

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ І
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
з теми: «ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ
ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ»**

Виконала: студентка 3 курсу
Psms1-B23z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма)
Галкіна Катерина Вікторівна

Керівник:
Дідик Наталія Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної та
практичної психології

Рецензент:
Гевчук Наталія Сергіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри соціальної
роботи

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ.....	6
1.1 Визначення поняття «самооцінка» у психології.....	6
1.2. Особливості самооцінки підлітків.....	13
1.3. Арттерапія як засіб корекції самооцінки підлітків.....	16
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ.....	24
2.1. Методика діагностики самооцінки підлітків	24
2.2 Результати діагностики самооцінки підлітків.....	29
2.3. Програма і результати корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.....	34
Висновки до розділу 2.....	42
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. В теперішніх соціальних змінах, нестабільності і підвищеного рівня стресу важливу роль має формування адекватної самооцінки в особистості. Самооцінка – це важливий регулятор у поведінці, що визначає рівень домагань, міжособистісні відносини, емоційний стан і успішну соціалізацію особистості. Низька та неадекватна самооцінки призводять до тривожності, агресивності, невпевненості чи соціальної ізоляції. Тому особливу актуальність має проблема її корекції.

Сенситивним періодом формування самооцінки, що визначає розвиток особистості, є підлітковий вік, коли відбувається активний розвиток самосвідомості, «Я-концепції» і системи цінностей. Нестабільність емоційного стану підлітків, вплив соціального оточення і чутливість до оцінки з ровесників формують занижену самооцінку.

Проблему самооцінки і самосвідомості підлітків досліджували багато сучасних українських вчених. Дослідники вивчають загально-психологічні основи розвитку особистості підлітка та специфічні фактори (вплив сімейних стосунків, соціальних мереж чи освітнього середовища).

Особливості самооцінки у підлітковому віці вивчали: К.С. Балинець, О.О. Гуменюк, І.В. Козицька, О.О. Ковальська, О. М. Кочнєва, К.О. Кушніренко, І.В. Литвин, У. Б. Михайлишин, О.С. Мороз, І.В. Мостова, О. Л. Музика, О. Онікійчук Г.В. Остапенко, І.С. Попович та ін.

Ефективним засобом корекційного впливу на особистість підлітків є арттерапія як напрям психокорекції, що застосовує творчість як спосіб самопізнання і самовираження. О.В. Дрозд, Я.В. Алексєєва стверджують, що арт-терапія є корисним інструментом для підтримки психічного здоров'я підлітків і допомоги їм у розвитку особистості [16, с. 58].

Сучасна психологічна практика застосовує арттерапію як ефективний засіб корекції емоційних та поведінкових порушень. Вона дозволяє підліткам виражати внутрішні переживання у безпечній формі та сприяє гармонізації

їхнього психічного стану. Арттерапевтичні методи допомагають безпечним способом опрацювати внутрішньоособистісні конфлікти, підвищити самооцінку підлітків і сприяти їх гармонійному розвитку.

Арттерапія у психологічній допомозі підліткам проаналізована у роботах Я.В. Алексєєвої, О. А. Вознесенської, Л. Я. Галушко, О. Деркач, О.В. Дрозд, Н.Ф. Шевченко, Г.П. Січевської та ін. Разом з тим, проблема корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії вивчена недостатньо. Актуальність теми та її недостатнє дослідження спонукало нас до вибору теми кваліфікаційної роботи – «Психологічна корекція самооцінки підлітків засобами арттерапії».

Об’єкт дослідження – самооцінка підлітків.

Предмет дослідження – корекція самооцінки підлітків засобами арттерапії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та дослідити можливості арттерапії у корекції самооцінки підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття самооцінки у психології.
2. Вивчити особливості самооцінки підлітків.
3. Описати специфіку застосування арттерапії як засобу корекції самооцінки.
4. Експериментально визначити особливості самооцінки підлітків.
5. Скласти і апробувати програму корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення теоретичних положень в психологічній літературі щодо проблеми корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії;
- емпіричні методи: констатувальний і формувальний експерименти;
- методики констатувального експерименту: методика Дембо–Рубінштейн, методика «Визначення самооцінки» (В.І. Тернопільська), методика «Дослідження самоповаги» (Зелінська Т.М.);

- методи формувального експерименту: арттерапевтичні методи (ізотерапія (малювання); колаж-терапія; казкотерапія; метафоричні образи);.
- статистичні методи: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та їх узагальнення.

Теоретичне значення дослідження: теоретичні узагальнення з проблеми корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії зможуть використовуватися для написання наукових досліджень з цієї тематики.

Практичне значення дослідження: результати емпіричного дослідження і запропонована програма корекції та арттерапевтичні вправи самооцінки підлітків засобами арттерапії можуть бути використані практичними психологами у роботі з підлітками.

Апробація результатів дослідження: взято участь у двох конференціях: 1 міжнародній науково-практичній конференції (23 квітня 2026 р., м. Кам'янець-Подільський) і звітній конференції студентів та магістрантів за підсумками НДР; опубліковано 1 наукову публікацію.

База дослідження: Кам'янець-Подільський ліцей №6 Хмельницької обласної ради. Респонденти дослідження – підлітки віком 11-13 років 6-7 класів у кількості 60 учнів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (59 найменувань). Обсяг роботи – 50 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

1.1 Визначення поняття «самооцінка» у психології

Проблема самооцінки – ключове питання у психологічній науці, яке пов'язана із самосвідомістю особистості, її поведінкою і соціальною адаптацією. Самооцінка визначає ставлення людини до себе, своїх можливостей, якостей і місця у суспільстві. Самооцінка передбачає зміст самосвідомості, поведінки і міжособистісних взаємин. Вона є внутрішнім регулятором активності людини, впливає на рівень її домагань, на мотивацію досягнень і емоційне благополуччя.

У науковій літературі є велика кількість визначень поняття «самооцінка».

За визначенням Г. С. Костюка, самооцінка – це складова самосвідомості, що відображає ставлення особистості до своїх якостей та можливостей [27].

І. Д. Бех підкреслює, що самооцінка є важливим механізмом саморегуляції особистості, який визначає рівень її активності, спрямованість діяльності та життєву позицію [6]. Самооцінка виступає важливим механізмом внутрішнього контролю, що забезпечує узгодженість між цілями, мотивами та діями людини.

З позиції гуманістичної психології К. Роджерса самооцінка пов'язана з поняттям Я-концепції, що передбачає уявлення людини про себе, власні можливості і цінність [7].

С. Д. Максименко розглядав самооцінку як складну динамічну систему, яка передбачає оцінювання людиною своїх якостей та можливостей в різних сферах діяльності. На його думку, самооцінка відіграє значну роль у саморегуляції поведінки [32].

І.Д. Бех вважає, що самооцінка – один з основних компонентів у структурі особистості, що визначає рівень соціальної адаптації і її поведінкові реакції. Самооцінка формується під впливом середовища індивідуального досвіду [6].

В.В. Рибалка зауважує, що самооцінка є системоутворюючим компонентом структури особистості і визначає поведінкові стратегії людини [48].

За визначенням О.В. Скрипченко, Л.В. Долинської, З.В. Огороднійчук, самооцінка – це та цінність, яку надає собі людина в загальному і певним рисам власної особистості, поведінки та діяльності [53, с. 318].

Самооцінка є оцінкою людиною себе, власних можливостей, якостей та місця серед оточуючих, власних фізичних характеристик, здатностей, моральних вчинків [19].

Самооцінка – це цінність та значимість, які людина приписує собі у цілому і окремим сторонам особистості, поведінки та комунікації. Самооцінка проявляється в судженнях людини, коли вона прагне обґрунтувати непересічну значимість. Самооцінка відображає міру розвитку у людини самоповаги, власного значення та позитивного ставлення до того, що належить до сфери її Я [13]. Самооцінка є в будь-якому самоописі та кожна спроба себе охарактеризувати має оцінкову складову.

За визначенням О. Гуменюк, «самооцінка – це позитивна або негативна установка, спрямована на специфічний об'єкт, що називається Я» [12].

Як зауважують О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та З.В. Огороднійчук, самооцінка має різний рівень усвідомлення. Її описують відповідно до:

- рівня самооцінки: високу, середню та низьку;
- співвіднесення з реальними успіхами: адекватну чи неадекватну (занижену та завищену). Адекватність самооцінки передбачає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивному підґрунтя даних уявлень [13];
- особливостей будови (конфліктну і безконфліктну);
- стійкості уявлень про себе (стійку і нестійку) [53, с. 319].

Адекватна самооцінка розкриває реальні можливості особистості.

Занижена самооцінка передбачає недооцінку своїх здібностей.

Завищена самооцінка виявляється у переоцінці власних можливостей.

За словами О. Гуменюк «часто трапляються випадки, що свідчать й про те, що сформований негативний Я-образ – це першопричина для становлення завищеної самооцінки, але зі знаком «-», тобто самосвідомість функціонує у напрямі недовіри, агресії, ворожості та підлості. Тоді людина здатна виявляти в діяльності негативну поведінку з жорстокістю» [12, с. 129].

Максимально адекватне ставлення до себе є найвищим рівнем самооцінки [30], тоді як низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до власної особистості.

О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та З.В. Огороднійчук звертають увагу, що для розвитку особистості важливою є висока самооцінка, яка співвідноситься з адекватними частковими самооцінками різних рівнів [53, с. 319]. Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку, а неадекватна призводить до внутрішніх конфліктів та труднощів при спілкуванні.

Для адекватної самооцінки важливими є такі три моменти:

1. Зіставлення образу реального Я із образом ідеального Я, з уявленням, якою хотіла бути людина. Висока міра співпадання реального та ідеального Я є показником психічного здоров'я. Тому у кого є характеристики, що описують для нього ідеальний образ Я, матиме високу самооцінку;

2. Інтеріоризація соціальних реакцій в конкретному індивіді, тобто людина оцінює себе так, як оцінюють оточуючі.

3. Оцінювання успішності власних дій через формат власної ідентичності. Людина відчуває задоволення не від того, що робить щось добре, а від того, що вибрав відповідну справу та саме її виконує на високому рівні [48].

Формування самооцінки залежить від таких факторів: сімейного виховання, соціального оточення, успіхів та невдач, рівня домагань та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Г.С. Костюк описав, що самооцінка розвивається під час діяльності і спілкування, має соціальну природу, залежить від умов виховання та життєвого досвіду [27]. Самооцінка є не лише результатом самопізнання, але і чинником, який визначає розвиток особистості.

О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та З.В. Огороднійчук зазначають, що самооцінка формується на основі оцінок навколишніх, оцінок результатів своєї діяльності, через співвіднесення реального Я ідеального уявлення про себе [53].

За Т. М. Титаренко, самооцінка формується у процесі життєвого досвіду і є результатом взаємодії особистості з соціальним середовищем [55].

Саме тому у структурі самооцінки виділяють операційно-діяльнісний і особистісний аспекти.

1. Операційно-діяльнісний аспект самооцінки передбачає оцінку себе як суб'єкта роботи.

2. Особистісний аспект самооцінки передбачає оцінку власних особистісних якостей через зв'язок з ідеальним Я образом [23].

Самооцінка за цими 2 складовими не обов'язково є конкордатною (узгодженою). Дискордантність, (неузгодженість) самооцінки за особистісним і операційно-діяльнісним критеріями впливає на розвиток, успішність та особистісну адаптацію [24].

Поняття «самооцінка» найбільше прирівнюється до поняття «самостворення», яке описує загальну спрямованість і «знак» ставлення людини до себе. Самооцінка – це вираз самостворення, який має кількісний вигляд.

Самооцінка, за словами Р. Бернса, не є постійною величиною, що змінюється залежно від ситуації [59]. Тоді як «заміна вже сформованої самооцінки для людини є потребою», за словами О. Гуменюк [12, с. 102].

Самооцінка є центральним утворенням особистості, її ядром. Самооцінка виконує захисну та регуляційну функцію, впливає на поведінку та розвиток особистості, її відносини з іншими [53, с. 318].

Самооцінка відображає рівень задоволення або незадоволення собою, будуючи основу для сприйняття свого успіху або неуспіху, досягнення цілей, тобто рівня домагань.

За визначенням О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та З.В. Огороднійчук, рівень домагань особистості є прагненням досягнути мети тієї міри складності, на яку індивід вважає себе здатним [53, с. 318].

Рівень домагань відображає прагнення особистості досягнути високого рівня успіху. На думку Г. С. Костюка, рівень домагань залежить від самооцінки, а саме: висока самооцінка призводить до високого рівня домагань, а низька самооцінка передбачає уникнення складних завдань [27]. Невідповідність між самооцінкою та рівнем домагань призводить до фрустрації.

Американський психолог У. Джемс описав самооцінку через таку формулу:

$$\text{Самооцінка} = \frac{\text{успіх}}{\text{домагання}},$$

де успіх – реальні досягнення людини;
рівень домагань – бажання індивіда досягнути цілі того ступеня складності, відносно якого він вважає себе здібним.

У. Джемс зауважив: «Наше самопочуття залежить від того, ким ми забажали стати та що задумали здійснити» [53, с. 319].

Самооцінка є пов'язаною з більш широким психологічним утворенням – Я-концепцією, що поєднує систему уявлень особистості про себе, свої якості, здібності і соціальну значимість.

За С. Д. Максименком, Я-концепція передбачає:

- образ Я (когнітивний аспект);
- самооцінку (оцінний аспект);
- поведінкові прояви (регулятивний аспект) [32].

Т. М. Титаренко описує, що самооцінка – це ядро Я-концепції, оскільки вона визначає як людина сприймає та оцінює себе в різних ситуаціях [55].

У структурі Я-концепції виділяють:

- реальне Я (яким я є);
- ідеальне Я (яким я хочу бути);
- соціальне Я (яким мене бачать інші).

Розбіжність між цими компонентами призводить до внутрішніх конфліктів, зниження самооцінки і емоційного дискомфорту.

Варто зауважити, що поняття самооцінки та Я-концепції мають відмінності: Я-концепція є набором описових, а не оцінювальних уявлень про себе. Певна частина Я-концепції має бути позитивного або негативного відтінку.

Поняття самооцінки безпосередньо є пов'язаним з оцінкою людиною власних якостей. Поняття «самооцінка» вказує на оціночний компонент. Якості інтерпретуються однією людиною позитивно (підвищують самооцінку), а іншою – негативно (знижують самооцінку).

Отже, поняття Я-концепція є ширшим від поняття «самооцінка». Я-концепція визначає не тільки, ким є людина, але і що вона про себе думає, які перспективи свого позитивного розвитку бачить.

Самооцінка є важливим механізмом і компонентом самосвідомості поруч із рефлексією. Рефлексія відіграє вагомe значення при формуванні самооцінки та передбачає здібність усвідомлювати і оцінювати свої якості та дії. Рефлексія є процесом самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних станів [48], власної психології особистісних властивостей, усвідомлення людиною того, як вона в дійсності сприймається і оцінюється іншими людьми, це процес подвоєного, дзеркального відображення суб'єктів, змістом якого виступає відтворення особливостей один одного [46]. За словами О.В. Скрипченко, Л.В. Долинської, З.В. Огороднійчук рефлексія є усвідомленням людиною того, як її сприймають та оцінюють інші люди або групи, це аналіз власного психічного стану [53, с. 460].

Т. М. Титаренко вважає, що самооцінка формується під час життєвого досвіду особистості, залежить від соціального середовища, виховання та активності самого суб'єкта, вона є результатом індивідуального досвіду і життєвих подій [55].

О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та З.В. Огороднійчук описують, що самооцінка формується на основі оцінки оточуючих, оцінки результату своєї діяльності та співвіднесення реального і ідеального образу Я [53, с. 319]. Збереження сформованої самооцінки стає для індивіда потребою та призводить до афекту неадекватності – стійкого негативного емоційного стану, що виникає

через неуспіх в діяльності та виявляється у тому, що людина не усвідомлює, або не хоче цей афект визнати, за словами О.В. Скрипченко, Л.В. Долинської та З.В. Огороднійчук [53, с. 319].

І. Д. Бех зауважив, що самооцінка формується у вихованні і є важливою умовою особистісного розвитку [5].

Сьогодні актуальним фактором впливу на самооцінку підлітків є інформаційний простір (соціальні мережі, Інтернет).

М. Савчин називає самооцінку центральним елементом Я-концепції особистості, що передбачає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти [49]. Якщо у внутрішньому світі функціонує тільки негативізм або занижена самооцінка, то поведінкова складова і вчинкові дії загалом у неї будуть негативними.

С. Д. Максименко також описав самооцінку як інтегративне утворення, що складається із когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів [32]:

1. Когнітивний компонент передбачає систему знань про себе (самосприйняття, самоусвідомлення).

2. Емоційний компонент описує переживання та емоції щодо ставлення до себе (самоприйняття і самоповага).

3. Поведінковий компонент виражає прояви самооцінки у діяльності та спілкуванні (активність, рівень домагань, стиль поведінки).

Ці три компоненти є взаємопов'язаними та взаємообумовлюють один одного. Самооцінка тісно пов'язана з такими поняттями: самоприйняття, самоповага, самоцінність. І. Д. Бех зазначає, що самоповага – це емоційна основа самооцінки [6]. Самоприйняття передбачає: позитивне ставлення до себе, прийняття своїх недоліків, внутрішню гармонію. Низький рівень самоприйняття часто супроводжується: тривожністю, невпевненістю, внутрішніми конфліктами.

Отже, самооцінка – це складне психологічне утворення, яке формується під час соціалізації і визначає поведінку та самоставлення особистості.

1.2. Особливості самооцінки підлітків

Підлітковий вік (10-15 років) – це критичний період формування самооцінки, що визначає розвиток особистості. Важливим є розвиток самооцінки в підлітковому віці, коли відбувається розвиток самосвідомості і соціальної ідентичності [42]. Основними новоутвореннями підліткового віку є: самосвідомість, рефлексія, моральна свідомість, формування ідентичності. Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування самооцінки. Саме в цей час відбувається становлення самосвідомості та Я-концепції, у підлітків виникає уявлення про себе як про дорослу людину, оскільки почуття дорослості у них є провідним для самосприйняття. Нестабільність емоцій, вплив середовища і підвищена чутливість до оцінювання оточення призводить до формування заниженої або завищеної самооцінки.

Самооцінка є одним із ключових компонентів структури особистості, що визначає рівень її соціальної адаптації та поведінкові реакції. Вона формується під впливом соціального середовища і індивідуального досвіду [5].

Т. М. Титаренко підкреслює, що саме у підлітковому віці формується базове ставлення до себе, яке впливає на подальший розвиток особистості [55].

Особливостями самооцінки підлітків є: суперечливість, нестійкість, залежність від ситуації та думки однолітків, невпевненість у собі, схильність до самокритики, прагнення до самоствердження, страх осуду [41], залежність від думки однолітків, схильність до крайнощів (занижена або завищена самооцінка), прагнення до самоствердження [29].

Підлітковий період – це період внутрішніх конфліктів, випробувань і криз. Це період, коли формується стійкість в поведінці, характер і способи реагування на емоційні подразники. Це період, коли розвивається Я-концепція, засвоюються нові соціальні ролі та соціальні статуси. Це є періодом втрати безтурботності і виникнення почуття тривоги, збільшується увага до свого Я і фізичних характеристик, реакція на думку інших є більш чутливими, самооцінка і образливість зростає [16, с. 54].

Провідною потребою підлітків є потреба у самоствердженні і визнання з боку оточення, що зумовлює підвищену чутливість до оцінок оточуючих [24].

Як зауважують О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук, найбільш продуктивною є висока та дуже висока самооцінка у підлітків, що перевищує їх реальні можливості. Такі підлітки ставлять перед собою дуже віддалені та складні цілі та прикладають значні вольові зусилля, щоб їх досягнути [52, с. 193].

С. Д. Максименко зазначає, що самооцінка підлітків є нестійкою та суперечливою, що пов'язано з недостатньою сформованістю самосвідомості [32]. О. В. Киричук підкреслює роль соціальних відносин в розвитку особистості підлітків [21]. Т.М. Титаренко зауважує, що підліток порівнює себе з іншими, що впливає на самооцінку [55].

О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук описують, що на передньому плані у самооцінці підлітків є їх фіксація на уявних або реальних зовнішніх, вольових чи інтелектуальних недоліках [52, с. 194]. Вони порівнюють себе з ровесниками, і так формують власний образ Я, що дає змогу розвиватися особистісній рефлексії.

Сьогодні багато українських вчених досліджують особливості самооцінки підлітків: К.С. Балинець [3], І.В. Литвин [29], І.В. Мостова [37], К.О. Кушніренко [37], Г.В. Остапенко [40] та ін. Багато дослідників доводить кореляційний зв'язок самооцінки з іншими психічними феноменами в особистості. Так, наприклад, О. Л. Музика та І.С. Загорська визначили взаємозв'язок самооцінки і творчих здібностей підлітків [38]. І.В. Козицька та О.О. Ковальська досліджували психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки і рівня домагань в підлітків [24]. О. Онікійчук описано зв'язок рівня самооцінки і агресивності у підлітковому віці [39]. У.Б. Михайлишин обґрунтовано вплив самооцінки на конфліктну поведінку у підлітків [35]. О.М. Кочнева здійснила психологічний аналіз та шляхи корекції самооцінки підлітків [28]. І.С. Попович доведено взаємозв'язок самооцінки з самотністю осіб підліткового віку [45].

З.В. Спринська, Н. Сорочич вивчали соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітків [54]. Джерелом оцінки стають однолітки: при прийнятті підлітка – підвищується самооцінка, при відторгненні – у підлітків знижується самооцінка.

О.О. Гуменюк досліджувала проблему формування самосвідомості і впливу стилю сімейних стосунків на впевненість в собі у підлітків [14]. Велике значення мають стилі сімейного виховання: при авторитарному стилі формується занижена самооцінка, при демократичному стилі – адекватна самооцінка, при ліберальному – завищена.

А.С. Козак, Н.А. Сургунд зауважили про роль інформаційного середовища у формуванні самооцінки підлітків [22]. Занадто ідеалізовані образи призводять до зниженої самооцінки, значна кількість вподобайок у соціальних мережах підвищують самооцінку.

Булінг, соціальна ізоляція, тривожність і невпевненість підлітків взаємопов'язані і діють як замкнене коло: цькування або ігнорування викликають в підлітків страх та сумніви у власній самоцінності, постійний стрес часто переходить у захисну реакцію у вигляді агресії, яка ще більше посилює ізоляцію та знижує самооцінку [36].

О. Чебикін, О. Косьянова, Д. Козинська вивчали особливості взаємозв'язку самооцінки, мотивації та обману у підлітків з різними механізмами психологічного захисту [57]. Ними доведено, що мотивація схвалення і захисні механізми мають значення для формування самооцінки. Підлітки із високим рівнем самооцінки прагнуть до схвалення, проте їх самооцінка є більш стабільною. Тоді як підлітки із середнім рівнем самооцінки прагнуть мати схвалення від інших, яке призводить до застосування обману як засобу досягнення цілі.

Отже, підлітковий вік є критичним періодом для формування самооцінки, інтенсивного розвитку самосвідомості, формування Я образу і переоцінка своїх можливостей. Негативними факторами, які впливають на самооцінку підлітків, є: неприйняття у групі ровесників, критика від батьків та вчителів, соціальне

порівняння, булінг, невдачі в навчанні, відсутність підтримки у соціальних мережах. Самооцінка у підлітків є динамічною і вразливою, яка потребує психологічної підтримки і корекції.

Дослідження Д.В. Логвінової, О.В. Логвінов про статеві особливості формування самооцінки в підлітковому віці свідчать, що існують гендерні відмінності у самооцінці хлопців і дівчат. Висока самооцінка хлопців пов'язувалася з прагненням до лідерства та домінування, із проявом впевненості, завзятості та наполегливості, можливістю гарно провести відпочинок, небажанням перейматися проблемами оточуючих та співчувати їм. Висока самооцінка дівчат корелює з хорошим здоров'ям, чудовим фізичним станом, із низькою конформністю і залежністю від оточуючих [31, с. 121].

Н. Ю. Максимова зазначає, що дівчата більше орієнтуються на зовнішню оцінку, тоді як хлопці – на досягнення. Створення сприятливого соціального середовища є ефективним методом профілактики та корекції наслідків соціальної депривації у підлітків [47].

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем тривожності. За О. В. Киричуком, тривожність є фактором, що гальмує розвиток особистості [21]. О.С. Мороз вивчала кореляцію між рівнем самооцінки і шкільною тривожністю у підлітків [36]. Доведено, що висока тривожність знижує впевненість підлітків, формує негативний образ Я, сприяє недооцінці власних сил у діяльності.

Отже, самооцінка є важливим фактором соціалізації. Позитивна самооцінка сприяє адаптації, формує впевненість, покращує комунікацію. Низька самооцінка ускладнює соціальні контакти, сприяє ізоляції, формує девіантну поведінку.

1.3. Арттерапія як засіб корекції самооцінки підлітків

Сьогодні арттерапія є одним з найбільш ефективних та м'яких методів зцілення від психотравми, подолання стресових ситуацій та негативних емоційних переживань. Арттерапія – це один із сучасних напрямів психотерапії,

який ґрунтується на застосуванні мистецтва як засобу психотерапевтичного впливу на людину.

Поняття «арттерапія» походить від англійського слова «art» – «мистецтво, майстерність» і «therapy» – «терапія, лікування» та дослівно означає «терапія мистецтвом». Акцент відбувається не на мистецтво в цілому, а на візуальні різновиди мистецтва: живопис, скульптуру, графіку, дизайн і інші види творчості, де зоровий аналізатор має основну роль. У першу чергу, арттерапія – це взаємозв'язок образотворчої діяльності та її позитивного впливу на психіку [1].

Є багато точок зору на те, що означає арттерапія. О.Л. Вознесенська арттерапію називає методом зцілення через творче самовираження [9]. Арттерапія є методом психологічної корекції, що застосовує творчість з метою подолання емоційного конфлікту, страху, тривоги і наслідків психотравм [8].

У Енциклопедичному словнику з арттерапії зазначено, що арттерапія – це система психологічної допомоги, що заснована на мистецтві, творчості та побудована на розвитку психотерапевтичних стосунків із застосуванням засобів мистецтва [17, с. 38].

І. В. Бабій описує, що арттерапія є напрямом психокорекції, психотерапії, і реабілітації, який передбачає застосування образотворчої діяльності клієнта [2]. Це один з напрямів психотерапії мистецтвом разом із танцювальною терапією, музичною терапією та драмотерапією.

На думку О. А. Вознесенської, арттерапія є методом психокорекції, що застосовує творчість з метою вираження емоцій та внутрішніх почуттів [9].

О.С. Колпакчи розглядає арттерапію як у широкому значенні (як сукупність методик, що ґрунтуються на використанні різних видів мистецтва), так і у вузькому значенні (лише як образотворчу діяльність) [25, с. 7].

Я.В. Алексєєва та О.В. Дрозд аналізують арттерапію як мистецтво та засіб комунікації і вираження почуттів, що сприяють розвитку особистості і подоланню внутрішніх конфліктів [16, с. 54].

Арттерапія сприяє розвитку самосвідомості, підвищує самооцінку і формує позитивний Я образ.

О. Басенко вважає арттерапію способом подолання невпевненості в собі [4]. Він описує такі способи для подолання невпевненості і підвищення самооцінки з допомогою арттерапії:

- вираження емоцій з допомогою малювання, музики, або іншого виду мистецтва, який сприяє самопізнанню переживань та почуттів;
- пошук власної ідентичності через унікальний стиль вираження та створення нових артоб'єктів;
- самостійна інтерпретація власних арттерапевтичних робіт, що дозволяє краще зрозуміти себе, пізнати свій внутрішній світ, власні емоції і переживання;
- групова арттерапія, що передбачає взаємодію з оточуючими, взаєморозуміння та підтримку. Це допоможе підвищити самооцінку та повірити у власні можливості;
- досягнення у творчій сфері сприяє подоланню невпевненості в собі. Якщо клієнт усвідомив, що у нього є досягнення в одній зі сфер, то у нього зростає самооцінка і він прагне себе спробувати в іншій сфері [4, с. 19].

О.Л. Вознесенська, О.О. Деркач, О.М. Скарн описують такі 5 видів арттерапії, що виділяються залежно від застосування конкретного виду мистецтва і його засобу з арттерапевтичною метою [17, с. 74]:

1. Арттерапія у вузькому значенні (за допомогою засобів образотворчого мистецтва)
2. Танцювально-рухова арттерапія (засобом є рух, танець) [17, с. 243].
3. Драматерапія (засобом є театр, драма) [17, с. 87].
4. Бібліотерапія (засобами є література, слово) [17, с. 58].
5. Музикотерапія (засобами є музика, спів, звуки) [17, с. 192].

Піскову терапію інколи вважають як різновид арттерапії, а деколи – як окремий вид психотерапії. Деякий час фахівці виділяли кінотерапію як окремий вид арттерапії. останнім часом описують такий вид арттерапії як медіаарттерапія, що об'єднує фототерапію та кінотерапію [17, с. 74-75].

У широкому значенні арттерапія є методикою терапії і лікування із застосуванням засобів мистецтва. Під час арттерапії клієнти отримують важливу інформацію від свого підсвідомого. За словами О. В. Дрозд, Я. В. Алексєєвої, арттерапія належить до найдавніших та природних засобів корекції емоційного стану [16, с. 55].

Разом з тим, арттерапія є сучасним напрямом психокорекції, який активно застосовується у роботі з підлітками, зокрема, для корекції їх самооцінки.

Арттерапія як ефективний засіб роботи з підлітками описано у наукових працях Я.В. Алексєєвої, О.А. Вознесенської, Л. Я. Галушко, О. Деркач, О.В. Дрозд, Г.П. Січевської, Н.Ф. Шевченко та ін.

Я.В. Алексєєва та О.В. Дрозд проаналізовано арт-терапію як дієвий засіб особистісного становлення підлітків [16].

Г.П. Січевською та Н.Ф. Шевченко досліджено особливості розвитку креативності підлітків арттерапевтичними засобами [58].

О.Л. Вознесенська розглядала арттерапію як ефективний засіб психосоціального відновлення особистості та подолання психічної травми [8; 9].

Л. Я. Галушко проаналізовано психологічну корекцію агресивної поведінки підлітків засобами мистецтва [10].

О. Деркач запропоновано арттерапевтичні методи роботи в освітньому закладі [15].

Застосування арттерапевтичних програм роботи створює для підлітків безпечне та підтримуюче середовище, в якому учні можуть вільно виражати свої емоції. Це підвищує емоційну стійкість підлітків, вдосконалює їх комунікативні навички і розвиває гармонійну особистість.

Результати використання арттерапевтичних програм О.В. Дрозд та Я.В. Алексєєвою доводять, що арттерапія формує позитивну самооцінку, підвищує соціальні навички і розвиває креативність [16, с. 58].

За словами Н.Ф. Шевченко та Г.П. Січевської, арттерапія є ефективним засобом розвитку творчих здібностей, самовираження підвищення самооцінки та психоемоційного комфорту підлітків. Арттерапевтичні технології активізують

усі органи чуття, допомагають відобразити емоції та думки засобами мистецтва, вдосконалюють уяву та творчість, сприяють самовираженню [58, с. 138].

О.В. Дрозд, Я.В. Алексеева зауважують, що арттерапія застосовує різноманітні механізми впливу на підлітків [16, с. 57]:

1. Емоційна експресія, що допомагає підліткам безпечно проявляти свої емоції, що є досить важкими і складними. Через малювання, ліплення, або інші художні форми, підлітки проявляють свій емоційний стан, які важко описати вербально. Це знижує стрес, виражає емоції, допомагає їх прийняти та усвідомити.

2. Саморозкриття, створення творів підлітками, що сприяє кращому розумінню себе, власних почуттів, думок та цінностей, переживань та бажань. Допомагає також саморефлексія власних творчих робіт. Креативний процес допомагає самоідентифікації та формуванню самосвідомості, підвищенню самооцінки та віри у себе, що розвиває креативність та здатність розв'язувати проблеми.

3. Комунікація, оскільки арттерапія – це невербальний спосіб спілкування, що є корисний для підлітків, яким складно вербально передавати свої думки і почуття. Арттерапія сприяє саморозкриттю з допомогою мистецтва, спілкуванню та вираженню своїх думок та почуттів. Арттерапевтична спільна робота налагоджує взаємозв'язки з навколишніми та оптимізує спілкування.

4. Емоційна саморегуляція, де арттерапія сприяє конструктивному контролю емоцій підлітків. Арттерапія зменшує конфліктність та агресивність в підлітків з допомогою самовираження негативних емоцій через творчість, що дає відчуття емоційної саморегуляції та допомагає керувати стресовими подіями. Арттерапія сприяє опануванню стратегій контролю над почуттями та розумінню копінг-стратегій, які використовуються в житті для подолання проблем.

5. Розвиток практичних навичок: навичок вирішення проблем, саморегуляції, командної взаємодії, концентрації уваги та ін.

6. Катарсис, тобто емоційне звільнення від негативних думок та почуттів, яке допомагає вирішувати проблеми, пов'язані із травмою та складними ситуаціями.

7. Зцілення, оскільки арттерапія підтримує підлітків у зціленні від психологічних травм, складних емоційних переживань і втрати. Креативність допомагає виражати свої емоції та знайти підтримку.

8. Підвищення самооцінки, тому що арттерапія сприяє у набуттю підлітками упевненості в собі, самоповаги та віри у свої можливості, покращує їх емоційний стан [16, с. 57].

Т. С. Гаміна, О.Ю. Гончар висловлюють думку, що арттерапія не є панацеєю, але вона – це важливий засіб для допомоги підліткам з метою вирішення проблем. Створення творів мистецтва підвищує впевненість у собі та позитивне самоставлення, оскільки підлітки можуть побачать результат своєї праці у створеному власноруч артоб'єкті та отримати від інших позитивний зворотній зв'язок [11].

Результати досліджень О.В. Дрозд та Я.В. Алексєєвої щодо використання арттерапії доводять, що вона допомагає сформувати позитивну самооцінку, підвищити комунікативні навички та розвивати творчі здібності [16, с. 58].

О.Л. Вознесенська, О.О. Деркач, О.М. Скар описують такі переваги арттерапії:

1. Не має обмежень при використанні (вік, культурний досвід, соціальне становище, рівень інтелектуального розвитку, здібності).

2. Це засіб невербального спілкування, що є значимим для людей, яким складно описати власні переживання (психотравма, мовленнєві порушення, розлади спектру аутизму, вікові особливості).

3. Є засобом вільного самовираження і самопізнання, має ефект інсайту, що передбачає толерантність, довіру, увагу до внутрішнього світу [17, с. 40-41].

Перевага арттерапії – це доступність та можливість застосування різноманітних матеріалів і технік, які приваблюють підлітків, навіть якщо вони мають різні інтереси і рівні художньої підготовки. Застосування арттерапії з

підлітками створює безпечне і підтримуюче освітнє середовище, де учні вільно виражають власні емоції. Це зміцнює емоційну стійкість, розвиває соціальні навички та формує гармонійну особистість.

Н. Ю. Максимова підкреслює, що арттерапія створює безпечний простір для самовираження, що є особливо важливим для підлітків [47]. Перевагами арттерапії у роботі з підлітками є: ненав'язливість, доступність, емоційна безпечність, розвиток творчого потенціалу. Принципами застосування арттерапії у роботі з підлітками є: безоцінність, добровільність, безпечність, конфіденційність, підтримка.

О.В. Дрозд і Я.В. Алексеева зауважують, що арттерапія створює комфортні умови для символічного відображення та корекції психоемоційного стану. Арттерапія допомагає виявити індивідуальність підлітків, отримати позитивний досвід комунікації і здатності конструктивно розв'язувати життєві ситуації. При застосуванні арттерапевтичної програми формуються безпечні умови з метою корекції актуального емоційного стану підлітків, який зміцнює їх психологічну стійкість [16, с. 57]. Отже, арттерапія – це потужний засіб, який всебічно розвиває підлітків, підвищує їх самооцінку та допомагає подолати проблеми підліткового віку.

Отже, арттерапія – це ефективний та м'який метод впливу на розвиток та самооцінку підлітків, вона розвиває емоційну та соціальну сфери, допомагає підліткам краще зрозуміти себе і оточення. Арттерапія застосовує креативний процес з метою вираження і обробки почуттів, які дозволяють підліткам вирішити внутрішні конфлікти, знизити стрес і покращити самопочуття.

Н. Ю. Максимова звертає увагу на значну роль арттерапії у психологічній корекції емоційної сфери [47]. Методами підвищення самооцінки є такі арттерапевтичні вправи: «Мій портрет у променях сонця», «Дерево досягнень», «П'ять добрих слів», «Мій внутрішній світ», «Мої сильні сторони», «Колаж майбутнього», «Я ціную у тобі (у собі) ...» та ін. Ці арттерапевтичні вправи дозволяють підліткам: усвідомити власні почуття, прийняти себе, підвищити самооцінку, сформувати позитивне ставлення до себе.

Отже, арттерапія є ефективним засобом корекції самооцінки підлітків, оскільки поєднує психологічний вплив із творчою діяльністю. Арттерапія має значний потенціал у психологічній корекції: активізує внутрішні ресурси, знижує психоемоційне напруження, сприяє самовираженню, формує позитивну самооцінку.

Висновки до розділу 1

Самооцінка – це складна багатокomпонентна система, що входить до структури Я-концепції. Самооцінка відображає ставлення особистості до своїх якостей та можливостей. Самооцінка може бути: висока, середня, низька; адекватна і неадекватна; конфліктна і безконфліктна; стійка і нестійка. Самооцінку складається з когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів і є тісно пов'язаною із рівнем домагань, самоповагою та самоприйняттям.

У підлітковому віці самооцінка є: суперечливою, нестійкою, залежною від ситуації і думки ровесників, залежною від соціальних факторів. Важливу роль відіграють гендерні особливості, тривожність і соціалізація.

Арттерапія є ефективним засобом корекції самооцінки підлітків, оскільки комплексно впливає на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Вона сприяє формуванню позитивного образу «Я», підвищує повагу до себе та віру у власні можливості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

2.1. Методика діагностики самооцінки підлітків

Теоретичне вивчення проблеми корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії призвело до більш детального проведення експериментального вивчення проблеми дослідження.

Мета експериментального дослідження – діагностувати особливості самооцінки підлітків і апробувати методику корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.

Завдання експериментального дослідження:

1. Експериментально діагностувати особливості самооцінки підлітків.
2. Скласти програму з корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.
3. Провести та проаналізувати ефективність формувального експерименту з корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.

Експеримент мав 3 етапи:

1. Констатувальний етап. Мета – діагностика самооцінки підлітків із використанням відповідних психодіагностичних методик.
2. Формувальний етап. Мета – корекція самооцінки підлітків засобами арттерапії з допомогою корекційної програми.
3. Контрольний етап. Мета – визначити ефективність проведення формувального етапу з допомогою повторної діагностики.

Після проведення констатувального етапу щодо вивчення самооцінки підлітків ми здійснили аналіз отриманих результатів. Потім склали корекційну програму підвищення самооцінки підлітків засобами арттерапії. Після завершення формувального етапу визначено ефективність корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.

Методи дослідження:

1. Діагностичні методи вивчення самооцінки підлітків:
 - методика Дембо–Рубінштейн;
 - методика «Визначення самооцінки» (В.І. Тернопільська);
 - методика «Дослідження самоповаги» (Т.М. Зелінська).
2. Методи арттерапії:
 - ізотерапія (малювання);
 - колаж-терапія;
 - казкотерапія;
 - метафоричні образи.

Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти. Респонденти констатувального етапу – підлітки віком 11-13 років 6-7 класів у кількості 60 учнів.

Для формувального етапу нами сформовано:

- експериментальну групу (ЕГ) – 15 осіб;
- контрольну групу (КГ) – 15 осіб.

Отже, з метою діагностики самооцінки підлітків застосовано комплекс психодіагностичних методик.

1. Методика Дембо–Рубінштейн

Мета: визначення рівня самооцінки та рівня домагань.

Інструкція до методики:

«Кожна людина має здатність оцінювати власні якості – свої здібності, можливості, риси характеру тощо. Рівень сформованості кожної з цих характеристик можна умовно представити у вигляді вертикальної шкали: її нижня межа відображає мінімальний рівень розвитку, а верхня – максимально можливий.

Далі вам подано сім таких шкал, які відповідають таким показникам:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;

- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною шкалою наведено її пояснення. На кожній із них позначте рискою (-), як ви оцінюєте поточний рівень розвитку відповідної якості у себе. Після цього поставте хрестик (х) на тому рівні, якого ви хотіли б досягти, щоб бути задоволеними собою або відчувати гордість за власні досягнення.

Форма проведення: групова

Час виконання: 15 хв.

Обробка результатів здійснюється за шістьма шкалами (перша, пробна шкала «здоров'я», до підрахунків не включається). Кожна відповідь переводиться у бали: довжина кожної шкали становить 100 мм, тому вимір у міліметрах відповідає кількості балів (наприклад, 54 мм = 54 бали).

1. Для кожної із шести шкал необхідно визначити:
а) рівень домагань – відстань у міліметрах від нижньої межі шкали («0») до позначки «х»;

б) рівень самооцінки – відстань від «0» до позначки «-»;

в) величину розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань між позначками «х» і «-»; якщо рівень домагань нижчий за самооцінку, показник матиме від'ємне значення.

2. Після цього обчислюється середнє значення кожного з показників за всіма шістьма шкалами.

Оцінка та інтерпретація результатів:

Оцінка рівня домагань.

Показники в межах 60–89 балів вважаються нормальними та реалістичними.

Найбільш сприятливим є відносно високий рівень – 75–89 балів, оскільки він відображає адекватне уявлення людини про власні можливості й виступає важливим чинником особистісного розвитку.

Результати в діапазоні 90–100 балів, як правило, свідчать про нереалістичне та недостатньо критичне ставлення до себе.

Якщо ж показник нижчий за 60 балів, це вказує на занижений рівень домагань і може бути ознакою несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки.

Результати в межах 45–74 балів (середній і високий рівні) свідчать про адекватну, реалістичну самооцінку.

Показники від 75 до 100 балів і вище вказують на завищену самооцінку, що може бути пов'язано з певними порушеннями у формуванні особистості, зокрема незрілістю, труднощами в об'єктивному оцінюванні власних досягнень і порівнянні себе з іншими. Така самооцінка іноді супроводжується нечутливістю до помилок, невдач і зауважень з боку оточення.

Якщо ж результат нижчий за 45 балів, це свідчить про занижену самооцінку та вказує на серйозні труднощі в особистісному розвитку. Такі учні належать до «групи ризику», хоча їх зазвичай небагато. Низька самооцінка може відображати як реальну невпевненість у собі, так і своєрідний психологічний захист, коли людина, переконуючи себе у власній неспроможності, уникає необхідності докладати зусиль.

2. Методика «Визначення самооцінки» (В.І. Тернопільська) [34].

Мета: оцінка загального рівня самооцінки, впевненості у собі і ставлення до своїх можливостей, переважно для підлітків. Методика базується на оцінці когнітивного, емоційного та соціального компонентів.

Опитувальник складається з 32 тверджень.

Шкала відповідей:

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою в залежності від частоти прояву:

- дуже часто - 4 бали
- часто - 3 бали
- іноді - 2 бали
- рідко - 1 бал

- ніколи - 0 балів

Інтерпретація результатів:

Загальний результат визначається шляхом додавання балів за всіма 32 судженнями.

0 – 25 балів – високий рівень самооцінки: підліток правильно реагує на зауваження оточуючих, не має комплексу неповноцінності, рідко сумнівається у своїх діях.

26 – 45 балів – середній рівень самооцінки: підліток час від часу намагається підлаштуватися під думку інших, але загалом є впевненим у собі.

46 – 128 балів – низький рівень самооцінки: підліток болісно сприймає критику на свою адресу, сумнівається у своїх силах та схильний до невпевненості, має комплекс неповноцінності.

3. *Дослідження самоповаги (Т.М. Зелінська)* [18, с.112-113].

Мета: визначення рівня самоповаги особистості.

Інструкція: «На запропоновані Вам 10 суджень потрібно обрати відповідь: повністю погоджуюся, погоджуюся, не погоджуюся, абсолютно не погоджуюся».

Обробка та інтерпретація результатів:

Код опитувальника: прямі запитання - 1,3,4,6,7.

Зворотні запитання - 2, 5, 8,9, 10.

Максимально можлива сума - 40 балів, мінімально можлива сума - 10 балів

Таблиця 2.1

Підрахунок балів за методикою «Дослідження самоповаги»

Відповіді	Прямі судження (бали)	Зворотні судження (бали)
Повністю погоджуюся	4	1
Погоджуюся	3	2
Не погоджуюся	2	3

Абсолютно не погоджуюся	1	4
-------------------------	---	---

10-19 балів - низький рівень самоповаги;

20-29 балів - середній рівень самоповаги;

30-40 балів - високий рівень самоповаги.

Отже, діагностика самооцінки підлітків відбувалася з допомогою відповідно підібраних психодіагностичних методик, що передбачали дослідження самоповаги, рівня самооцінки та домагань, впевненості в собі і ставлення до власних можливостей.

2.2. Результати діагностики самооцінки підлітків

Емпіричне дослідження самооцінки підлітків проводилося з 60 учнями 6-7 класів. Діагностика передбачала застосування таких методик:

- методика Дембо–Рубінштейн;
- методика «Визначення самооцінки» (В.І. Тернопільська);
- методика «Дослідження самоповаги» (Т.М. Зелінська).

Метою емпіричного дослідження було виявлення рівня самооцінки, рівня домагань та самоповаги підлітків.

Подаємо результати діагностики *за методикою Дембо–Рубінштейн*.

Результати діагностики рівня домагань підлітків подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл підлітків за рівнем домагань

Рівень домагань	Кількість осіб	У %
Низький	12	20%
Середній	28	46,7%
Високий	14	23,3%
Завищений	6	10%

Отримані результати свідчать, що переважна більшість підлітків (46,7%) мають реалістичний рівень домагань. Це вказує на адекватне уявлення про власні можливості та цілі.

Разом із тим, у 20% досліджуваних зафіксовано низький рівень домагань, що може свідчити про невпевненість у собі, страх невдачі або негативний досвід.

У 10% підлітків виявлено завищений рівень домагань, що може вказувати на некритичність до власних можливостей.

Високий рівень домагань властивий для 23,3% опитаних.

Результати діагностики рівня самооцінки підлітків подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл підлітків за рівнем самооцінки

Рівень самооцінки	Кількість осіб	У %
Низький	10	16,7%
Середній	30	50%
Високий	14	23,3%
Завищений	6	10%

Отже, за результатами таблиці 2.3, половина досліджуваних (50%) мають середню самооцінку, що є позитивним показником розвитку особистості.

Висока самооцінка властива для 23,3% підлітків, що свідчить про високу оцінку себе та своїх можливостей, самоповагу.

Середній і високий рівні самооцінки свідчать про адекватну, реалістичну самооцінку.

Низька самооцінка присутня у 16,7% осіб, що свідчить про наявність внутрішніх труднощів, невпевненості та потреби у психологічній підтримці. Вони є «групою ризику», невпевнені в собі, мають психологічний захист, переконують себе у власній неспроможності, уникають необхідності докладати зусиль.

Завищена самооцінка присутня у 10% осіб, що може бути ознакою захисних механізмів або особистісної незрілості, труднощів в об'єктивному

оцінюванні досягнень та порівнянні себе з оточуючими, нечутливістю до невдач, помилок та зауважень оточення.

У таблиці 2.4 подано результати розбіжностей між самооцінкою та рівнем домагань підлітків.

Таблиця 2.4

Розбіжність між самооцінкою та рівнем домагань

Тип розбіжності	Кількість	%
Гармонійна	32	53,3%
Помірна	18	30%
Значна	10	16,7%

Отже, за результатами таблиці 2.4, у 53,3% підлітків спостерігається узгодженість між самооцінкою і рівнем домагань, що свідчить про внутрішню гармонію.

У 16,7% осіб присутня значна розбіжність, що може бути фактором внутрішнього конфлікту.

Помірна розбіжність між самооцінкою і рівнем домагань властива для майже для третини досліджуваних (30%), що є ознакою ситуативної різниці, яка не спричиняє внутрішніх конфліктів.

Проаналізуємо результати за другою методикою «Визначення самооцінки» (В.І. Тернопільська) у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівні самооцінки за методикою

«Визначення самооцінки» (В.І. Тернопільська)

Рівень	Кількість	%
Низький	14	23,3%
Середній	31	51,7%
Високий	15	25%

Отже, більшість підлітків (51,7%) мають середній рівень самооцінки, що свідчить про відносну стабільність самосприйняття. Вони інколи орієнтуються на думку інших та можуть під неї підлаштовуватися, проте загалом зберігають впевненість в собі.

Чверть вибірки (25% осіб) демонструють високий рівень самооцінки, що може бути як позитивним фактором, так і свідчити про тенденцію до її завищення. Вони адекватно сприймають зауваження з боку оточення, не схильні до переживання комплексу неповноцінності і впевнено діють, без частих сумнівів.

Низький рівень (23,3% осіб) вказує на значну групу ризику. Ці підлітки гостро реагують на критику, невпевнені у власних можливостях, часто сумніваються в своїх діях та можуть відчувати почуття меншовартості.

Третьою була методика «Дослідження самоповаги» (Т.М. Зелінська), результати якої подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати за методикою «Дослідження самоповаги» (Т.М. Зелінська)

Рівень самоповаги	Кількість	%
Низький	16	26,7%
Середній	29	48,3%
Високий	15	25%

Отже, серед досліджуваних переважає середній рівень самоповаги (48,3% осіб), що є типовим для підліткового віку. Вони мають відносно збалансоване ставлення до себе, загалом позитивно сприймають власну особистість, але можуть інколи сумніватися у власних можливостях, здатні адекватно реагувати на зауваження, визнавати помилки і прагнуть до самовдосконалення. Цей рівень самоповаги є достатнім для ефективної соціальної взаємодії і особистісного розвитку.

Водночас 26,7% опитаних мають низьку самоповагу, вони мають негативне або нестійке ставлення до себе, часто незадоволені своїми якостями,

схильні до самокритики і знецінення власних досягнень, мають підвищену чутливість до критики, залежні від думки інших, невпевнені у своїх силах, у них можливі труднощі при спілкуванні, вони уникають відповідальності і мають страх невдач.

Високий рівень самоповаги має лише четверта частина досліджуваних (25% підлітків). Вони характеризуються стійким позитивним ставленням до себе, приймають свої якості та впевнені у власних можливостях, демонструють незалежність у судженнях, здатні відстоювати свою позицію, конструктивно сприймають критику. Важливо, щоб високий рівень самоповаги не перейшов у завищене самосприйняття, призводить до ігнорування зауважень та труднощів при взаємодії з оточуючими.

У таблиці 2.7. подано узагальнені результати проведених нами методик.

Таблиця 2.7

Узагальнені результати дослідження самооцінки підлітків

Показник	Низький	Середній	Високий
Самооцінка	16,7%	50%	33,3%
Самоповага	26,7%	48,3%	25%
Домагання	20%	46,7%	33,3%

Отже, при проведенні експериментального дослідження здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів. Нами встановлено такі закономірності:

- 1) підлітки з низькою самооцінкою мають також низький рівень самоповаги;
- 2) завищена самооцінка часто поєднується з високим рівнем домагань;
- 3) у половини досліджуваних середні показники самооцінки, самоповаги та рівня домагань;
- 4) майже у п'ятої частини опитаних низький рівень самооцінки, самоповаги і рівня домагань. Вони невпевнені у собі, залежать від думки ровесників, мають підвищену самокритичність та труднощі у самоприйнятті.

2.3 Програма і результати корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії

Результати експериментального дослідження щодо вивчення самооцінки підлітків довели потребу у створенні та апробації арттерапевтичної корекційної програми «Я-цінність». Нижче подаємо її опис та план занять.

Арттерапевтична програма «Я-цінність»

Цільова група: підлітки 11–13 років

Мета: корекція заниженої та нестійкої самооцінки, формування позитивного образу Я, розвиток самоприйняття через арттерапевтичні методи.

Завдання програми:

- 1) розвиток самопізнання та рефлексії;
- 2) формування позитивного «Я-образу»;
- 3) зниження внутрішньої критичності;
- 4) розвиток впевненості у власних ресурсах;
- 5) опрацювання емоцій через творчість;
- 6) формування навичок самопідтримки.

Обладнання (для всіх занять): папір А4, А3, кольорові олівці, фломастери, фарби, пензлі, вода, серветки, журнали для колажів, клей, ножиці, пластилін, дзеркало (невелике), картки з емоціями, спокійна музика (за потреби)

Кількість занять: 10

Форма проведення: групова

Кількість осіб: 15 підлітків

Частота: 2 рази на тиждень

Тривалість: 45 хв

Основні методи арттерапії:

- ізотерапія (малювання);
- колаж-терапія;
- казкотерапія;
- метафоричні образи.

Заняття 1. «Я зараз і я в очах інших»

Мета: первинна діагностика самооцінки, усвідомлення образу себе.

Обладнання: папір А4, олівці, дзеркало.

1. Вправа «Моє відображення»

Інструкція:

1. Підліток дивиться в дзеркало 1–2 хвилини.
2. Малює себе так, як бачить у цей момент.
3. Поруч пише 3 слова: «Я думаю про себе...».

Обговорення:

Чи легко було малювати себе?

Які емоції виникли?

2. «Я-портрет без слів»

Інструкція: намалювати себе без використання слів або символів, тільки образами.

3. «Я в трьох ролях»

Інструкція: намалювати себе як учня, друга і члена сім'ї.

4. «Перше враження»

Інструкція: як ти думаєш, що про тебе подумав би незнайомец?

5. «Я зараз – емоція»

Інструкція: зобразити себе через одну емоцію кольорами.

Заняття 2. «Мої сильні сторони»

Мета: формування позитивного самосприйняття.

Обладнання: папір А3, фломастери.

1. Вправа «Дерево моїх сильних якостей»

Інструкція:

1. Намалювати дерево.
2. Коріння — сім'я/підтримка.
3. Стовбур — «я».
4. Гілки — сильні якості (мінімум 5).

Мета:

Формування позитивного самосприйняття.

Обладнання:

A3 папір, фломастери, стікери.

2. «Моя суперсила»

Інструкція: намалювати себе як супергероя і описати силу.

3. Казка «Я-супергерой»

Скласти про себе казку, де супергерой – це ви. Описати його пригоди.

4. «Я вмію...»

Інструкція: написати 10 речень «Я вмію...».

5. «Мій внутрішній ресурс»

Інструкція: намалювати те, що дає силу (люди, місце, речі).

6. «Три гордості»

Інструкція: написати 3 речі, якими ти пишаєшся.

Заняття 3. «Моя історія успіху»

Мета: підсилення віри у власні досягнення.

Обладнання: папір, журнали, клей.

1. Вправа: колаж «Я зміг/змогла»

Інструкція:

1. Зробити колаж із трьох ситуацій успіху.

2. Підписати кожному: «Я це зробив(ла), бо...».

Мета:

Підсилення впевненості через досвід успіху.

Обладнання: журнали, клей, папір, маркери.

2. «Мій найкращий день»

Інструкція: намалювати або описати найкращий день життя.

3. «Я подолав(ла)»

Інструкція: 3 труднощі, які ти подолав(ла).

4. «Ланцюг перемог»

Інструкція: намалювати ланцюг досягнень (кожна ланка — успіх).

5. «Лист собі у минулому»

Інструкція: написати пораду собі 2–3 роки тому.

Заняття 4. «Мої емоції»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості.

Обладнання: фарби, аркуші, музика.

1. Вправа: «Емоційні кольори»

Інструкція:

1. Обрати емоцію (радість, страх, злість).
2. Передати її кольорами та формами.
3. Обговорити: чому такі кольори?

Мета: розвиток емоційної грамотності.

Обладнання: фарби, музика, аркуші.

2. «Мій настрій сьогодні»

Інструкція: зобразити настрій як погоду.

3. «Карта емоцій»

Інструкція: поділити аркуш на зони емоцій.

4. «Емоція в тілі»

Інструкція: намалювати, де в тілі живе емоція.

5. «Перетворення емоції»

Інструкція: перетворити негативну емоцію на позитивний образ.

Заняття 5. «Я очима інших»

Мета: формування реалістичної самооцінки через соціальне дзеркало.

Обладнання: стікери, папір.

1. Вправа «Компліменти від групи»

Інструкція:

1. Кожен пише іншим 1–2 позитивні якості.
2. Отримує «банк компліментів».

Мета: формування адекватної самооцінки.

Обладнання: Стікери, папір, маркери.

2. «Я в очах друга»

Інструкція: намалювати, як тебе бачить друг.

3. «Мій соціальний портрет»

Інструкція: хто я для інших (ролі).

4. «Позитивне дзеркало»

Інструкція: написати, що хорошого бачать інші.

5. «Моє місце серед людей»

Інструкція: намалювати себе в соціальному колі.

Заняття 6. «Мій внутрішній критик»

Мета: зниження самокритики.

Обладнання: папір, олівці.

1. Вправа: «Монстр критики»

Інструкція:

1. Намалювати образ внутрішнього критика.
2. Дати йому ім'я.
3. Перетворити його на «друга».

Мета: зниження самокритики.

Обладнання: папір, олівці.

2. «Голос критика»

Інструкція: записати, що говорить внутрішній критик.

3. «Відповідь критику»

Інструкція: дати відповідь підтримки.

4. «Перемога над критиком»

Інструкція: намалювати перемогу над ним.

5. «Мій підтримуючий голос»

Інструкція: створити образ внутрішнього друга.

Заняття 7. «Мій ресурс»

Мета: пошук внутрішніх ресурсів.

Обладнання: фарби, музика.

1. Вправа: «Місце сили»

Мета: пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Обладнання:

Фарби, музика.

Інструкція:

1. Уявити місце, де спокійно.
2. Намалювати його.
3. Розповісти, чому воно допомагає.

2. «Мій ресурсний предмет»

Інструкція: намалювати предмет, що дає силу.

3. «Люди-ресурси»

Інструкція: розказати про важливих людей у житті.

4. «Я заряджаюсь»

Інструкція: що мене наповнює енергією.

5. «Мій внутрішній резервуар»

Інструкція: намалювати образ внутрішньої сили.

Заняття 8. «Я майбутній»

Мета: формування позитивної перспективи.

Обладнання: папір А3, журнали.

Вправа «Я через 5 років»

Мета: формування позитивної перспективи.

Обладнання: папір А3, журнали.

Інструкція:

1. Намалювати себе в майбутньому.
2. Додати: професія, якості, емоції.
2. «Моє майбутнє життя»

Інструкція: намалювати день у майбутньому.

3. «Моя майбутня професія»

4. «Мої цілі»

Інструкція: 5 цілей на майбутнє.

5. «Лист із майбутнього»

Інструкція: написати собі лист.

Заняття 9. «Я у стосунках»

Мета: підвищення соціальної впевненості.

Обладнання: папір, фломастери.

Вправа: «Моє коло підтримки»

Мета: розвиток соціальної впевненості.

Обладнання: папір, маркери.

Інструкція:

1. Намалювати кола (я, друзі, родина).

2. Вписати, хто підтримує і як.

2. «Я і друзі»

Інструкція: намалювати взаємодію з друзями.

3. «Моя роль у групі»

4. «Що я даю іншим»

5. «Я у конфлікті»

Інструкція: як я вирішую складні ситуації.

Заняття 10. «Я цінний/цінна»

Мета: закріплення позитивної самооцінки.

Обладнання: папір, фарби, клей.

Вправа «Портрет моєї цінності»

Мета: закріплення позитивної самооцінки.

Обладнання: фарби, папір, клей.

Інструкція:

1. Створити символічний автопортрет.

2. Додати написи: «Я важливий(а), бо...».

3. Презентація робіт.

2. «Я важливий(а), бо...»

10 тверджень написати про себе

3. «Мій символ цінності»

4. «Моя життєва сила»

5. «Ритуал завершення»

Групове коло, обмін позитивними словами.

Очікувані результати після корекційних занять:

- 1) підвищення самооцінки підлітків;
- 2) зниження самокритичності;
- 3) формування позитивного Я-образу, самоповаги;
- 4) підвищення рівня домагань;
- 5) підвищення впевненості у спілкуванні.

Формувальний експеримент (проведення корекційних занять) проводився з 15 підлітками, що склали експериментальну групу (ЕГ).

Третій, контрольний етап експериментального дослідження, передбачав перевірку ефективності проведених корекційних занять з підлітками. Для перевірки ефективності проведених корекційних занять створено контрольну групу (КГ) також у кількості 15 осіб. Після проведення формувального етапу здійснено повторну діагностику за методикою «Визначення самооцінки» (В.І. Тернопільська), проведеною на констатувальному етапі. Результати порівняльної діагностики рівня самооцінки підлітків подано у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Рівні самооцінки за методикою
«Визначення самооцінки» (В.І. Тернопільська)**

Рівень	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	Первинна діагностика	Вторинна діагностика
Низький	4 (26,7%)	1 (6,6%)	4 (26,7%)	4 (26,7%)
Середній	8 (53,3%)	10 (66,7%)	8 (53,3%)	8 (53,3%)
Високий	3 (20,0%)	4 (26,7%)	3 (20%)	3 (20%)

Отже, після проведення формувального експерименту в експериментальній групі констатувалися позитивні зміни: середній рівень самооцінки зріс на 13,4%, високий – на 6,7%, а низький зменшився на 20%. Тоді як позитивних змін у контрольній групі підлітків не констатувалося. Це доводить ефективність проведеного нами формувального етапу дослідження. Отже, проведені корекційні арттерапевтичні заняття сприяли підвищенню самооцінки підлітків.

Висновки до розділу 2

Експериментальне дослідження самооцінки підлітків проводилося у три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

За результатами констатувального етапу, у половини досліджуваних середні показники самооцінки, самоповаги та рівня домагань, тоді як у майже у п'ятої частини опитаних низький рівень самооцінки, самоповаги і рівня домагань. Вони невпевнені у собі, залежать від думки ровесників, мають підвищену самокритичність та труднощі у самоприйнятті.

Формувальний етап передбачав проведення 10 корекційних метою яких була корекція заниженої та нестійкої самооцінки, формування позитивного образу Я, розвиток самоприйняття через засобами арттерапії.

Контрольний етап довів ефективність проведених корекційних занять, оскільки відбулися позитивні зміни в експериментальній групі: підвищився рівень високої самооцінки, а низький рівень самооцінки зменшився. У контрольній групі позитивних змін не відбулося. Це означає, що арттерапія є дієвим засобом корекції самооцінки підлітків.

ВИСНОВКИ

Теоретико-експериментальне дослідження проблеми психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії дозволило сформулювати такі висновки:

1. Самооцінка є складовою самосвідомості, яка відображає ставлення особистості до власних якостей та можливостей. Самооцінка є механізмом саморегуляції особистості, що визначає рівень її активності, спрямованість діяльності та життєву позицію. Формування самооцінки залежить від сімейного виховання, успіхів та невдач, соціального оточення, рівня домагань, індивідуально-психологічних особливостей. Самооцінка виконує захисну і регуляційну функцію та складається із когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів.

2. Підлітковий вік є критичним періодом формування самооцінки. У підлітковому віці відбувається розвиток самосвідомості та соціальної ідентичності, виникає уявлення про себе як про дорослу людину. Особливостями самооцінки підлітків є: суперечливість, залежність від ситуації і думки однолітків, нестійкість, невпевненість в собі, схильність до самокритики, прагнення до самоствердження, страх осуду. У самооцінці підлітків є фіксація на уявних чи реальних зовнішніх, вольових або інтелектуальних недоліках, порівняння себе з однолітками.

3. Арттерапія ґрунтується на використанні мистецтва як засобу психотерапевтичного впливу на людину. Арттерапія розвиває самосвідомість, підвищує самооцінку, формує позитивний образ Я, допомагає подолати невпевненість у собі. Існує таких основних п'ять видів арттерапії: малюнкова терапія, танцювально-рухова арттерапія, драматерапія, бібліотерапія, музикотерапія.

Арттерапія сприяє корекції самооцінки підлітків, позитивному самоприйняттю, підвищенню віри у себе, розвиває самопізнання і рефлексію, формує позитивний Я образ, зменшує самокритику, збільшує впевненість у своїх ресурсах, формує самопідтримку. Арттерапія застосовує такі механізми впливу

на підлітків: емоційна експресія, саморозкриття, комунікація, емоційна саморегуляція, катарсис, зцілення.

4. За результатами експерименту переважна більшість підлітків мають реалістичний рівень домагань, що передбачає адекватне уявлення про власні можливості і цілі. У п'ятій частини досліджуваних – низький рівень домагань, що може свідчити про невпевненість у собі, страх невдачі або негативний досвід. Високий рівень домагань властивий майже для четвертої частини опитаних.

Половина досліджуваних мають середню самооцінку. Висока самооцінка властива для п'ятій частини підлітків, що свідчить про високу оцінку себе та своїх можливостей, самоповагу. Низька самооцінка присутня у 16,7% осіб, що свідчить про наявність внутрішніх конфліктів, невпевненості, переконання у своїй неспроможності. Завищена самооцінка присутня у 10% осіб, що є ознакою захисних механізмів та особистісної незрілості, труднощів в об'єктивному оцінюванні себе та власних досягнень, нечутливості до невдач, помилок і зауважень оточення.

У половини підлітків присутня узгодженість між самооцінкою та рівнем домагань, що є ознакою внутрішньої гармонії. У 16,7% підлітків є значна розбіжність, що може свідчити про внутрішній конфлікт. Для третини досліджуваних властива помірна розбіжність, що свідчить про ситуативну різницю, що не призводить до внутрішніх конфліктів.

Серед підлітків переважає середній рівень самоповаги, вони мають відносно виважене ставлення до себе, у більшості позитивно сприймають власну особистість, проте інколи сумніваються в своїх можливостях, адекватно реагують на зауваження, визнають помилки та прагнуть до самовдосконалення, що є достатнім для ефективного особистісного розвитку та соціальної взаємодії. Разом з тим, більше четвертої частини підлітків володіють низькою самоповагою, негативним та нестійким ставленням до себе, є незадоволеними власними якостями, схильними до самокритики та знецінюють власні досягнення, є підвищено чутливі до критики, залежать від думки оточуючих, невпевнені у собі, мають проблеми при спілкуванні уникають відповідальності,

боятися невдач. Високий рівень самоповаги має лише четверта частина досліджуваних, які мають стійке позитивне ставлення до себе, сприймають власні якості і впевнені у своїх можливостях, є незалежними в судженнях, здатними відстоювати свою позицію, конструктивно сприймати критику.

Нами встановлено закономірності: підліткам з низькою самооцінкою властивий низький рівень самоповаги, а завищена самооцінка поєднується із високим рівнем домагань. У половини досліджуваних середні показники самооцінки, самоповаги і рівня домагань; майже у п'ятої частини опитаних низький рівень самооцінки, самоповаги і рівня домагань.

5. Результати експериментального дослідження щодо вивчення самооцінки підлітків довели потребу у створенні та апробації арттерапевтичної корекційної програми «Я-цінність». Мета програми – корекція заниженої чи нестійкої самооцінки підлітків, формування позитивного Я образу, розвиток самоприйняття підлітків арттерапевтичними засобами. Завданнями арттерапевтичної програми були: розвивати самопізнання і рефлексію, формувати позитивний Я образ, зменшити внутрішню критичність, розвиток впевненості в своїх ресурсах, опрацювати емоції через творчість, формувати навички самопідтримки.

У експериментальній групі проведено 10 арттерапевтичних занять у груповій формі. Результати повторної діагностики після проведення формувального експерименту довели ефективність арттерапевтичних засобів для підвищення самооцінки підлітків в експериментальній групі. Основними методами арттерапії на тренінгу були: малюнкова терапія, колаж-терапія, казкотерапія, метафоричні образи.

Перспективами подальших досліджень є удосконалення запропонованої корекційної програми з виправлення самооцінки підлітків та впровадження її у заклади загальної середньої освіти та у роботу з батьками підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія : навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.
2. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, «Алмі» 2014. 75 с.
3. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5.
4. Басенко О. Арт-терапія, як спосіб подолання невпевненості у собі. *Моделі життєтворчості у сучасних соціокультурних контекстах*. Харків, 2023. С. 19.
5. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. *Виховання особистості*. Том 2. Чернівці : Букрек, 2015. 640 с.
6. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 312 с.
7. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *«Young Scientist»*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 21-26.
8. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ: «Золоті ворота», 2016. 202 с.
9. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47.
10. Галушко Л. Я. Психологічна корекція агресивної поведінки у ранній юності засобами мистецтва. *Психологія: теорія і практика*. Вип.2(2). 2018. С. 110-118.
11. Гаміна Т. С., Гончар О. Ю. Педагогіка сімейного виховання: навчальний посібник. Луганськ : Альма-матер, 2012. 523 с
12. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

13. Гуменюк О. Особливості взаємозв'язку рівня самооцінки та рівня домагань у студентів-психологів. *Психологічний журнал*. 2020. № 4. с. 45–58.
14. Гуменюк О. О. Вплив сімейних стосунків на самооцінку підлітків. *Психолог*. 2018. № 40. С. 47-53.
15. Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. *Мистецтво та освіта*. 2010. № 2. С. 25-28.
16. Дрозд О. В., Алексєєва Я. В. Арттерапія як засіб становлення дітей підліткового віку. *Габітус*. Випуск 66. 2024. С. 54-58.
17. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.О. Деркач, О.М. Скнар та ін.; К.: Золоті ворота, 2017. 312 с.
18. Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч.посібн. К.:Каравела, 2009. С.112-113.
19. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379-381.
20. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
21. Киричук О. В. *Основи психології : Підруч. для студ. вищ. закл. освіти* / О. В. Киричук, В. А. Роменець, В. О. Татенко, І. П. Маноха, В. М. Пискун. Київ : Либідь, 2002. 632 с.
22. Козак А.С., Сургунд Н.А. Вплив сучасного інформаційного середовища та інтернету на формування «Образу Я» підлітків». *Psychology Travelogs* : науковий журнал. Хмельницький: Хмельницький Національний Університет, 2024. №4. С.41-48.
23. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163-165.
24. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків сучасних субкультурних угруповань косплей та летсплей. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія*

обдарованості. Вип. 14. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 130-136.

25. Колпакчи О. С. *Арт-терапія. Курс лекцій: навч. посібник*. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

26. Коляда Н.В., Гутник Р. Соціальні очікування та самооцінка підлітків. *Психологічні дослідження*. 2021. Т. 29, № 3. С. 101-115.

27. Костюк Г. В. *Психологія навчальної діяльності*. Київ : Каравела, 2022. 278 с.

28. Кочнєва О. М. Самооцінка підлітків: психологічний аналіз та шляхи корекції. Київ: Видавництво "МП Леся", 2008. 240 с

29. Литвин І.В. Розвиток самооцінки підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 2017. № 24. С. 12-17.

30. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61-69.

31. Логвінова Д.В., Логвінов О.В. Статеві особливості формування самооцінки в підлітковому віці. *Габітус*. Випуск 31. 2021. С. 117-122.

32. Максименко С. Д. *Загальна психологія*. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

33. Макєєва Л. Самооцінка підлітків. *Психологія розвитку*. 2018. С. 78-92.

34. Методика визначення самооцінки (В.І. Тернопільська). URL: <https://surl.li/bmdgjz> (дата звернення: 24.11.2025)

35. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2021. №3. С. 86-92.

36. Мороз О.С. Особливості самооцінки підлітків з різним рівнем шкільної тривожності. *Вісник психології і педагогіки Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2019. №23(1). С. 14-20.

37. Мостова І. В., Кушніренко К. О. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 4 (68). 2022. С. 107-112.
38. Музика О.Л., Загорська І.С. Самооцінка і розвиток творчих здібностей. Житомир, 2007. 168 с.
39. Оникійчук О. Зв'язок рівня самооцінки та агресивності у підлітковому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. 2016. Вип. 8. С. 109-111.
40. Остапенко Г.В. Самооцінка в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2004. №3. С. 73-75.
41. Павелків Р.В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2024. 470 с.
42. Павелків В. Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 483-494.
43. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Психологічний часопис*. № 1 (1). 2015. С. 74-78.
44. Поліщук В.М. Вікова і педагогічна психологія. Суми: Університетська книга, 2023. 352 с.
45. Попович І.С. Взаємозв'язок самооцінки з самотністю осіб підліткового віку. *Психологічний вісник*. 2022. т. 34, № 2. С. 123-135.
46. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70-73
47. Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін : монографія / Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І.Ф., Литвинчук Л.М., Рябовол Т.А., Філоненко Л.А., Максим О.В., Щербина-Прилука В.М.; за ред. Н. Ю. Максимової. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 272 с.
48. *Психологія : підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук ; за ред. Ю.Л. Трофімова*. 6-те видання. К. : Либідь, 2008. 560 с.
49. Савчин М. Загальна психологія : навч. посіб. 5-те вид., перероб.,

доповн. Київ : Академвидав, 2024. 352 с.

50. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія : навч. посіб. 5-те вид., перероб., доповн. Київ : Академвидав, 2021. 376 с.

51. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2023. 376 с.

52. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2020. 400 с.

53. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія. Підручник. Київ : Каравела, 2023. 464 с.

54. Спринська З.В., Сорочич Н. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. *Габітус*. 2023. № 48. С. 15-28.

55. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2013. 372 с.

56. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку*: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С. 186-191.

57. Чебикін О., Косьянова О., Козинська Д. Особливості взаємозв'язку самооцінки, мотивації та обману у підлітків з різними механізмами психологічного захисту. *Наука і освіта*. 2024. № 4. С. 71-82.

58. Шевченко Н. Ф., Січевська Г. П. Розвиток креативності підлітків арттерапевтичними засобами метафоризації та малюнку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 36 (75). № 1. 2025. С. 138-144.

59. Burns Robert. The Self Concept: Theory, Measurement, Development and Behaviour. Longman. 1982. 325 p.