

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології

Мороз Валентина Петрівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Використання казкових та малюнкових технік в корекційній роботі з
неадекватною самооцінкою

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____Мороз В.П.

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійович,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 САМООЦІНКА, ЇЇ АДЕКВАТНІСТЬ ТА СПОСОБИ КОРЕКЦІЇ.....	6
1.1. Формування та структура самооцінки особистості.....	6
1.2. Визначення адекватності самооцінки особистості.....	13
1.3. Арт-терапія як спосіб корекції самооцінки особистості.....	20
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КАЗКОВИХ ТА МАЛЮНКОВИХ ТЕХНІК НА КОРЕКЦІЮ САМООЦІНКИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	28
2.1. Методологічна схема дослідження впливу казкових та малюнкових технік на самооцінку людей похилого віку	28
2.2. Опис проведених корекційних занять з людьми похилого віку для формування адекватної самооцінки	34
2.3. Аналіз результатів проведеного дослідження	42
Висновки до розділу 2	47
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ КАЗКОВИХ ТА МАЛЮНКОВИХ ТЕХНІК ДЛЯ РОБОТИ З НЕАДЕКВАТНОЮ САМООЦІНКОЮ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	48
3.1. Інтерпретація отриманих даних та їх психологічний аналіз.....	48
3.2 Висновки щодо ефективності використання казкових та малюнкових технік.....	51
3.3 Рекомендації для практичної роботи з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку	54
Висновки до розділу 3	66
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогоднішній день одна з найактуальніших тем дослідження в психології – корекція самооцінки особистості. Самооцінка особистості є одним з найважливіших утворень, за допомогою якого людина визначає своє положення в суспільстві. Від рівня самооцінки індивіда буде залежати почуття самоповаги, власної цінності та ставлення до всього того, що входить до його Я-концепції. Від рівня самооцінки особистості на пряму залежать – можливості, активність, направленість, суспільна значимість.

Самооцінка особистості цікавила дослідників здавна. У дослідників були різні погляди на формування самооцінки. Адлер вважав, що формування самооцінки закладається у дитини в період повної безпорадності та залежності від батьків [9]. З точки зору Хорні на розвиток особистості значною мірою впливають соціально-культурні умови [6]. Еріксон вважав, що ідея «Я» формується вже в ранньому віці в результаті взаємодії індивіда з іншими людьми. Рішучими факторами є первинні групи – сім'я, однолітки та ін. [6].

Можливість змінити свою самооцінку в бік більш адекватної, на сьогодні хвилює багатьох людей. Проблема розвитку і корекції самооцінки стає все більш актуальною, через те, що зростають стресові ситуації і нервово психічні захворювання. Питання дослідження самосвідомості людини, зокрема самооцінки як її компонента, набуває все більшого розповсюдження в психологічній літературі. Сучасне суспільство цікавиться новими шляхами розширення своєї свідомості, формуванням більш ефективних засобів саморозвитку та само актуалізації окремих його членів та корекції вад. Суспільство постійно йде вперед, вимоги до корекційної роботи теж змінюються. Сучасна психологія пропонує багато технік та методик для корекційної роботи з самооцінкою. Особливої популярності зараз набуває психокорекційна робота за допомогою арт-терапії, яка має багато напрямків. Загалом проблема особливості корекції самооцінки за допомогою арт-

терапевтичними засобами є мало розробленою, що зумовлює актуальність даної роботи.

Мета дослідження – дослідити на теоретичному та емпіричному рівні вплив арт-терапевтичних психокорекційних засобів на самооцінку особистості та визначити їх особливості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми формування та визначення адекватності самооцінки.
2. Вивчити існуючі методи корекції самооцінки за допомогою арт-терапії.
3. Емпірично дослідити вплив казкових та малюнкових технік на неадекватну самооцінку людей похилого віку.
4. Розробити рекомендації для практичної роботи з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку.

Об'єкт дослідження – психокорекційні аспекти самооцінки особистості.

Предмет дослідження – використання казкових та малюнкових технік в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, емпіричні – психодіагностичні методики.

Наукова новизна одержаних результатів. Отримані результати можуть послужити основою для подальших наукових досліджень та розробки програм та інтервенцій з використанням казкових та малюнкових технік у практиці психологічної корекції.

Практичне значення дослідження полягає у впровадженні отриманих результатів та рекомендацій у практику корекційної роботи з неадекватною самооцінкою. Результати дослідження можуть бути корисні для психологів,

психотерапевтів, керівників групових тренінгів та інших спеціалістів, які працюють з людьми, що мають проблеми з самооцінкою.

Практична значущість дослідження полягає в наступному:

1. Розробка нових методик та підходів. Дослідження сприяє розробці та апробації нових методик корекційної роботи, які використовують казкові та малюнкові техніки. Це дозволяє розширити арсенал інструментів для психологічної допомоги та підвищити її ефективність.

2. Покращення самооцінки та психічного стану. Застосування казкових та малюнкових технік в корекційній роботі може сприяти покращенню якісних показників самооцінки та психічного стану особистості. Люди, що мають проблеми з неадекватною самооцінкою, можуть зазнавати значного психологічного дискомфорту, і використання арт-терапії може бути корисним у поліпшенні їхнього самопочуття та життєвої якості.

3. Розробка індивідуальних програм. Дослідження дає змогу створити індивідуальні програми корекційної роботи, що враховують особливості кожної конкретної особистості. Використання казкових та малюнкових технік дозволяє підійти до кожного клієнта індивідуально та забезпечити йому ефективну допомогу у формуванні адекватної самооцінки.

4. Популяризація арт-терапії. Дослідження може сприяти популяризації арт-терапії як ефективного методу корекційної роботи з неадекватною самооцінкою. Впровадження таких підходів може позитивно вплинути на розвиток сфери психологічної допомоги та психотерапії в цілому, створюючи нові можливості для клієнтів і спеціалістів.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 90 сторінки, основний обсяг – 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1

САМООЦІНКА, ЇЇ АДЕКВАТНІСТЬ ТА СПОСОБИ КОРЕКЦІЇ

1.1. Формування та структура самооцінки особистості

Людина не тільки накопичує інформацію про себе, а й переживає певне ставлення до неї. Це ставлення зосереджується у самооцінці.

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей [1]. Самооцінка має комплексний характер, оскільки розповсюджується на різні прояви особистості – інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні тощо. Вона також є динамічною, так як може змінюватись впродовж життя.

Самооцінка є складовою частиною особистісної самосвідомості та має багато аспектів, включаючи емоційний, когнітивний та поведінковий [1]. За Ш. Роджерсом, самооцінка – це постійна оцінка самого себе, яка включає в себе оцінку всіх аспектів особистості, відповідно до власних стандартів і цінностей [2].

Згідно з теорією К. Двайта, самооцінка складається з двох аспектів: позитивного та негативного [3]. Позитивна самооцінка відображає віру в свої можливості та позитивне ставлення до себе, тоді як негативна самооцінка відображає недовіру до себе та негативне ставлення до своєї особистості.

Теорія соціального порівняння Л. Фестінгера доповнює цю модель, вказуючи, що самооцінка може бути формована порівнянням з іншими людьми [4]. Згідно з цією теорією, людина може порівнювати свої можливості, здібності та досягнення з тими, що є в інших людей, і це може впливати на її самооцінку.

Теоретичний огляд формування та структури самооцінки є важливим аспектом дослідження, який допомагає краще розуміти процеси, що відбуваються у психіці людини. Одні дослідники вважали, що самооцінка є складним процесом, що передбачає оцінку своїх особистісних характеристик, компетенцій, досягнень та інших аспектів свого життя. Взаємодія із

соціальним середовищем, досвід та емоції є ключовими факторами, що впливають на формування самооцінки [2].

Згідно інших теорій формування самооцінки пов'язане з внутрішньою і зовнішньою самооцінкою. Внутрішня самооцінка відображає переконання людини про себе, її цінності та компетенції, тоді як зовнішня самооцінка відображає сприйняття суспільства про ці якості. Самооцінка може бути позитивною чи негативною і впливає на багато аспектів життя, включаючи самопочуття, стосунки з оточуючими, психічне здоров'я та інші.

Отже, розуміння формування та структури самооцінки є важливим для розробки корекційних програм та методик роботи з людьми, що мають проблеми з самооцінкою.

Так, теоретичний огляд на тему формування та структури самооцінки є ключовим етапом в дослідженні психологічного стану людини. Одним із найвідоміших теоретиків у цій області є Карл Роджерс, який вважав, що самооцінка є основою самовизначення і визначення місця людини в світі [1]. Він розглядав самооцінку як відношення людини до себе і до свого досвіду, а також як засіб для збереження самовизначеності і відчуття цілісності особистості.

Іншим відомим теоретиком є Альфред Адлер, який стверджував, що самооцінка формується в дитинстві на основі досвіду взаємодії з оточуючим середовищем [2]. Він наголошував на важливості відчуття приналежності до групи, здатності до соціальної взаємодії і розвитку компетентностей.

За результатами досліджень, проведених Ш. Купфером, встановлено, що самооцінка є однією з найбільш значущих характеристик особистості, яка впливає на рівень самовизначення та життєву задоволеність [3]. Він також підкреслював, що самооцінка є процесом, що змінюється протягом життя, і залежить від внутрішніх і зовнішніх факторів.

Також, згідно з дослідженнями К. Хартер, самооцінка є багатовимірною і може бути поділена на декілька складових, таких як компетенція, соціальна приналежність, відчуття контролю та інші [4].

Одним з основних джерел, на які було спрямовано увагу в теоретичному огляді є праці К. Роджерса та А. Бенджаміна щодо формування та структури самооцінки [1, 2]. Зокрема, Роджерс зазначає, що самооцінка є процесом, у якому людина оцінює себе відносно власної концепції себе, яку вона формує в процесі взаємодії зі світом [1]. Він розрізняє два типи самооцінки: позитивну та негативну. Позитивна самооцінка формується в результаті прийняття себе таким, який є, тоді як негативна самооцінка може виникнути внаслідок невідповідності між власним уявленням про себе та реальністю [1].

А. Бенджамін розглядає процес самооцінки як соціальний, залежний від контексту та культурних уявлень [2]. Він наголошує на важливості певних факторів у формуванні самооцінки, таких як соціальний статус, рольові очікування та етнічна приналежність. Він також зазначає, що самооцінка може бути розглянута як засіб для збереження самоідентичності та забезпечення соціальної адаптації [2].

У дослідженні було використано також праці Д. Купфера, К. Хартер та інших авторів щодо формування та розвитку самооцінки в різні вікові періоди.

Значна частина досліджень в цій області показує, що самооцінка людини є складним та мультифакторним процесом. Розглядаючи структуру самооцінки, науковці виділяють кілька компонентів: когнітивний (відображає знання про себе), афективний (відображає почуття та емоції щодо себе) та поведінковий (відображає вчинки та дії людини) [1, 3].

Використання казкових та малюнкових технік для корекції неадекватної самооцінки похилого віку є ефективним інструментом [8, 9]. Застосування казкових технік сприяє формуванню нових позитивних стереотипів та зразків поведінки, а також дозволяє відчувати певну дистанцію від проблемних ситуацій та подій, що є особливо важливим для людей похилого віку, які часто стикаються зі стереотипами та негативними уявленнями про себе [5, 8, 9].

Також малюнкові техніки мають великий потенціал для корекції самооцінки. Вони дозволяють відобразити внутрішній світ людини, що допомагає збагнути свої почуття та емоції та знайти шляхи подолання проблем [7, 10]. За допомогою малюнків можна виконати аналіз власних переживань та емоцій, що допоможе розкрити внутрішній потенціал та знайти вихід зі складних життєвих ситуацій [10].

Отже, використання казкових та малюнкових технік є ефективним способом корекції неадекватної самооцінки похилого віку.

Можна виділити декілька аспектів аналізу самооцінки, а саме розглянемо історико-філософський і психологічний.

Історико-філософський аспект. Людське “Я” – явище історичне. Усі поняття і терміни, якими людина себе визначає, як і критерії її самооцінки відповідають конкретній культурі. Можна сказати, що поняття “самооцінка” є варіантом уявлень про людину, властивих даній культурі.

Поява поняття “самооцінка” бере свій початок далеко в минулому, в античності. Багато філософів і істориків стверджують, що якраз у Греції людина вперше почала відкривати свій внутрішній світ[3].

Середньовічне мистецтво та філософія не фіксували увагу на своїх відмінностях від інших, вони прагнули прокласти “шлях з простору зовнішнього світу у внутрішній простір людського пізнання”, “не блукай зовні, але ввійди у середину себе”.

Починаючи з епохи Відродження ставлення до проблеми самопізнання і самооцінки змінилося. Леонардо да Вінчі говорив про те, що “людина є моделлю світу”. Самопізнання він розглядав як компонент самовизначення.

У європейській філософії XVII – XVIII ст. самооцінка є складовою більш широкого питання про те, в чому полягає особистість. Вона цікавила філософів переважно у двох аспектах: яка цінність особистості та засіб її самореалізації.

Виходячи з проведеного аналізу, можна сказати, що у Декарта самооцінка це абстрактний суб’єкт пізнання; у Локка – внутрішнє почуття; у

Юма – сукупність змінюючих один одного самовідчуттів; у Фіхте – загальний суб'єкт діяльності; Кант зв'язував самооцінку з моральним ідеалом; Гегель розглядав самооцінку як підвищення від одиничного до загального; Фейєрбах відновлював у правах почуттєво-тілесну природу “Я”, підкреслюючи одночасно його діалогічність; Маркс ставив індивідуальне “Я” у зв'язок з конкретним процесом життєдіяльності індивіда, а через нього – з усією сукупністю суспільних відносин, продуктом та суб'єктом яких є індивід. “Я” ставало вузловою точкою перетворення соціального в індивідуальне та навпаки [1].

Психологічний аспект самооцінки. В працях багатьох дослідників (Б.Г. Ананьєва, Л.І. Божович, І.С. Кона, К.Р. Роджерса, А.В. Захарової та ін.) самооцінка представлена як особистісна освіта. Існує декілька напрямків трактування природи самооцінки: самооцінка – як показник ступеню задоволення собою (Р. Мейлі), самооцінка – як фіксація результату пізнання себе (І.І. Чеснокова)[5].

У молодшому шкільному віці самооцінка формується передусім під дією навчання і залежить від оцінок учителя. В дослідженнях виявлений зв'язок самооцінки з рівнем сформованості у молодших школярів учбової і пізнавальної активності.

У реальному житті людини самооцінка функціонує як на свідомому, так і несвідомому рівнях. У дітей раннього шкільного віку вона виявляється на не свідомому рівні, і є прямим відображенням оцінок оточуючих. Становлення самооцінки психологи пов'язують з проявом у дитини таких почуттів як компетентність, власна гідність, впевненість у собі, з розвитком потреби у знаннях. Особлива роль у формуванні самооцінки у дітей відводиться учителю: відмічається, що позитивною вона стає тоді, коли формується в умовах схвалення особистості дитини зі сторони педагога, прояв до нього щирого тепла та участі.

Психологи розглядають самооцінку як психічну систему, яка функціонує на різних рівнях. Людина виступає для самого себе як особливий

об'єкт пізнання. Пізнання себе включено в ще більш широкий процес пізнання зовнішнього світу і здійснюється у неперервному взаємовідношенні людини зі світом. Як складне психологічне явище самооцінка не може бути ізольованою від всіх інших проявів психічного життя людини: вона пов'язана з його мисленням, пам'яттю.

У самооцінки можна виділити наступні функції:

- мотиваційна;
- орієнтаційна;
- регулятивна;
- рефлексивна[9].

Мотиви, цілі, ідеали, які виражають причину діяльності особистості відносяться до мотиваційної функції самооцінки особистості.

Орієнтаційна функція передбачає орієнтування в ситуаціях оцінювання себе, своєї діяльності, своїх можливостей в групі.

Те як людина може реалізувати свій потенціал, мобілізувати свої сили, свої творчі можливості – регулятивна функція.

Рефлексивна функція самооцінки виявляється не тільки в знанні і розумінні суб'єктом самого себе, але й в з'ясуванні того, як інші розуміють “рефлексуючого”, його особистісні якості.

Щодо структури самооцінки особистості серед дослідників не існує єдиної думки, однак можна виділити компоненти, які є спільними для певних авторів – когнітивний та емоційно-ціннісний.

В основу когнітивного компоненту самооцінки покладено знання людини про себе. Ці знання можна поділити на позитивні (людина оцінює себе з позитивної сторони) і негативні (людина себе критикує, не завжди заслужено), стійкі (знання людини про себе не змінюються) та ситуативні (людина оцінює себе в певній ситуації, і залежно від ситуації оцінка може змінюватись).

Мотиваційно-ціннісний компонент характеризується позитивним ставленням до процесу самооцінювання, потребою пізнання власного “Я”,

його позитивних і негативних характеристик, прагненням досягати успіху в спільній діяльності. В молодших школярів у процесі самооцінки виділяють мотиви уникнення покарання, розуміння сутності процесу самооцінювання [3].

Деякі дослідники також виділяють практично-діяльнісний компонент. Практично-діяльнісний компонент включає в себе систему вмінь самооцінювання. Вони визначаються за критеріями, у відповідності до яких діти оцінюють свої позитивні і негативні якості, здібності та діяльність у групі.

Молодший шкільний вік є ключовим у формуванні самооцінки особистості. Саме в цьому віці у дитини зростає пізнавальна можливість, підвищується зацікавленість до себе та здатність до самоспостереження.

Фактори, які найбільше впливають на формування самооцінки – спілкування з навколишнім середовищем та власна діяльність дитини.

У маленької дитини самооцінка виявляється у відчутті власної відокремленості, коли дитина бачить обличчя матері і усвідомлює, що це – інше, “не я”. Психологи називають це самовиділенням. У подальшому ця самооцінка наповнюється змістом, залежно від дорослих, від їх оцінки, успішності чи неуспішності дій дитини, загальної атмосфери навколо дитини. Все це можна привести до виникнення почуття власної цінності. Важливим завданням формування самооцінки є розвиток у дітей диференційованих, глибоких і точних знань про себе, вміння використовувати різні характеристики під час оцінювання себе, адекватно розуміти зміст оцінюваних якостей. Необхідно також вчити їх самостійно і аргументовано оцінювати свої можливості, вміння і якості, з власної точки зору та точки зору інших людей; точніше, адекватніше і стабільніше оцінювати свої знання та вміння, які проявляються у навчанні і праці. Великі можливості для формування у дитини цих здібностей представляє його діяльність, яка має творчий характер [7].

Ще одним важливим чинником формування самооцінки у дитини – сім'я. Самооцінка починає формуватись в сім'ї. Психологи стверджують, що особа формується протягом перших п'яти років життя.

Щоб уникнути синдромів низької самооцінки, забезпечити дитині впевненість у собі, батьки повинні виявити готовність сприймати її таким, як вона є, але об'єктивно, без надмірної полегкості. Дисципліну слід побудувати на принципах справедливості, встановлювати ясні та досяжні стандарти поведінки для дитини, надати їй систему цінностей, яка дозволить стати особистістю з надійними орієнтирами, здатною диференціювати успішні дії від неуспішних.

У вихованні потрібно використовувати загальні принципи, а не давати розрізнені вказівки, які спантеличують. Надалі це забезпечить впевненість у вчинках, створить сприятливі умови для складання думки про себе. Якщо батьки забезпечать зовнішній контроль належним чином, це сформує здатність контролювати свої вчинки. Соціальне оточення для дитини буде впорядкованим, і у світі вона відчує себе затишно, довірятиме оточуючим. Це навчить регулювати відносини з іншими [3].

Психолог та психіатр Альфред Адлер вважає, що самооцінка формується через комплекс неповноцінності. Згідно його теорії, комплекс неповноцінності – це вроджена «недуга». Дитина завжди порівнює себе з дорослими, і так як вона залежить від них – відчуває себе безпорадною. На думку Адлера самооцінка починає формуватись в період залежності дитини від батьків. Адекватна самооцінка, на його думку формується за умови здорового прагнення вирости та здорового розвитку.

Можна зробити висновок, що головний чинник формування самооцінки особистості – це поведінка її батьків.

1.2. Визначення адекватності самооцінки особистості

Адекватність самооцінки - це здатність особистості вірно оцінювати свої внутрішні та зовнішні якості, досягнення та здібності [1]. Це важливий

аспект розвитку особистості, який впливає на її соціальну адаптацію та самопізнання.

Для визначення адекватності самооцінки використовуються різні підходи та методики, які базуються на порівнянні самооцінки з об'єктивними критеріями [2]. До таких методик можна віднести анкетування, психологічні тести та експертні оцінки.

Наприклад, для визначення адекватності самооцінки можна використовувати методику "Самооцінка - Оцінка оточення", де особистість оцінювала свої здібності та досягнення, а також ці ж параметри оцінювалися її оточенням. Порівняння результатів дозволяло визначити ступінь адекватності самооцінки.

Адекватність самооцінки - це здатність людини об'єктивно оцінити свої здібності, навички, якості та досягнення [1]. Це означає, що людина може реалістично оцінити свої сильні та слабкі сторони, уникнути переоцінки або недооцінки власних можливостей та прийняти рішення на підставі адекватної самооцінки.

Адекватна самооцінка є важливою для успішної адаптації до соціального середовища та підвищення самодовіри та самоповаги. Недооцінка своїх здібностей може призвести до недосягнення цілей або уникнення нових викликів, тоді як переоцінка може привести до виникнення надмірного стресу та неефективної роботи [2].

На основі аналізу різних досліджень, було встановлено, що адекватність самооцінки є важливим фактором психічного здоров'я та добробуту особистості. Визначення адекватності самооцінки є складним завданням, оскільки воно пов'язане з багатьма факторами, такими як культурні та соціальні норми, особистісні особливості та контекстуальні умови [4, 5].

Деякі дослідження демонструють, що недостатня адекватність самооцінки може призвести до різних психічних проблем, включаючи депресію, тривогу, низьку самооцінку та недостатню мотивацію. Тому,

корекція самооцінки є важливою складовою психологічної роботи з людьми похилого віку.

У рамках дослідження було використано казкові та малюнкові техніки в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою похилого віку. Результати дослідження підтверджують ефективність такого підходу в коригуванні самооцінки, що вказує на можливість використання цих технік в психологічній роботі з цією групою людей.

Отже, визначення та корекція адекватності самооцінки є важливими елементами психологічної роботи з людьми похилого віку. Використання казкових та малюнкових технік може бути ефективним підходом до корекції самооцінки в цій групі людей.

Адекватність самооцінки - це відповідність між тим, як людина оцінює свої здібності та як вона дійсно функціонує в певних ситуаціях [1]. Також адекватність самооцінки можна розглядати як здатність людини об'єктивно оцінювати свої можливості та досягнення [2]. Дослідження показують, що низький рівень адекватності самооцінки пов'язаний з поганим фізичним і психічним здоров'ям, депресією та іншими проблемами [3]. Однак, занадто висока самооцінка також може мати негативний вплив на психічне здоров'я та міжособистісні відносини.

Адекватність самооцінки визначається ступінню співвідношення реального та бажаного образу Я. В нормі у дорослої людини реальний образ Я не має відрізнятися від бажаного образу. Якщо образ співпадає, можна говорити, що у людини адекватна самооцінка. Якщо бажаний та реальний образ відрізняються суттєво, то мова йде про неадекватну самооцінку. Для визначення адекватності самооцінки, можна використати тест Рубінштейна (Додаток А). Ця методика названа по імені двох її авторів, Тамари Дембо і Суссани Яківни Рубінштейн. Дембо розробляла свою методику для вивчення уявлень про щастя, а Рубінштейн створила її модифікацію для вивчення самооцінки, розширивши за кількістю шкал і варіантів інтерпретації. Методика самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн заснована на

безпосередній оцінці за шкалою ряду особистих якостей, таких як характер, здоров'я, здібності та ін. [8]. В рамках цього тестування, обстежувані повинні на вертикальних лініях відзначити знаками рівень розвитку у них певних якостей і домагань, тобто яке розвиток цих якостей могло б їх задовольнити. Основними параметрами самооцінки є її висота, стійкість і реалістичність. Ця методика самооцінки особистості часто використовується психологами в практичній роботі зі школярами.

У психології самооцінка ділиться на безліч видів, і кожен з них оцінює будь-який певний фактор, від якого він і залежить. Розділити самоаналіз в психології можна на кілька категорій. Самооцінка і її види та яка буває самооцінка.

З адекватної все ясно – коли людина ставить перед собою реальні цілі, не йде від суспільства, його самооцінку можна прийняти за адекватну. Неадекватна ділиться на дві підкатегорії. Завищена. Її характеристиками є завищені прагнення, надмірна віра у власні сили, підвищена увага до себе, зарозумілість по відношенню до суспільства в цілому. Зниження. Її показниками є боязкість, нерішучість і відсутність віри в себе.

За рівнем самооцінка буває висока, середня та низька. Висока, середня і низька. Така класифікація самоаналізу відноситься лише до адекватної самооцінки, і використовує для поділу інші фактори.

Висока. Вона є відмінною рисою успішних людей, але тільки в тому випадку, якщо свого становища вони досягли самі.

Середня самооцінка. Ті особи, які роблять основну корисну роботу в суспільстві. У них також є поріг, за який вони не опустяться, і цю планку вони ніколи не знижують.

Низька. Невпевнені і абсолютно не пробивні люди мають низькою самооцінкою. Вони легко піддаються навіюванню і йдуть на поводу у своїх бажань.

Визначити адекватність самооцінки можна за наступними шкалами:

- Прийняття себе на фізичному рівні.

- Знання своїх бажань та можливостей.
- Ставлення людини до критики та помилок.
- Прагнення більшого і кращого [7].

Прийняття себе на фізичному рівні. Люди зі здоровою самооцінкою знають і приймають свою зовнішність – вони згодні зі своїм зовнішнім виглядом, можуть щось змінювати за бажанням (худнути, качати м'язи, змінювати зачіски та ін.), але не надають цим змінам надмірного значення. Для них головне – відчувати себе добре.

Люди із заниженою самооцінкою часто не дбають про свою зовнішність, стають "сірими мишами" або слідкують за собою з надмірною увагою, вважаючи, що скинуті кілограми чи нові підбори додадуть їм значимості та успішності у суспільстві. Часто такі люди стають "жертвами" моди, умілих маркетологів або пластичних хірургів.

Знання своїх бажань та можливостей. Адекватна самооцінка дає людям усвідомлення своїх бажань, оцінку своїх можливостей, здійснення певних кроків та прийняття рішень. Вони не переймаються, що чогось не можуть, що щось у них виходить не ідеально або що вони чогось не вміють.

Люди з заниженою самооцінкою часто вважають себе невмілими, негідними, поганими спеціалістами і переживають з цього приводу. Або безкінечно навчаються – стають перфекціоністами чи "вічними студентами". Часто це властиво тим людям, від кого в дитинстві батьки вимагали гарні оцінки – так званий "синдром відмінника".

Ставлення до критики та помилок. Людину із заниженою самооцінкою помилки можуть повністю вивести з душевної рівноваги. Такі люди емоційно реагують на будь-яку критику на їхню адресу та страждають від неї. Людина з адекватною самооцінкою сприймає критику залежно від того, наскільки вона справедлива чи ні. Якщо людина з критикою погоджується, то бере до уваги, якщо ні – просто відкидає з мінімальними затратами душевної енергії – без гніву, образи, апатії, депресії тощо.

Прагнення більшого і кращого. Здорова самооцінка допомагає людям ставити перед собою все значніші цілі, приймати ризикові рішення, покращувати своє життя. Люди з заниженою самооцінкою вважають себе негідними та недостатньо хорошими, умілими, готовими, сміливими та інше.

Самооцінка може бути оптимальною і неоптимальною. За оптимальної, адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою реальні цілі, які можна досягти реально. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачати, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій. До оптимальної належать самооцінки “високий рівень” і “вище за середній рівень” (людина заслужено цінує, поважає себе, задоволена собою), а також “середній рівень” (людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони і прагне до самовдосконалення, саморозвитку). Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою [3].

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для оточуючих, для загальної справи. В таких випадках людина йде на ігнорування невдач заради збереження звичної високої оцінки самої себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне “відштовхування” всього, що порушує уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним – чисто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як причіпка, а об'єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Неуспіх

оцінюється як наслідок якогось підступу або несприятливо сформованих обставин, що не залежать від дій самої особистості.

Людина із завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це є наслідком власних помилок, ліні, недостатності знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан – ефект неадекватності, головною причиною якого є стійкість сформованого стереотипу завищеної оцінки своєї особистості. Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального стану справ (збільшується при успіху і знижується при невдачі), то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю. Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності завзяття, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються рішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе.

Занадто висока або занадто низька самооцінка порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи з завищеною та заниженою самооцінкою виступають причиною конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей, занадто різкі і необґрунтовані висловлення на їх адресу, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю суджень.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих намірів, але це все-таки стає причиною конфліктів у силу того, що небагато хто може терпіти систематичне “пиляння”. Коли в тобі бачать лише погане і

постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій [10].

Адекватна самооцінка починає формуватися з дитинства. Сприятливими умовами для формування адекватної самооцінки є врахування потреб дитини, не тиснути на дитину та не вимагати від неї неможливого.

Що ж заважає підвищити самооцінку? До найпоширеніших причин можна віднести наступні:

- Постійна критика зі сторони оточуючих.
- Концентрація на ураженнях.
- Порівнювання себе з оточуючими.
- Встановлення завищених планок для себе [2].

Негативне ставлення до себе і до життя впливає не тільки на душевне, то і на фізичне здоров'я, оскільки знижуються захисні функції імунної системи, людина більш схильний до різних недуг.

Підвищена оцінка себе нерідко супроводжується високим рівнем серотоніну в крові. Цей гормон в простолюдді називають «гормоном щастя». Існує гіпотеза, що самооцінку можна підняти за допомогою певних біохімічних елементів.

1.3. Арт-терапія як спосіб корекції самооцінки особистості

Арт-терапія є однією з методів корекції самооцінки, яка використовує мистецтво для сприяння пізнанню самого себе [1]. Цей підхід базується на теорії, що творчість може сприяти розвитку особистості та покращенню самооцінки [2].

В рамках арт-терапії можуть використовуватись різні техніки, такі як малювання, скульптурування, колажування тощо [3]. Крім того, важливим елементом арт-терапії є діалог між психологом та пацієнтом, який допомагає встановити зв'язок між емоціями та творчим процесом .

Дослідження показують ефективність використання арт-терапії у корекції самооцінки, зокрема у пацієнтів з депресивними розладами. Відомо,

що арт-терапія може сприяти зниженню рівня тривоги, покращенню настрою та збільшенню самооцінки [6].

Отже, можна стверджувати, що арт-терапія може бути ефективним методом корекції самооцінки, особливо у випадках депресивних розладів та тривожних станів.

Арт-терапія є однією з ефективних технік корекції самооцінки [1]. Вона базується на використанні мистецтва як засобу комунікації з суб'єктом. За допомогою арт-терапевтичних вправ та завдань, людина може виразити свої почуття та емоції, проаналізувати їх і знайти способи їх подолання. Арт-терапія дозволяє зменшити стрес та тривогу, збільшити самоповагу та позитивне ставлення до себе [2].

Дослідження показали, що застосування арт-терапії може позитивно впливати на самооцінку людей похилого віку. За результатами експерименту, учасники арт-терапевтичних занять відчували зниження рівня тривоги та підвищення самоповаги [4].

Отже, арт-терапія може бути ефективним способом корекції самооцінки людей похилого віку. Рекомендується використовувати її в комплексі з іншими методами, такими як когнітивна поведінкова терапія та психотерапія, для досягнення найкращих результатів [5].

Щодо використання арт-терапії як способу корекції самооцінки, можна сказати, що це підтверджується рядом досліджень. Арт-терапія може допомогти людям похилого віку виявити та розібратися зі своїми емоціями та переживаннями, що допомагає поліпшити їхню самооцінку. Дослідження показали, що участь у художній терапії допомагає знизити рівень тривоги та депресії, що може впливати на покращення самооцінки. Крім того, арт-терапія може допомогти зменшити відчуття самотності та покращити соціальні взаємини [3].

Отже, можна стверджувати, що арт-терапія може бути ефективним способом корекції самооцінки людей похилого віку. Для цього необхідно використовувати різноманітні техніки художньої терапії, такі як живопис,

малювання, ліплення та інші, які допоможуть розкрити емоційну сферу та поліпшити самопочуття людини.

Засновниками методу «Арт-терапія» вважають Фрейда та Юнга. Саме поняття «Арт-терапія» означає – терапія мистецтвом. Цей метод вони застосовували в роботі з психічно хворими. Юнг та Фрейд вважали, що через застосування художньої творчості психічно хворі виражали психотравмуючі переживання і через малюнки звільнялись від них. Надалі це поняття набуло ширшої концептуальної бази, включаючи гармонійні моделі розвитку особистості (К. Роджерс, А. Маслоу) [1].

З точки зору представника класичного психоаналізу, основним механізмом корекційної дії в арт-терапії є механізм сублімації. На думку Юнга, мистецтво, особливо легенди і міфи, і арт-терапія, що використовує мистецтво, в значній мірі полегшують процес індивідуалізації саморозвитку особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим і свідомим «Я». Найважливішою технікою арт-терапевтичної взаємодії тут є техніка активної уяви, яка направлена на те, щоб «примирити» між собою свідоме і несвідоме за допомогою ефективної взаємодії.

Представники гуманістичного напрямку вважають, що корекційні методи арт-терапії пов'язані з наданням практично необмежених можливостей для самореалізації, самопізнання та самоствердження свого «Я» в продуктах творчості.

Арт-терапія як засіб корекції пов'язаний з дією різних засобів мистецтва на особистість. Арт-терапію можна використовувати як самостійний засіб для корекції, так і в поєднанні з іншими – медичними, педагогічними та ін.

Одним з методів арт-терапії, який останнім часом набуває популярності в Україні є мандало терапія, яка відноситься до малюнкових технік арт-терапії. Мандали можуть бути різноманітні та виконуватися в різних техніках та різними матеріалами. Мандали можуть створюватися з:

- Кольорового піску

- Каменів
- Ниток
- Природних матеріалів (насіння, зерна, квіти і т.п.)
- Тканини
- Кольорового паперу у вигляді аплікацій.

Мандали можуть бути насипними, викладеними, вишитими, намальованими різними матеріалами (фарби, крейда, олівці, фломастери, ручками як кольоровими так і одним кольором).

Є декілька технік роботи в такій малюнковій техніці як мандало терапія.

- Створення власної мандали. Людина обирає собі спосіб та матеріал, яким хоче створити свою власну мандалу. Мандала створюється довільно, використовуються будь-які візерунки, зображення людей, тварин і т.п., створення завжди починається з центру мандали.
- Розфарбовування готового шаблону мандали. Шаблон мандали надає на вибір психолог, кольори відвідувач обирає самостійно по бажанню. Ця техніка слугує як для медитації, заспокоєння, обдумування так і для діагностики особистості. Діагностика особистості при розфарбовуванні готового шаблону мандали, проводиться на аналізі обраних кольорів та їх кількості на малюнку. Наприклад, червоний колір – якщо його дуже багато на малюнку, це свідчить про агресію клієнта, яка може бути скритою чи явно вираженою. Якщо червоний колір по кількості не домінує над іншими кольорами це може символізувати любов, пристрасть, креативність.

Для методу арт-терапії є характерними два основні механізми корекційної дії.

Перший механізм полягає в тому, що мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію і знайти її вирішення через переструктурування цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта [5].

Другий механізм пов'язаний з природою естетичної реакції, що дозволяє змінити дію афекту «від болісного до того, що приносить насолоду». У психотерапевтичному контексті можна сказати, що заняття образотворчим мистецтвом носять спонтанний характер – на відміну від ретельно організованої діяльності з навчання пацієнтів рукоділля або малюванню [5].

Копитін (відомий арт-терапевт) досліджуючи вплив арт-терапії на особистість, виділив три функції арт-терапевтичного методу.

- Катартистична – очищає, допомагає звільнитися людині від негативних станів.
- Регулятивна – знімає нервово-психічну напругу, допомагає регулювати психосоматичні процеси, формує позитивний психоемоційний стан.
- Комунікативна рефлексія – коригує порушення спілкування, формує адекватну самооцінку та між особову поведінку [1].

Для корекційної роботи з неадекватною самооцінкою добре підходять такі арт-терапевтичні методи, як казкотерапія та малюнкові техніки.

Використовуючи казкотерапію, психологічний вплив на людину здійснюється за допомогою казок. За допомогою цієї техніки можна скоригувати деякі проблеми, усунути страхи та внутрішні комплекси. Казкотерапія – це відносно молодий напрямок в психології. Термін «казкотерапія» трактується як «лікування казками». Зінкевич дає наступні визначення поняттю «казкотерапія»:

1. процес пошуку сенсу, розшифрування знань про світ та взаємовідносини в ньому;
2. процес виникнення зв'язку між казковими подіями та подіями та поведінкою в реальному житті;
3. процес активізації ресурсів і потенціалу особистості;
4. процес об'єктивізації проблемних ситуацій;
5. процес покращення внутрішньої природи та оточуючого світу.

В основі техніки казкотерапії лежить процес побудови уявних, часом навіть неусвідомлених зв'язків між персонажами, сюжетом та діями у казці та тим, що відбувається в реальності. Це своєрідна підказка, як вчинити правильно, який шлях вибрати та оцінити себе збоку. Немає вікових обмежень. Максимального впливу схильні діти, але під час роботи з дорослими виявляються часом більш глибокі результати.

У педагогіці це спосіб, що дозволяє скоригувати розвиток особистості дитини, направити її у потрібне русло. Вважається, що без цього жанру у дітей формуються неправильні життєві цінності та пріоритети. Для вдосконалення внутрішнього «я» обов'язково потрібно проводити межу між добром та злом. І найпростіше це зробити за допомогою казкотерапії, так як в казках добро завжди перемагає зло, той хто чогось прагне та докладает для цього зусилля завжди отримує винагороду у вигляді того, що він бажав, або досягнення своєї мети [7].

При корекції самооцінки казкотерапією у дорослих пропонується багато моделей поведінки людини в різних ситуаціях, а також можливість «програти» якомога більше подібних моделей. Також використовується метод переписування казок або змінення кінцівки казки. При роботі з неадекватною самооцінкою за допомогою змін в сюжеті казки клієнту дається можливість подивитися на взаємодію головного героя (проекція самого пацієнта) з оточуючим світом, відносинами між іншими героями казки (його оточення), оцінити можливості змінення самооцінки для покращення свого життя, відносин з оточуючими та навколишнім світом.

Дорослі люди із задоволенням включаються в гру «створення казки» за своїм власним сюжетом, а потім із задоволенням приймають участь в створенні міні-спектакля (рольова гра), де вони і режисери і актори. Під час рольової гри надається можливість по ходу гри спонтанно змінювати сюжет, що дає змогу програти різні ситуації, вчитися швидко реагувати на несподівані ситуації (для партнерів), а також покращувати в цьому творчому процесі, свій настрій, розвивати креативність, розвивати свої творчі

здібності, розвивати та удосконалювати свої комунікативні навички, розвивати свій емоційний інтелект (зчитувати та виражати емоції).

В психокорекційній роботі також психологи активно використовують малюнкові техніки. Вони підходять для діагностики та корекції. Вік для якого підходять малюнкові техніки необмежений.

Малюнок та його подальша інтерпретація стали широко розповсюдженими так як прості у застосування, цікаві для виконання піддослідним, мають тестову інтерпретацію, носять терапевтичний ефект, базуються на проєктивному підході, що забезпечує захищеність автора малюнку і т.д. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку проєктивні графічні методики взагалі є основними. Але необхідно звернути увагу на використання графічних методик для дослідження дорослих. На жаль, малюнкові техніки більше використовуються психологами на арттерапевтичних заняттях, а не як самостійний діагностично-корекційний засіб. Комплекс тематичних психомалюнків, розроблений академіком, професором, доктором психологічних наук Т.С. Яценко дозволяє вивчати витoki особистісної проблематики піддослідного та коректувати її наслідки завдяки усвідомленню дії несвідомого [8]. Символьна інтерпретація зображуваного матеріалу відбувається у діалозі з автором малюнку, який є основним інструментом глибинно-психологічної корекції. Саме у діалозі відбувається наповнення індивідуально-неповторним змістом символів малюнку. При тестовому підході до інтерпретації малюнку не враховується бачення образу самим автором, що не сприяє глибинному пізнанню. Тематика малюнків (всього 38) торкається різних сторін життя особистості і дозволяє суб'єкту виразити власне відношення до дійсності, передати за допомогою графічних образів емоційні переживання, а створюючи зображення розрядити психологічну напругу. Отже, комплекс тематичних психомалюнків є ефективним діагностико-корекційним методом у роботі психолога. Базуючись на проєктивному підході, він створює можливості для пізнання несвідомої сфери через свідому, тобто у цілісності її проявів.

Психоаналітична інтерпретація символів забезпечує глибинно-психологічну корекцію суб'єкта, так як здійснюється у психокорекційному діалозі психолога та автора малюнку. Все це створює умови дослідження індивідуальної неповторності психіки в багатстві її проявів, та підкреслює значні переваги проєктивних малюнкових технік в порівнянні зі стандартизованими тестовими методиками.

Висновки до розділу 1

Самооцінка особистістю своїх якостей визначає оцінку можливостей в досягненні цілей в різних сферах поведінки і діяльності. Від правильності самооцінки своїх можливостей залежить рівень домагань особистості. Рівень домагань - це система перспективних завдань, які людина ставить для власного досягнення. Рівень домагань суттєво залежить від образу "Я", зокрема Я-ідеального (відповідно до образу себе в майбутньому людина ставить завдання досягнути цього образу) та самооцінки (зазвичай висока самооцінка формує високий рівень домагань).

Самооцінка значною мірою виявляється не стільки в тому, що людина думає або говорить про себе, скільки в її ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує без достатніх підстав зроблене іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, зазвичай є результатом неправильної самооцінки.

Щоб покращити своє життя та положення в суспільстві потрібно коригувати неадекватну самооцінку. Арт-терапія один з методів психології, який допомагає досягнути адекватного рівня самооцінки. Такі сучасні методи як казкотерапія та малюнкові техніки широко використовуються психологами при корекційній роботі. Перевагами таких методик є простота, творчий підхід, необмеженість віку та можливість проявити себе та свою індивідуальність.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КАЗКОВИХ ТА МАЛЮНКОВИХ ТЕХНІК НА КОРЕКЦІЮ САМООЦІНКИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Методологічна схема дослідження впливу казкових та малюнкових технік на самооцінку людей похилого віку

Для проведення емпіричного дослідження нами були сформовані 2 групи учасників по 10 людей похилого віку з виявленою неадекватною самооцінкою. Критерії вибору учасників: вік від 60 років і старше, наявність проблем з самооцінкою, можливість активної участі в корекційних заняттях, відсутність психічних захворювань, бажання учасників регулярно відвідувати корекційні заняття та працювати над собою. Групи склалися з осіб жіночої статі. Перед початком корекційних занять учасники були ознайомлені з графіком проведення (один раз на тиждень), метою занять та планом корекційних занять.

В рамках дослідження використовувалися такі опитувальники з посиланнями на авторів:

1. Опитувальник самооцінки: Для оцінки рівня самооцінки учасників до та після проведення корекційних занять використовувався опитувальник Морріса Розенберга "Опитувальник самооцінки" (Додаток В). Цей опитувальник складається з 10 питань, що стосуються загальної самооцінки, самооцінки у різних сферах життя та взаємин з оточуючими. Відповіді учасників оцінюються за бальною шкалою, де кожен пункт оцінюється від 1 до 4. Опитування проводилось до початку занять та після їхнього завершення для порівняння результатів.
2. Опитувальник задоволення життям: Для визначення загального рівня задоволення життям учасників використовувався опитувальник Еда Дінера "Опитувальник задоволення життям" (Додаток В). Цей опитувальник містить питання, що охоплюють різні аспекти життя,

включаючи роботу, особисті стосунки, здоров'я та загальне самопочуття. Відповіді учасників оцінюються за бальною шкалою від 1 до 7. Порівняння результатів опитування до та після проведених занять допомагає виявити зміни в рівні задоволення життям.

3. Також для аналізу ефективності проведеного дослідження ми використовували метод спостереження та бесіду. За допомогою спостереження ми виявляли як змінюється поведінка учасників протягом корекційних занять та фіксували зміни. Бесіда нам допомогла в оцінці змін настрою кожного учасника групи.

Корекційні заняття були проведені з урахуванням індивідуальних потреб та можливостей кожного учасника. Кожне заняття мало структурований сценарій і включало такі етапи:

Етап 1: Знайомство та встановлення довірчого відношення. На цьому етапі психолог установлював зв'язок з учасником, створював атмосферу взаєморозуміння та довіри. Учасник мав можливість висловити свої почуття, очікування та обговорити основні теми, які хотів дослідити під час сесій.

Етап 2: Вибір казкового сюжету або теми. Психолог разом з учасником вибирав казку або тему, яка відповідала його потребам та проблемам. Вибір казки чи теми відбувався на основі бесіди, де учасник міг виразити свої уподобання, спогади або побоювання.

Етап 3: Візуалізація казкового сюжету. На цьому етапі учасник за допомогою малюнків або колажів візуалізував казковий сюжет, виражаючи свої почуття, емоції та думки через образи та символи. Психолог надавав підтримку та сприяв процесу самовираження учасника.

Етап 4: Розділіться та обговоріть. Після візуалізації казкового сюжету, учасник мав можливість поділитися своїми малюнками та висловити свої спостереження, почуття та роздуми щодо власного твору. Психолог створював безпечне середовище для обговорення, сприяв встановленню зв'язків між символами та особистими досвідами учасника.

Етап 5: Рефлексія та висновки На цьому етапі проводилася спільна рефлексія та аналіз того, як процес арт-терапії вплинув на самооцінку та сприйняття себе учасником. Психолог підбирав підсумки та допомагав учаснику зробити висновки про свої зміни, отримані навички та стратегії для подальшого саморозвитку.

В процесі корекційних занять використовувалися різні техніки та інструменти арт-терапії, такі як малювання, колаж, робота з казками та символами, асоціативне малювання тощо. Кожна техніка мала свою особливість та мету, спрямовану на підтримку самовираження, рефлексію та зміну свідомості учасників.

Наприклад, під час малювання учасник мав можливість вільно виразити свої почуття та думки через образи та кольори. Це сприяло розкриттю внутрішнього світу, саморозумінню та сприйняттю себе учасником.

Крім того, робота з казками та символами давала можливість учасникам відчувати взаємозв'язок між власним життям та історіями персонажів казок. Це допомагало усвідомити та змінити власні установки, переконання та погляди.

Після проведення корекційних занять були зібрані дані про зміни у самооцінці, задоволенні життям. Результати аналізу показали, що більшість учасників виявили позитивні зміни в цих показниках. Вони відзначили покращення самоприйняття, збільшення задоволення від життя та розширення можливостей самовираження.

а) Казкова терапія: Казкова терапія є одним із методів, використовуваних у корекційній роботі з неадекватною самооцінкою у дорослих. Цей підхід базується на використанні казок для сприяння розвитку свідомості, розуміння емоційних станів та зміни погляду на себе [1]. Автори методики казкової терапії в контексті арт-терапії в роботі з дорослими включають Вільям (Wilyam) та Ендрюс (Endres) [2]. Основною ідеєю казкової терапії є використання казок як інструменту для стимулювання

внутрішнього розвитку, пошуку внутрішньої мудрості та зміни негативних переконань та стереотипів.

б) Малюнок терапія: Малюнок терапія є ще однією методикою, використовуваною в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою у дорослих. Цей підхід базується на використанні малюнків як засобу самовираження та розкриття свідомих та підсвідомих емоцій, думок та переживань [3]. Одним з авторів, пов'язаних з малюнковою терапією, є Беті Едвардс (Betty Edwards), яка розробила методику "Малювання правою півкулею" [4]. Ця методика спрямована на зниження внутрішніх бар'єрів, активізацію креативності та сприяння зміні в самооцінці через процес малювання.

в) Арт-терапія: Арт-терапія представляє собою комплексний підхід до корекційної роботи, в якому використовуються різні творчі техніки, включаючи малювання, живопис, скульптуру та інші художні форми виразності [5]. Авторами підходу до арт-терапії є Напієр (Napier) та Левітан (Levitin), які розробили концепцію "Творчого Життя" (The Creative Life) [6]. Арт-терапія дозволяє людям відкрити свій внутрішній світ, виразити емоції та досліджувати внутрішні конфлікти через творчість. Застосування арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою допомагає виявити негативні переконання, змінити стереотипи та покращити самоприйняття.

Загалом, застосування казкової терапії, малюнкової терапії та арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою дорослих надає можливості для розвитку свідомості, самовираження та зміни негативних паттернів мислення. Ці методики забезпечують учасникам можливість розкрити свій потенціал, знайти нові способи сприйняття себе та світу навколо.

а) Казкова терапія: Казкова терапія є одним із методів, використовуваних у корекційній роботі з неадекватною самооцінкою у дорослих. Цей підхід базується на створенні та інтерпретації казок дорослими самими собою [1]. У казковій терапії авторами є Марія ван дер

Колк (Maria van der Kolk) та Джозеф Шапіро (Joseph Shapiro), які розробили підхід "Казкова терапія для дорослих: Створення казок для розвитку особистості" [2].

Застосування цього методу передбачає, що дорослі самі творять казки, які відображають їхні життєві ситуації, проблеми та емоції. Це дає їм можливість виразити свої внутрішні переживання, аналізувати їх і знайти нові шляхи розв'язання проблем. Казкова терапія надає дорослим можливість стати авторами своїх власних казок, що сприяє самопізнанню, зміні негативних установок та покращенню самоприйняття.

Таблиця 2.1

Опис методики "Казкова терапія"

Методика	Автор(и)	Сутність методики
Казкова терапія	Марія ван дер Колк, Джозеф Шапіро	Методика включає створення та інтерпретацію казок дорослими самими собою з метою розвитку особистості.

Описана методика казкової терапії надає дорослим можливість стати активними учасниками та творцями своєї власної терапевтичної процедури.

б) Малюнкова терапія: Малюнкова терапія є ще одним ефективним підходом, що використовується в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою у дорослих. Автором цієї методики є Джудіт Рубін (Judyt Rubin), яка розробила концепцію "Малюнок як мова: Малювання та інтерпретація для дорослих" [3]. Цей підхід передбачає використання малювання як способу виразити емоції, фантазії та переживання.

Учасники дослідження мали можливість використовувати різні малюнкові техніки, такі як кольорові олівці, акварель, кольорові фломастери тощо. Це дозволяло їм виразити свої почуття та думки без необхідності використовувати слова. Малюнкова терапія сприяла активізації творчих потенціалів учасників, сприяючи розкриттю їхнього внутрішнього світу і поглибленню розуміння себе.

Опис методики "Малюнок терапія"

Методика	Автор(и)	Сутність методики
Малюнок терапія	Джудіт Рубін	Методика передбачає використання малювання як способу виразити емоції, фантазії та переживання у дорослих.

Малюнок терапія надає можливість дорослим зосередитись на своїх внутрішніх переживаннях та емоціях, допомагає розкрити їхню творчість та сприяє розвитку самопізнання.

в) Арт-терапія: Арт-терапія є комплексним підходом, що використовує різні малюнкові, живописні та скульптурні техніки для роботи з неадекватною самооцінкою у дорослих. Один із авторів арт-терапії - Шейн Макніф (Shaun McNiff), автор книги "Арт-терапія: Шлях творчості та самовираження" [4]. Цей підхід активно використовується для покращення самооцінки та самосвідомості у дорослих під час корекційної роботи.

Арт-терапія надає можливість дорослим виразити свої емоції та переживання за допомогою образотворчих засобів. Учасники дослідження залучалися до різних технік, таких як малювання, живопис, колаж, скульптура тощо. Це сприяло створенню безпечного простору для самовираження, поглибленню розуміння себе та пошуку нових шляхів розвитку.

Опис методики "Арт-терапія"

Методика	Автор(и)	Сутність методики
Арт-терапія	Шейн Макніф	Методика використовує різні малюнкові, живописні та скульптурні техніки для роботи з неадекватною самооцінкою у дорослих.

Арт-терапія допомагає дорослим зосередитись на творчому процесі, сприяючи самовираженню та розвитку самосвідомості.

Описані методики - казкова терапія, малюнок терапія та арт-терапія - надають дорослим можливість використовувати різні творчі техніки для вираження своїх емоцій, пошуку нових шляхів розвитку та поліпшення

самооцінки. Кожна з методик має свої особливості та авторів, що підтверджує їх значимість у практиці корекційної роботи з дорослими з неадекватною самооцінкою.

2.2. Опис проведених корекційних занять з людьми похилого віку для формування адекватної самооцінки

Корекційні заняття проводились за однаковою програмою в обох групах. Опис проведених корекційних занять наведений в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Опис проведених корекційних сесій

Заняття	Тема заняття	Кількість учасників	Тривалість	Опис діяльності
1	Казкова терапія	10	1,5 година	Учасники створюють свої казки, використовуючи методику Марії ван Дер Колк. Після того, як казки готові, учасники діляться своїми творіннями та читають їх один одному.
2	Малюнкова терапія	10	1,5 години	Учасники малюють картини про себе, виражаючи своє сприйняття себе та своїх якостей. Після завершення малюнків проводиться груповий аналіз та обговорення символіки та емоцій, що виявилися через малюнки. За методикою Джудіт Рубін.
3	Заняття арт-терапія	10	2 години	Учасники використовували різні образотворчі матеріали для творчого вираження своїх емоцій та переживань. Після цього проводилась інтерпретація творів для сприяння взаєморозумінню. За методикою Шейн Макніф.

Казкова терапія

У першому корекційному занятті була використана казкова терапія згідно з методикою Марії ван дер Колк та Джозефа Шапіро. Учасникам було

запропоновано створити свою власну казку, яка відображала їхні життєві ситуації, проблеми та емоції. Заняття розпочалося з ознайомлення з основними принципами казкової терапії та роз'яснення її цілей. Кожен учасник отримав бланк для написання казки та час на самостійну роботу.

У процесі написання казки учасники були спрямовані на вираження своїх внутрішніх переживань та пошук нових способів розв'язання проблем. Після написання казок учасники мали можливість поділитися своїми творіннями з рештою групи. Це створило атмосферу взаємопідтримки та обміну думками.

Після виступів кожного учасника проводилась інтерпретація казок. Дорослі обговорювали символіку, персонажів та повідомлення, що містилися в їхніх казках. Це давало можливість поглибити розуміння себе та власних проблем, а також сприяло розвитку позитивного ставлення до себе та власної самооцінки.

Таблиця 2.5

Опис проведеної корекційної сесії "Казкова терапія"

Заняття	Методика	Опис заняття
Казкова терапія	Марія ван дер Колк	Учасники створювали власні казки, які відображали їхні життєві ситуації, проблеми та емоції. Після цього проводилась інтерпретація казок з метою розвитку самооцінки.

Етапи взаємодії з учасниками:

1. Вступна фаза:

- Психолог пояснює цілі та основні принципи казкової терапії, створює атмосферу довіри та конфіденційності.
- Учасники мають можливість поділитись своїми очікуваннями та побажаннями стосовно сесії.

2. Створення казки:

- Психолог сприяє учасникам у створенні власної казки, використовуючи їхні ідеї, фантазію та життєвий досвід.

- Учасники вільно висловлюють свої думки та емоції, які потрібно включити до казки.
- Психолог ретельно слухає учасників, ставить питання для розширення деталей та глибини казкового сюжету.

3. Використання символіки:

- Учасники спостерігають за символами та образами, які вони використовують у своїх казках.
- Психолог сприяє інтерпретації символів, допомагаючи учасникам розуміти глибинне значення та зв'язки з їхнім внутрішнім станом.

4. Діалог та рефлексія:

- Учасники обговорюють свої казки та враження, які вони викликали.
- Психолог стимулює діалог між учасниками, сприяючи спільному аналізу та розумінню різних поглядів та інтерпретацій.

Використані техніки та інструменти:

- Казкові картки або казкові деки - набори ілюстрацій та текстів, які допомагають учасникам візуалізувати та обговорювати різні аспекти казок [4].
- Рольові ігри - учасники можуть персоніфікувати героїв своїх казок та відтворювати ситуації з казки, що сприяє глибшому відчуттю та розумінню переживань героїв [5].
- Арт-матеріали - різні засоби для образотворчого мистецтва, такі як фарби, пастелі, олівці, що дозволяють учасникам виразити свої емоції та почуття через малюнки або колажі [6].

Під час казкової терапії використовувалися такі інструменти:

1. Казка - основний інструмент, який дозволяв учасникам виразити свої проблеми та емоції через вигадані персонажі та події. Казка діяла як метафора, що сприяла осмисленню особистих досвідів та пошуку рішень.

2. Письмова форма - учасники могли записати свої казки на папері. Це дозволяло їм систематизувати свої думки та емоції, а також створювати матеріал для подальшого аналізу.
3. Усна наративна форма - деякі учасники віддавали перевагу розповіді казки усно. Це дозволяло їм більш вільно виражати свої думки та емоції без обмежень письмового тексту.
4. Інтерпретація - процес аналізу та розуміння створених казок. Під час інтерпретації психолог разом з учасниками виявляли символіку, повідомлення та зв'язки між казковими елементами та особистими досвідами учасників.

Малюнкова терапія

Друге корекційне заняття базувалась на використанні малюнкової терапії за методикою Джудіт Рубін. Учасники отримали аркуш паперу та різні образотворчі матеріали, такі як кольорові олівці, акварель, кольорові фломастери тощо. Перед початком заняття була надана вступна інструкція з основних принципів малюнкової терапії.

Учасники були вільні в обранні теми свого малюнка, але їм рекомендували зосередитись на своїх емоціях та внутрішніх переживаннях. Під час малювання використовувалися різні техніки, такі як фантазійне малювання, вільний живопис тощо. Заняття тривала протягом певного часу, після чого учасники могли обговорити свої роботи та відчуття, які вони викликали.

Після завершення заняття проводилась інтерпретація малюнків. Учасники ділилися своїми спостереженнями, емоціями та роздумами, пов'язаними зі своїми творіннями. Це стимулювало рефлексію, саморозкриття та розвиток самосвідомості.

Опис проведеної корекційної сесії "Малюнок терапія"

Заняття	Методика	Опис заняття
Малюнок терапія	Джудіт Рубін	Учасники створювали власні малюнки, зосереджуючись на своїх емоціях та внутрішніх переживаннях. Після цього проводилась інтерпретація малюнків для розвитку самосвідомості.

Етапи взаємодії з учасниками:

1. Вступ та постановка завдання - пояснення цілей малюнокової терапії та теми заняття.
2. Презентація доступних матеріалів та інструментів для малювання.
3. Запрошення учасників вибрати матеріали та почати творчий процес.
4. Фасилітація та підтримка учасників під час малювання.
5. Аналіз та інтерпретація створених малюнків.
6. Обговорення емоцій, символіки та значень, які виявляються через малюнки.

Використані техніки та інструменти:

1. Свободне малювання - учасники мають можливість вільно виражати свої емоції та думки на папері за допомогою різних матеріалів, таких як фарби, олівці, пастелі тощо.
2. Малюнок про себе - учасники створюють малюнок, що відображає їхнє сприйняття себе, своїх якостей, талантів тощо.
3. Колективна картинка - учасники працюють разом, додаючи свої елементи на загальний аркуш паперу, створюючи колективну картину, яка відображає їхнє спільне бачення або цілі.

Загальною метою проведення корекційних сесій було сприяння самооцінці та самовизначенню учасників, розвиток їхньої творчості, вираження емоцій та розкриття внутрішніх потенціалів. Використання різних технік та інструментів давало можливість учасникам знайти найбільш комфортну форму виразу та сприяло розкриттю їхньої внутрішньої

свідомості та самоаналізу. Крім того, інтерпретація створених творів допомагала учасникам отримати нові враження та розширити свій світогляд.

У малюнковій терапії використовувалися такі інструменти:

1. Малюнки - учасники використовували різні образотворчі матеріали для створення своїх малюнків. Це може включати використання олівців, фарб, пастелей, маркерів та інших засобів для нанесення кольорів та ліній.
2. Інтерпретація - процес аналізу та розуміння створених малюнків. Інтерпретація може бути індивідуальною, коли учасник самостійно аналізує свій малюнок, або груповою, коли учасники спільно обговорюють та аналізують створені малюнки.

Арт-терапія

Останнє корекційне заняття базувалась на використанні арт-терапії згідно з методикою Шейн Макніф. Учасники отримали можливість працювати з різними образотворчими матеріалами, такими як фарби, пастелі, олівці та інші. Перед початком заняття проводилась попередня підготовка, в якій учасникам розповідали про основні принципи арт-терапії та надавали вказівки щодо використання матеріалів.

Учасники мали можливість творчо виражати свої емоції та переживання за допомогою образотворчих технік. Вони могли створювати картини, графічні малюнки або інші твори, що відображали їх внутрішній світ. Під час заняття було створено сприятливу атмосферу, де учасники могли вільно виражати себе та ділитися своїми думками з іншими.

Після завершення творчої частини заняття проводилась групова дискусія та інтерпретація створених творів. Учасники обговорювали свої враження, спостереження та роздуми, які виникали під час створення творів. Це сприяло зближенню, розумінню та взаємопідтримці в групі.

Опис проведеної корекційного заняття "Арт-терапія"

Заняття	Методика	Опис заняття
Арт-терапія	Шейн Макніф	Учасники використовували різні образотворчі матеріали для творчого вираження своїх емоцій та переживань. Після цього проводилась інтерпретація творів для сприяння взаєморозумінню.

У третьому корекційному занятті застосовувалась методика арт-терапії, розроблена Шейн Макніф. Арт-терапія використовує образотворче мистецтво для сприяння вираженню та розвитку емоційного благополуччя учасників [3].

Під час заняття учасники мали доступ до різних матеріалів для малювання, таких як фарби, олівці, пастелі, фломастери тощо. Вони мали свободу вибору матеріалів та технік, що дозволяло краще виразити свої почуття та емоції.

Учасники використовували ці матеріали для створення образів, колажів, або інших об'єктів, які відображали їхні емоції, стани та досвід. Після створення творів проводилась інтерпретація, під час якої учасники та психолог обговорювали значення, символіку та враження, які створені твори викликали.

У арт-терапії використовувалися такі інструменти:

1. Різні образотворчі матеріали - учасники мали доступ до широкого спектру матеріалів для виразного мистецтва, таких як фарби, олівці, тканини, папір тощо. Це дозволяло їм експериментувати та виразити свої емоції у різних форматах та стилях.
2. Творчий процес - учасники мали можливість вільно виразити свої думки, емоції та фантазії через створення образів або об'єктів. Цей процес сприяв розкриттю та розвитку внутрішнього потенціалу учасників.
3. Інтерпретація - під час інтерпретації психолог разом з учасниками аналізували створені твори, спостерігали за символікою, кольорами,

формами та структурою. Цей процес допомагав розуміти глибинні значення творів та зв'язки з особистими досвідами та емоціями.

Загальний підхід під час корекційних занять полягав у тому, що учасники були зацікавлені в створенні власних творів або казок, які відображали їхні почуття, емоції та особисті досвіди. Інтерпретація та аналіз цих творів допомагали учасникам усвідомити свої емоції, змінити негативні уявлення про себе та розвинути позитивну самооцінку.

Проведені корекційні заняття з використанням казкових та малюнкових технік арт-терапії демонструють ефективність у роботі з учасниками з неадекватною самооцінкою похилого віку.

В процесі казкової терапії (заняття 1) було спостережено, що учасники засвоюють правила та контекст використання казок як інструменту самовираження та розвитку. Вони виявляють зацікавленість у створенні власних казок, що дозволяє їм виразити свої емоції та переживання через фантазійний світ. Читання та обговорення створених казок сприяє їхній самоакцентуації та розвитку позитивного сприйняття себе.

Малюнкова терапія (заняття 2) дозволяє учасникам вільно виражати свої емоції та думки через малюнки. Вони мають можливість вибрати матеріали та інструменти, що найкраще відповідають їхнім потребам. Аналіз та інтерпретація малюнків виявляє символіку, яка відображає внутрішній світ учасників. Це сприяє глибокому самовідчуттю та пізнанню себе.

Арт-терапія (заняття 3) допомагає учасникам висловити свої думки, досвіди та емоції через образотворчі символи. Вони мають можливість самостійно розглянути свої переживання та знайти нові способи їх розуміння. Обговорення малюнків сприяє обміну думками та сприйняттю підтримки від інших учасників.

Загалом, проведені корекційні заняття з використанням різних технік арт-терапії дозволяють учасникам виразити свої емоції, переживання та самовираження через казкові та малюнкові техніки. Ці заняття сприяють

розвитку самооцінки, самовизначення та розкриттю внутрішніх потенціалів учасників.

2.3. Аналіз результатів проведеного дослідження

Для кращого розуміння результатів та порівняння отриманих даних будуть використані таблиці та інші ілюстративні засоби. Розглянемо аналіз результатів залежно від опитувальників та використаних методик.

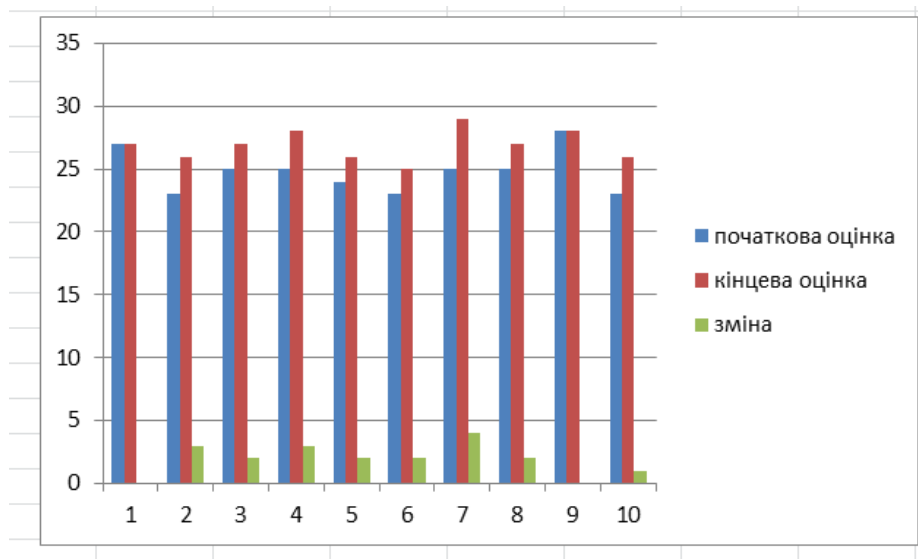


Рис. 2.1. Статистика змін самооцінки досліджуваних 1 групи

Аналізуючи дані першої групи по опитувальнику самооцінки (опитувальник Розенберга), помітно, що більшість учасників показали поліпшення у своїй самооцінці. 8 з 10 учасників показали позитивні зміни (80%), а двоє учасників залишилися на попередньому рівні (20%). Середня зміна самооцінки становить +2,1, що свідчить про загальне поліпшення ставлення до себе. На не зміну самооцінки двох учасників, можливо вплинуло те, що учасники дослідження не змогли зосередитись на завданнях, які було поставлено через погане самопочуття, про що не повідомили при опитуванні на початку заняття.

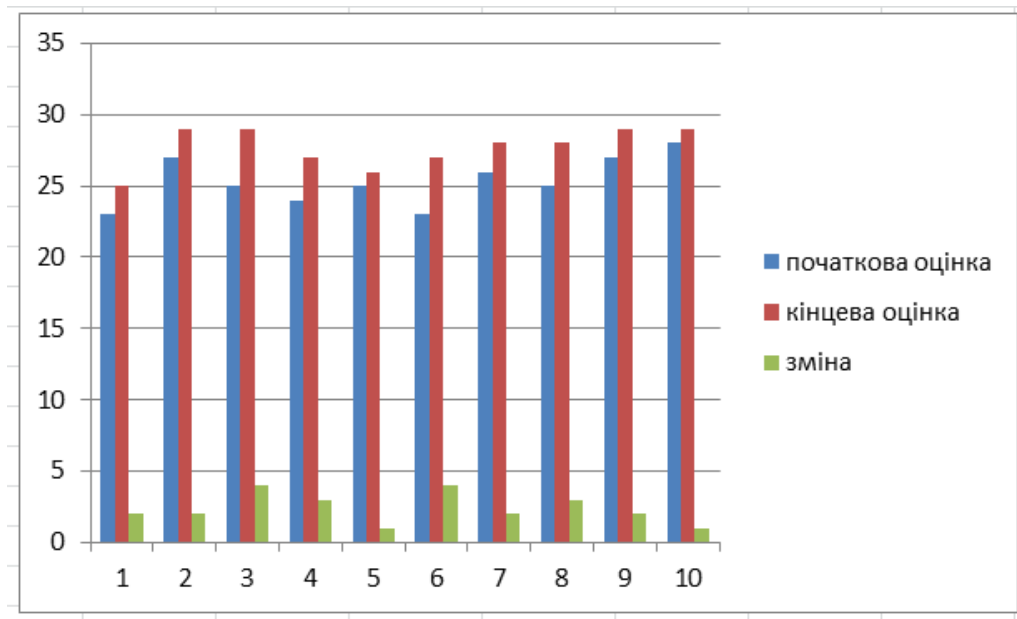


Рис. 2.2. Статистика змін самооцінки досліджуваних 2 групи

Аналізуючи дані другої групи по опитувальнику самооцінки (опитувальник Розенберга), помітно, що всі учасники показали поліпшення у своїй самооцінці. Середня зміна самооцінки становить +2.4, що свідчить про загальне поліпшення ставлення до себе.

Загалом з 20 учасників підвищення самооцінки показали 18 (90%), у 10% учасників самооцінка не змінилась. Такі дані показують ефективність проведеної корекційної роботи.

Аналізуючи дані опитувальника задоволення життям (Ед Дінер), бачимо, що більшість учасників першої групи також показали позитивні зміни в цьому показнику. 9 з 10 учасників показали покращення у задоволенні життям, один з учасників залишився на попередньому рівні, а один учасник демонструє незначну зміну. Середня зміна задоволення життям становить +2, що свідчить про загальне покращення в оцінках різних аспектів життя. Рис. 2.3. 90% учасників показали покращення у задоволенні життям, 10% - результат не змінився. У другій групі також 90% показали покращення, 10% - результат не змінився (Рис. 2.4.), середня зміна другої групи – +2.

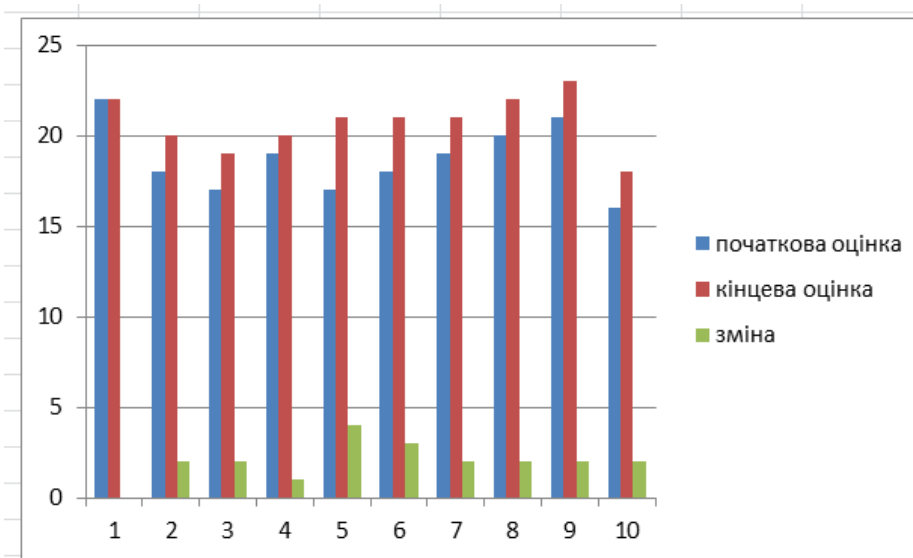


Рис. 2.3. Аналіз даних першої групи опитувальник задоволення життям

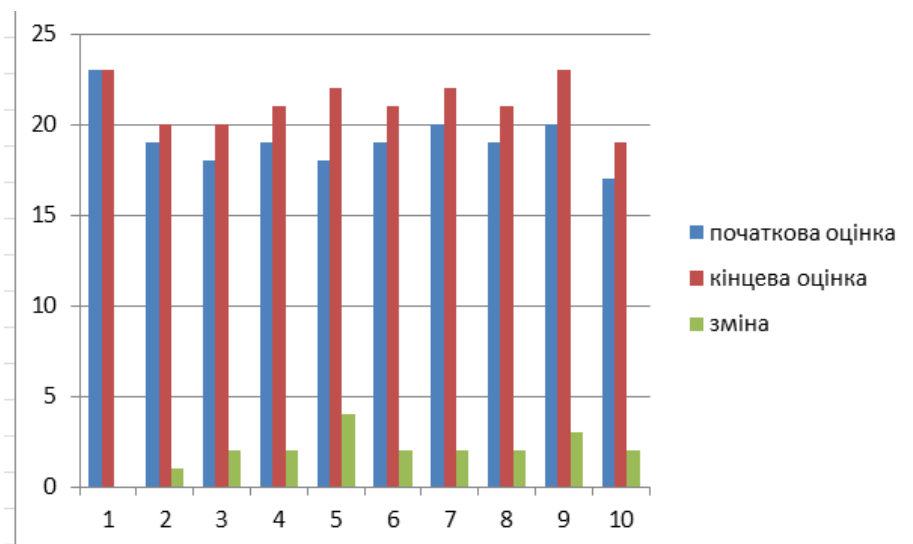


Рис. 2.4. Аналіз даних другої групи опитувальник задоволення життям

Загалом з 20 учасників у 18 покращився рівень задоволення життям (90%), у 2 учасників з досліджуваних рівень задоволення життям залишився на рівні, який був до корекційних занять (10%).

У рамках дослідження були зібрані дані від 20 учасників похилого віку, які мали проблеми з неадекватною самооцінкою. Для оцінки ефективності корекційної роботи з використанням казкових та малюнкових технік арт-терапії було проведено перед- та післязапитальне опитування, а також проведено ряд корекційних занять. Під час дослідження учасники проходили

серію тестів, спрямованих на вивчення їхньої самооцінки, рівня задоволення життям.

Результати опитувань показали, що на початку дослідження більшість учасників виявляли низький рівень самооцінки, незадовільний рівень задоволення життям та обмежену можливість самовираження через мистецтво. Однак, після проведення корекційних занять з використанням казкових та малюнкових технік арт-терапії, спостерігалися позитивні зміни в показниках самооцінки, задоволення життям та самовираження.

Загальні зміни у 20 досліджуваних показали ефективність казкових та малюнкових технік в роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Показники по двом параметрам значно покращились: самооцінка покращилась у 90% членів груп, задоволення життям також покращилось у 90% учасників. Також через спостереження було помічено покращення взаємодії в групах між учасниками та бажання більш проявляти свою креативність та творчі здібності у всіх 100% досліджуваних. Дані спостереження включені в графік (Рис. 2.7.).

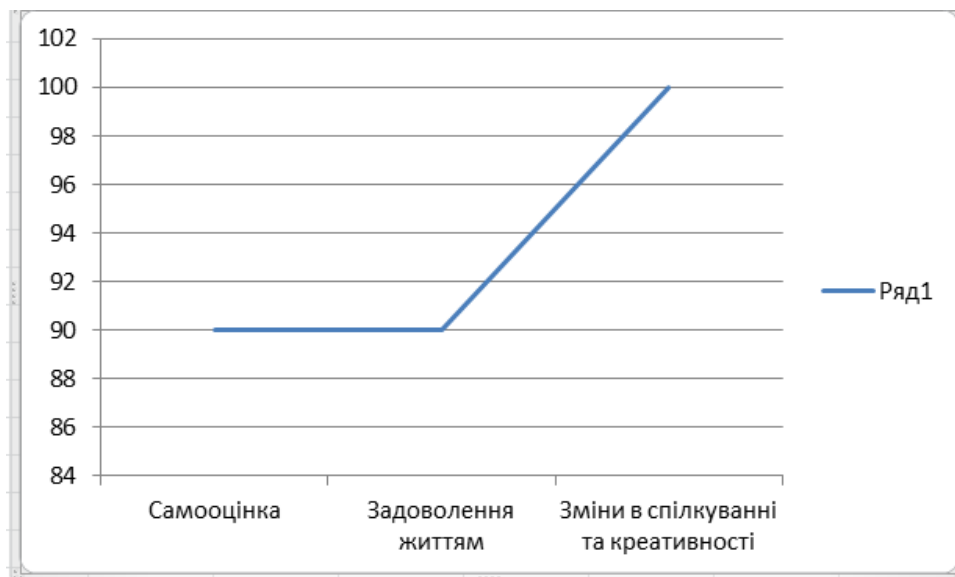


Рис. 2.7. Загальні зміни учасників по трьом показникам

Робота з казками та символами давала можливість учасникам відчутти взаємозв'язок між власним життям та історіями персонажів казок. Це допомагало усвідомити та змінити власні установки, переконання та погляди.

Під час аналізу результатів опитувальників і спостереження за процесом корекційних занять виявлено наступні ключові тенденції та позитивні ефекти:

1. Підвищена самооцінка та самоприйняття: учасники дослідження відзначили покращення у своїй самооцінці та позитивному ставленні до себе. За допомогою казкових технік арт-терапії вони змогли зосередитись на своїх позитивних якостях та досягненнях, що сприяло збільшенню впевненості в собі.
2. Зміна негативних установок: використання казкових сюжетів та символів дозволило учасникам переглянути свої негативні установки та переконання про себе. Вони отримали можливість переосмислити свої життєві ситуації через призму казок та знайти нові шляхи розвитку.
3. Емоційне звільнення та виразництво: арт-терапевтичні заняття надали учасникам можливість виразити свої емоції та почуття через малюнки та казки. Це допомогло відчувати емоційне звільнення, заспокоєння та релаксацію.
4. Розвиток творчого мислення: учасники дослідження стали більш креативними та відкрили для себе нові можливості самовираження. Вони розвивали своє творче мислення та здатність шукати нестандартні рішення.
5. Підтримка соціальної взаємодії: груповий формат корекційних занять сприяв покращенню соціальної взаємодії між учасниками. Вони ділилися своїми думками, емоціями та ідеями, взаємно підтримували один одного та відчували підтримку спільноти.
6. Збільшення задоволення від життя: багато учасників відзначили зростання задоволення від життя після участі в корекційних заняттях арт-терапії. Вони виявили більшу радість, задоволення та оптимізм у повсякденному житті.
7. Зміна життєвих пріоритетів: учасники почали переглядати свої життєві цілі та пріоритети. Вони стали більш усвідомленими щодо важливості

самореалізації, задоволення від життя та здорового спілкування з іншими.

Висновки до розділу 2

Загальні зміни у 20 досліджуваних показали ефективність казкових та малюнкових технік в роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Показники по трьом параметрам значно покращились: самооцінка покращилась у 90% членів груп, задоволення життям також покращилось у 90% учасників, зміни в спілкуванні та креативності мистецтво покращилось у всіх 100% досліджуваних (використовувався метод спостереження).

Отже, аналіз результатів показав, що використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку має значимий позитивний вплив на їхнє психологічне самопочуття, задоволення від життя та самовираження. Вони змогли переглянути свої установки, розвивати креативне мислення та відкривати нові можливості для самореалізації. Груповий формат корекційних занять сприяв підтримці соціальної взаємодії та взаємної підтримки учасників. Загальною метою корекційних занять було покращення якості життя та самопочуття учасників, що було досягнуте завдяки систематичній та спланованій роботі з групами досліджуваних, використанню різноманітних технік арт-терапії та активному залученню до творчого процесу.

Аналіз результатів дослідження підтвердив ефективність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії у корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Отримані результати можуть бути використані для подальшого вдосконалення та розробки програм корекційної роботи з людьми похилого віку з неадекватною самооцінкою. На практиці ми побачили, що казкотерапія та малюнкові техніки мають низку переваг у роботі з людьми похилого віку – легкі у використанні, цікаві у виконанні, розвивають креативність, різноманітний творчий підхід.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ КАЗКОВИХ ТА МАЛЮНКОВИХ ТЕХНІК ДЛЯ РОБОТИ З НЕАДЕКВАТНОЮ САМООЦІНКОЮ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

3.1. Інтерпретація отриманих даних та їх психологічний аналіз

У цьому розділі будуть представлені інтерпретація та обговорення отриманих результатів дослідження, що стосуються використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Результати будуть проаналізовані з різних поглядів, враховуючи позитивні зміни в психологічному самопочутті, самовираженні та якості життя учасників.

1. Психологічне самопочуття учасників: аналіз показав значиме поліпшення психологічного самопочуття учасників після проведення корекційних занять. Вони виявили зменшення рівня тривоги, підвищення настрою та загальної задоволеності життям. Тривожність та загальний настрій учасників ми оцінювали за допомогою бесід в групі. Згідно з опитувальниками, багато учасників відчували збільшену самооцінку та позитивне ставлення до себе.
2. Самовираження та творчий потенціал: Учасники проявили зростання самовираження та творчого потенціалу під час корекційних занять. Вони використовували казкові та малюнкові техніки, щоб виразити свої почуття, емоції та думки. Виявилось, що ці техніки сприяють стимуляції фантазії, творчості та розвитку креативного мислення учасників.
3. Подолання негативних установок: дослідження показало, що казкові та малюнкові техніки арт-терапії допомагають учасникам переглянути свої негативні установки та стереотипи про себе. Вони навчилися

бачити себе у новому світлі, відкривати нові можливості та впевнено ставитися до себе.

4. Взаємодія та підтримка групи: групова динаміка та взаємодія між учасниками мали велике значення у процесі арт-терапії. Учасники сприймали групу як безпечне середовище, де можна відкрито спілкуватися та поділитися своїми думками та почуттями. Підтримка групи та взаємне розуміння зіграли важливу роль у розвитку позитивних змін.
5. Використані техніки та інструменти: Під час корекційних занять використовувалися різні казкові та малюнкові техніки. Зокрема, використання казок у форматі "створення казки" дозволяло учасникам проектувати себе у різні ролі казкових персонажів та знайти рішення для власних проблем. Малювання в різних техніках (акварель, графіка, абстракція і т.п.) були також популярними техніками, що сприяли візуалізації почуттів та емоцій учасників.

Загалом, результати дослідження підтвердили ефективність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Ці техніки сприяють поліпшенню психологічного самопочуття, самовираженню та творчому потенціалу учасників, а також допомагають в подоланні негативних установок та підтримці групової динаміки. Використання різноманітних технік арт-терапії створює можливості для індивідуального й групового розвитку, а також сприяє підвищенню якості життя людей похилого віку.

Детальний аналіз результатів дослідження наведений нижче.

За допомогою проведених бесід до та після проведення корекційних занять ми провели аналіз самопочуття 20 учасників дослідження. Під час бесіди ми просили учасників оцінити свій настрій від одного до десяти. Зафіксувавши відповіді учасників ми отримали наступні результати. До проведення занять у більшості учасників настрої був на досить низькому

рівні – це 16 людей (80%) бали були до 6, у 4 людей настрої був середній (20%). Після проведення корекційних занять настрої у всіх учасників значно покращився, найменший бал визначено лише у двох людей в 6 балів.

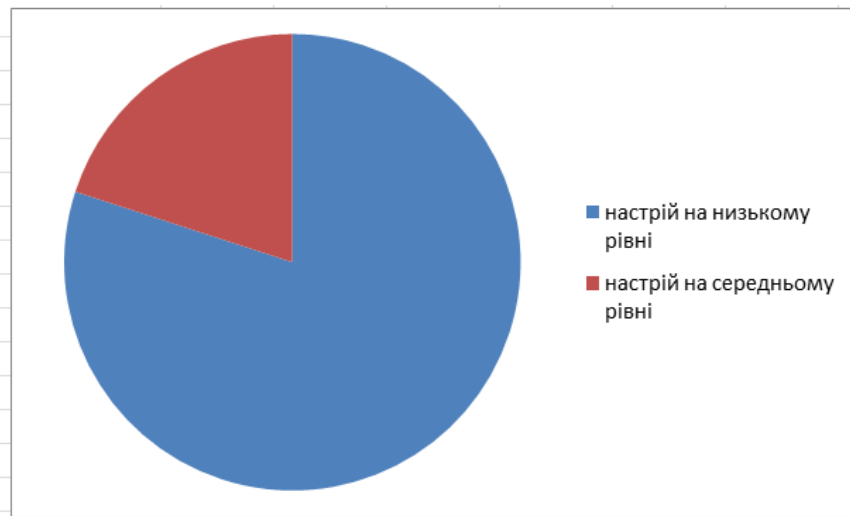


Рис. 3.1. Аналіз загального настрою учасників до корекційних занять

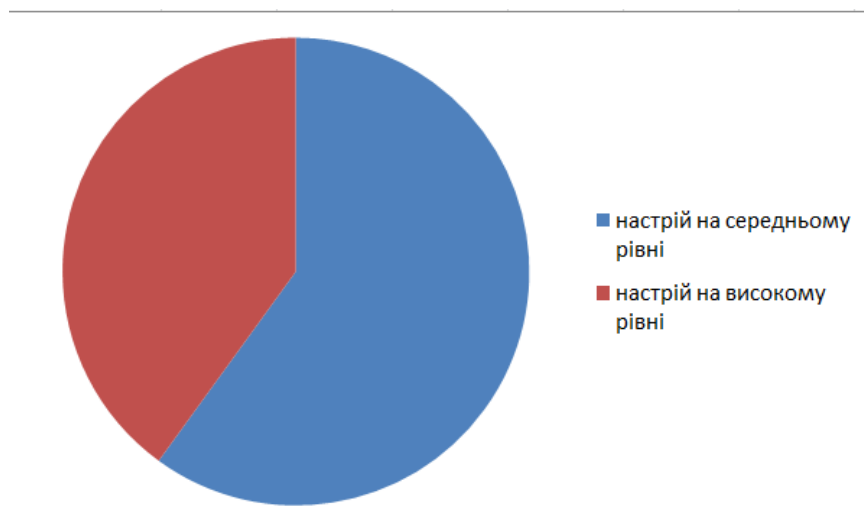


Рис. 3.2. Аналіз загального настрою учасників після корекційних занять

З вище приведених рисунків видно, що корекційна програма позитивно вплинула на настрої учасників. До занять 80% мали низький рівень настрою (від 1 до 5), 20% мали середній рівень (від 6 до 8), високий рівень (від 9 до 10) не виявив ніхто. Після проведення корекційних занять виявлено наступні показники: 60% середній рівень (12 учасників), 40% високий рівень (8 учасників), низький рівень ні в кого не був виявлений.

Загальні отримані результати дослідження підтверджують ефективність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Групові корекційні заняття сприяли позитивним змінам у психологічному самопочутті учасників, їхньому самовираженні та розвитку творчого потенціалу. Використання різноманітних технік, таких як казки, малювання, колажування та розпис на кераміці, дозволило учасникам відкрити нові способи самовираження та знайти внутрішню гармонію.

Групова динаміка та підтримка групи виявились важливими факторами успішного протікання корекційних занять. Взаємодія з однодумцями та розуміння з боку інших учасників сприяли побудові довірливих стосунків, обміну досвідом та підтримці під час особистих трансформацій.

Отже, отримані результати підтверджують успішність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Ці техніки сприяють поліпшенню психологічного самопочуття, самовираженню та творчому потенціалу учасників, а також сприяють підтримці групової динаміки та створюють можливості для індивідуального й групового розвитку. Результати дослідження можуть бути використані для покращення практики арт-терапії та розробки ефективних програм для роботи з людьми похилого віку із проблемами неадекватної самооцінки.

3.2 Висновки щодо ефективності використання казкових та малюнкових технік

Висновки щодо ефективності використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку базуються на зібраних даних та аналізі результатів дослідження. Дослідження показало, що використання цих технік має значний позитивний вплив на психологічне самопочуття, самовираження та творчий потенціал учасників.

По-перше, використання казкових технік арт-терапії дозволяє учасникам почуватися комфортно та безпечно, створюючи уявні образи та історії, які відображають їхні переживання та думки. Через казку, учасники можуть виразити свої емоції та ставитися до них більш об'єктивно, що сприяє зниженню рівня тривоги та створенню позитивних змін у їхньому емоційному стані.

По-друге, малюнкові техніки арт-терапії дозволяють учасникам візуалізувати свої думки, почуття та досвід, які можуть бути складними для висловлення словами. Через малювання, учасники можуть зрозуміти себе краще, розкрити свою внутрішню сутність та відчутти зв'язок зі своїми емоціями. Це сприяє покращенню самовираження та розвитку творчого потенціалу, а також забезпечує можливість для саморефлексії та самовдосконалення.

Дослідження також показало, що групова динаміка та взаємодія між учасниками мають важливе значення в процесі арт-терапії. Групові корекційні заняття сприяють створенню підтримуючого середовища, де учасники можуть спілкуватися, обмінюватися думками та досвідом. Це сприяє зниженню почуття самотності та ізоляції, а також сприяє взаємній підтримці та відчуттю приналежності до групи.

Крім того, аналіз результатів опитувань показав, що учасники відчувають позитивні зміни у своїй самооцінці та сприймають себе більш цінними та компетентними. Вони також відзначили покращення свого самосприйняття та більш глибоке розуміння своєї ідентичності. Ці результати підтверджують ефективність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії у підвищенні рівня самооцінки та самовизначення учасників.

Отже, зібрані дані свідчать про ефективність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Ці техніки сприяють розвитку самовираження, творчого потенціалу та покращенню психологічного

самопочуття учасників. Групова динаміка та підтримка групи також відіграють важливу роль у процесі арт-терапії. Враховуючи ці висновки, можна рекомендувати використання казкових та малюнкових технік арт-терапії як ефективного підходу у роботі з людьми похилого віку, що мають проблеми з самооцінкою.

Аналізуючи отримані результати і обговорюючи їх, можна зробити кілька важливих висновків щодо ефективності використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку.

По-перше, результати дослідження підтверджують, що казкові техніки арт-терапії є ефективними інструментами для розвитку та корекції самооцінки учасників. Казки створюють можливість для самовираження та відтворення переживань через символічний світ, що допомагає учасникам засвоїти нові способи сприйняття себе та власної цінності. Результати показали зниження рівня тривоги та підвищення рівня самоприйняття, що свідчить про позитивну динаміку в розвитку здорової самооцінки.

По-друге, малюнкові техніки арт-терапії також дозволяють учасникам візуалізувати свої емоції та думки, що може бути особливо корисним для людей похилого віку, які можуть мати обмежену вербальну експресію. Малювання стимулює творчий потенціал та сприяє процесу саморозкриття, що дозволяє учасникам краще розуміти себе і свої переживання. Результати аналізу показали, що малюнкові техніки сприяють збільшенню самовираження, розвитку творчих навичок та покращенню самоусвідомлення.

Крім того, важливу роль у досягненні позитивних результатів відіграє групова динаміка та взаємодія між учасниками. Групові корекційні заняття створюють сприятливу атмосферу взаємної підтримки, співпраці та емоційної згуртованості. Учасники можуть спілкуватися, ділитися своїми переживаннями та навичками, що сприяє побудові позитивного самовідчуття

та розумінню того, що їхні проблеми не є унікальними, але є частиною загального людського досвіду.

Наведені результати дослідження підтверджують ефективність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Ці техніки сприяють покращенню самоусвідомлення, розвитку творчих навичок, зниженню тривоги та підвищенню рівня самоприйняття. Крім того, групова динаміка та взаємодія між учасниками мають велике значення у побудові підтримуючого середовища для розвитку позитивної самооцінки.

Ці висновки мають практичне значення для професіоналів, що працюють у сфері корекційної роботи з людьми похилого віку. Використання казкових та малюнкових технік арт-терапії може бути ефективним додатковим інструментом для роботи з неадекватною самооцінкою та психологічними проблемами учасників. При плануванні та проведенні корекційних групових занять варто враховувати особливості кожного учасника та створювати безпечну та підтримуючу атмосферу для самовираження та самоаналізу.

3.3 Рекомендації для практичної роботи з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку

На підставі отриманих результатів та аналізу дослідження можна сформулювати детальні рекомендації для практичної роботи з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку. Нижче представлені докладні рекомендації, що враховують основні висновки дослідження:

1. Індивідуалізований підхід: враховуйте особливості кожного учасника і створюйте індивідуальні плани корекційних занять. Кожна людина має свої унікальні потреби та проблеми, тому важливо налаштуватися на індивідуальний підхід та враховувати їхні особливості під час взаємодії.

2. Використання казкових технік: казкові техніки є потужним інструментом для роботи з неадекватною самооцінкою. Допоможіть учасникам створювати власні казки, в яких вони можуть відобразити свої переживання та почуття. Запропонуйте їм розгадувати символіку казок та виявляти основні повідомлення, які можуть бути корисні для їхнього самовідчуття.
3. Малюнкові техніки: використовуйте малюнок як засіб самовираження та саморозкриття. Запропонуйте учасникам робити малюнки, що відображають їхні почуття, емоції та сприйняття себе. Підтримуйте їх у розумінні індивідуальної символіки та значення їхніх малюнків.
4. Групова динаміка: залучайте учасників до групової роботи, де вони можуть спілкуватися та обмінюватися думками з іншими людьми, що мають схожі проблеми. Групова динаміка створює підтримуюче середовище, де учасники можуть взаємно підтримувати один одного та розуміти.
5. Поступовий підхід: розробіть план корекційних занять, який передбачає поступове збільшення складності та інтенсивності вправ. Починайте з простих завдань, що не викликають сильного емоційного навантаження, а поступово переходьте до складніших вправ, що дозволяють учасникам глибше досліджувати свої почуття та переживання.
6. Підтримка самоаналізу: надавайте учасникам можливість аналізувати свої власні думки, переживання та відчуття. Підтримуйте їх у розумінні причин та наслідків їхньої неадекватної самооцінки. Допоможіть їм знайти конструктивні способи переосмислення своїх негативних уявлень про себе.
7. Використання позитивних підсилювачів: наголошуйте на позитивних аспектах та досягненнях учасників. Підтримуйте їх у виявленні своїх сильних сторін та досягнень, що сприятиме розвитку позитивного самовідчуття.

8. Постійне самовдосконалення: забезпечуйте постійне самовдосконалення та навчання як для себе, так і для учасників. Будьте відкритими до нових методик та підходів у корекційній роботі з неадекватною самооцінкою та постійно вдосконалюйте свої професійні навички.

Ці рекомендації спрямовані на практичне застосування казкових та малюнкових технік у корекційній роботі з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку. Варто пам'ятати, що кожна людина є унікальною, тому варто адаптувати ці рекомендації до індивідуальних потреб та можливостей учасників.

Додаткові рекомендації для практичної роботи з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку:

9. Впровадження практики відслідковування прогресу: створіть систему відслідковування прогресу учасників. Використовуйте об'єктивні міри, такі як самооцінка, відчуття задоволеності, зменшення симптомів негативного самопочуття і т.д. Порівнюйте результати в різні періоди терапії для оцінки досягнутих змін.
10. Розвиток навичок самопідтримки: навчайте учасників технікам самопідтримки та регулювання емоцій. Передайте їм стратегії збереження позитивного самовідчуття, такі як визначення особистих цінностей, практика подяки та вдячності, здійснення самозаохочення.
11. Використання технік релаксації та медитації: запропонуйте учасникам практику релаксаційних вправ та медитації для зниження стресу, підвищення свідомості та саморегуляції. Для цього можна використовувати техніки дихальних вправ, прогресивного м'язового розслаблення, уявлення позитивних сценаріїв та інші методи.
12. Посилення соціальної підтримки: сприяйте взаємодії та підтримці між учасниками групових занять. Організуйте спільні активності, які сприяють створенню позитивного спілкування, спільного розвитку та

взаємної підтримки. Залучайте сім'ю та близьких до підтримки учасників у поза-сесійний період.

13. Постійна саморефлексія: пропонуйте учасникам регулярну саморефлексію, де вони можуть висловлювати свої думки, почуття та спостереження щодо власного розвитку. Підтримуйте їх у виявленні своїх досягнень, перешкод та потреб у подальшій роботі над самооцінкою.
14. Використання ресурсів у спільноті: залучайте різноманітних фахівців та ресурси у спільноті, що можуть допомогти учасникам з наданням підтримки та розвитку. Це можуть бути соціальні працівники, реабілітологи, фізіотерапевти та інші фахівці, які можуть внести свій внесок у процес корекційної роботи.
15. Підтримка після закінчення корекції: забезпечуйте можливість підтримки після завершення корекції, наприклад, через проведення групових зустрічей або індивідуальні консультації. Підтримка після закінчення корекції допоможе учасникам у збереженні досягнутих змін та наданні підтримки в подальшому розвитку.

Ці рекомендації допоможуть психологу практичної роботи з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку впроваджувати ефективні стратегії та методики. Важливо пам'ятати, що робота зі самооцінкою є індивідуальним процесом, тому варто адаптувати підходи до потреб кожного конкретного учасника.

Проаналізувавши результати дослідження та вплив казкових та малюнкових технік на неадекватну самооцінку людей похилого віку, ми пропонуємо програму, яку наведено у табл. 3.1.

Програма корекційної роботи над самооцінкою у людей похилого віку з використанням арт-терапії та інших методик

Назва заняття	Години	Короткий опис
Вступне заняття	2	Ознайомлення з учасниками, метою та цілями програми
Розуміння самооцінки	2	Вивчення концепції самооцінки та її впливу на життя, використання арт-терапії для виявлення і візуалізації власної самооцінки
Виявлення переконачень	2	Визначення негативних переконачень самооцінки та їх перетворення через арт-терапію
Позитивне мислення	2	Розвиток позитивних думок та переконань через арт-терапію
Розвиток самосприйняття	2	Використання арт-терапії для розуміння власної ідентичності та цінностей, створення колажу або візуального виявлення себе
Розвиток внутрішньої мотивації	2	Виявлення особистих мотивів та цілей через арт-терапію та мотиваційні методики
Управління стресом	2	Використання арт-терапії для зменшення та управління стресом, творчі методики релаксації
Саморегуляція	2	Розвиток навичок самоконтролю та регуляції емоцій через арт-терапію та техніки візуалізації
Підсилення позитивних дій	2	Використання арт-терапії для впровадження практик позитивних змін у житті та візуалізації позитивного розвитку
Заклучне заняття	2	Підбиття підсумків, оцінка прогресу та завершення програми

Ця програма корекційної роботи над самооцінкою у людей похилого віку складається з 10 занять, кожне з яких включає в себе використання арт-терапії та інших технік. Кожне заняття має свою специфіку та мету, а також вказану кількість годин, що може бути зміненою в залежності від потреб учасників та доступних ресурсів для програми.

1. Вступне заняття:

Години: 2

Короткий опис: На цьому занятті проводиться ознайомлення з учасниками програми. Ведучий представляє себе та розповідає про мету та цілі програми корекційної роботи над самооцінкою у людей похилого віку. Учасники в свою чергу представляються один одному. Також обговорюються очікування та сподівання учасників від програми.

2. Розуміння самооцінки:

Години: 2

Короткий опис: На цьому занятті проводиться детальне вивчення концепції самооцінки та її впливу на життя учасників. Використовуються методи арт-терапії для виявлення і візуалізації власної самооцінки. Учасники мають можливість виконати творче завдання, таке як малювання або створення колажу, яке допомагає їм виразити свої думки та почуття стосовно своєї самооцінки.

3. Виявлення перекручень:

Години: 2

Короткий опис: На цьому занятті учасники визначають негативні перекручення своєї самооцінки та працюють над їх перетворенням. За допомогою арт-терапії та інших методик учасники виявляють негативні патерни думок та переконань, які мають негативний вплив на їх самооцінку. Потім вони навчаються змінювати ці перекручення на позитивніші та підтримуючі думки.

4. Позитивне мислення:

Години: 2

Короткий опис: На цьому занятті проводиться розвиток позитивних думок та переконань учасників. Використовуються арт-терапія та інші позитивні методики для сприяння зміни мислення на позитивний спрямований. Учасники працюють над творчими завданнями, які допомагають їм розвивати позитивне мислення та відчувати підтримку в себе.

5. Розвиток самосприйняття:

Години: 2

Короткий опис: На цьому занятті використовується арт-терапія для розуміння власного ідентитету та цінностей учасників. Вони можуть створювати колаж, візуалізувати себе або виконувати інші творчі завдання, що допомагають учасникам зосередитись на своїх унікальних якостях, цінностях та життєвому досвіді.

6. Розвиток внутрішньої мотивації:

Години: 2

Короткий опис: На цьому занятті учасники виявляють свої особисті мотиви та цілі. За допомогою арт-терапії та мотиваційних методик вони розробляють стратегії для підтримки своєї внутрішньої мотивації. Учасники виконують творчі завдання, які допомагають їм визначити свої особисті цілі та знайти внутрішню силу для досягнення їх.

7. Управління стресом:

Години: 2

Короткий опис: На цьому занятті використовуються арт-терапія та техніки релаксації для зменшення та управління стресом. Учасники вчаться розуміти джерела стресу та виконують творчі завдання, що допомагають їм знаходити способи релаксу та зниження напруження.

8. Саморегуляція:

Години: 2

Короткий опис: На цьому занятті розглядаються навички самоконтролю та регуляції емоцій. Використовуються арт-терапія та інші методики, що сприяють розвитку саморегуляції учасників. Учасники виконують творчі завдання, що допомагають їм відчувати більшу емоційну стійкість та контролювати свої реакції.

9. Розвиток соціальної підтримки:

Години: 2

Короткий опис: На цьому занятті розглядається важливість соціальної підтримки у процесі покращення самооцінки. Учасники вчаться шукати та

надавати підтримку один одному через арт-терапію та групові взаємодії. Вони виконують творчі завдання, які сприяють формуванню зв'язків та підтримки між учасниками.

10. Підбиття підсумків, оцінка прогресу та завершення програми:

Години: 2

Короткий опис: На цьому занятті проводиться оцінка прогресу учасників та підбиття підсумків програми. Учасники висловлюють свої спостереження та враження від програми. Ведучий проводить обговорення, враховуючи досягнення та виклики, з якими зіштовхувалися учасники. Заключне заняття включає завершення програми та планування подальших кроків для збереження покращення самооцінки.

Ця програма корекційної роботи над самооцінкою у людей похилого віку розрахована на 10 занять, кожне з яких пропонує різні активності та техніки, включаючи арт-терапію, для покращення самооцінки та психологічного благополуччя учасників.

Виходячи з результатів нашого дослідження ми зробили висновок, що для того щоб покращити самооцінку та загальний настрій людей похилого віку можна робити короткочасні заняття (3 – 5) так і сесії з 10 занять, що значно підвищить самооцінку людей похилого віку. Ми пропонуємо для практичного використання сесію з 10 занять (наведену вище) а також сесію з 5 занять.

Таблиця 3.2

Програма корекційної роботи з неадекватною самооцінкою для людей похилого віку

Назва заняття	Години	Короткий опис
Знайомство та встановлення контакту	1,5 год	створити довірливу та підтримуючу атмосферу, знайомитись один з одним та встановити контакт між учасниками та фацілітаторами.
Автобіографічний колаж	1,5 год	Дозволити учасникам виразити свої унікальні життєві історії та досвід через творчість та роботу з колажем.

Назва заняття	Години	Короткий опис
Медитативний малюнок	1,5 год	Створити сприятливу атмосферу для розслаблення та самовираження через медитативний процес малювання.
Груповий проект «Спільний мозаїчний малюнок»	1,5 год	Створити спільний мозаїчний малюнок, що відображає об'єднання, співпрацю та творчість учасників.
Казкотерапія	1,5 год	Застосування казкотерапії як засобу розвитку та самовираження.

Заняття 1: Знайомство та встановлення контакту

Опис: Мета першого заняття - створити довірливу та підтримуючу атмосферу, знайомитись один з одним та встановити контакт між учасниками та фацілітаторами.

Послідовність проведення:

1. Привітання та пояснення мети заняття.
2. Представлення учасників: кожен учасник представляє себе та розповідає про свої зацікавлення, хобі, досвід тощо.
3. Ігрові активності: проведення легких ігор або командних завдань, які допомагають учасникам ближче познайомитись та спілкуватись між собою.
4. Дискусія та обговорення: фацілітатор ставить запитання про очікування, мети та сподівання учасників щодо програми, їхні переживання та бар'єри, які вони можуть зустріти.
5. Рефлексія: запитання до учасників про їхні враження від першого заняття та висловлення сподівань на майбутні заняття.

Заняття 2: Автобіографічний колаж

Опис: Мета заняття - дозволити учасникам виразити свої унікальні життєві історії та досвід через творчість та роботу з колажем.

Послідовність проведення:

1. Вступне слово: пояснення суті автобіографічного колажу та його значення як засобу самовираження.
2. Представлення матеріалів: надання учасникам різноманітних матеріалів для створення колажу, таких як журнали, газети, фарби, клей, ножиці, пензлі тощо.
3. Рефлексія та споглядання: учасники діляться своїми думками, враженнями та емоціями, які виникають під час роботи з колажем.
4. Процес творчості: учасники створюють свій автобіографічний колаж, використовуючи матеріали та образи, що відображають їхні життєві етапи, цінності, досягнення тощо.
5. Презентація та обговорення: кожен учасник має можливість представити свій колаж, розповісти про вибір образів та їх значення для нього.
6. Рефлексія та обговорення: обговорення вражень та споглядання над створеними колажами, спільне висловлення підтримки та поважання до кожного учасника.

Заняття 3: Медитативний малюнок

Опис: Мета заняття - створити сприятливу атмосферу для розслаблення та самовираження через медитативний процес малювання.

Послідовність проведення:

1. Вступне слово: пояснення важливості медитативного малювання для зняття стресу, розслаблення та покращення самооцінки.
2. Вправа дихання та розслаблення: учасники проводять кілька хвилин на спокійному диханні та виконанні розслаблюючих вправ.
3. Підготовка до малювання: учасники отримують аркуш паперу та різні кольорові олівці, фарби або інші матеріали для малювання.
4. Медитація: фацілітатор проводить групову медитацію, спрямовуючи учасників на візуалізацію спокійного місця або образу, який викликає позитивні емоції.

5. Малювання: учасники малюють свої враження, відчуття або образи, які виникли під час медитації. Вони можуть використовувати будь-які кольори, форми або техніки малювання.
6. Обговорення та рефлексія: учасники діляться своїми малюнками та розповідають про їхній досвід під час медитативного малювання. Фацілітатор стимулює обговорення та спільну підтримку між учасниками.

Заняття 4: Груповий проект "Спільний мозаїчний малюнок"

Опис: Мета заняття - створити спільний мозаїчний малюнок, що відображає об'єднання, співпрацю та творчість учасників.

Послідовність проведення:

1. Вступне слово: пояснення значення співпраці та творчості в групі та їхнього впливу на самооцінку та самовираження.
2. Поділ на групи: учасники діляться на групи по 3-5 осіб, кожній групі надається великий аркуш паперу та різні матеріали для малювання (олівці, фарби, пензлі тощо).
3. Вибір теми: кожна група обирає тему для свого мозаїчного малюнка, яка може бути пов'язана зі спільними інтересами, цінностями або цілями групи.
4. Планування та малювання: групи обговорюють та планують свій малюнок, розподіляючи завдання між учасниками. Кожен учасник малює свій елемент мозаїки, який потім поєднується з елементами інших учасників.
5. Спільне створення мозаїки: учасники об'єднують свої малюнки, створюючи спільний мозаїчний малюнок. Вони можуть використовувати клей або інші матеріали для кріплення елементів малюнка.
6. Презентація та обговорення: кожна група представляє свій мозаїчний малюнок, пояснюючи його смисл та значення для групи. Учасники обговорюють враження та спільність роботи.

Заняття 5: Казкотерапія

Опис: Мета заняття - застосування казкотерапії як засобу розвитку та самовираження.

Послідовність проведення:

1. Вступне слово: фацілітатор вступає в діалог з учасниками, пояснює значення казок в житті людини та важливість казкотерапії як форми психологічної підтримки та зміни.
2. Введення в тему: фацілітатор розповідає про казкотерапію, пояснює, що це метод психотерапії, який використовує казки для розвитку особистості та розробки рішень.
3. Активізація уяви: учасникам пропонують уявити себе в казковому світі та поділитися своїми уявленнями, фантазіями та бажаннями.
4. Читання казки: фацілітатор читає обрану казку з позитивним повідомленням та важливими життєвими уроками.
5. Групова дискусія: учасники обговорюють зміст казки, спілкуються про ключові теми, героїв та повчальні моменти.
6. Власна інтерпретація: кожен учасник отримує можливість висловити свою інтерпретацію казки, поділитися враженнями та спостереженнями.
7. Творча активність: учасникам пропонують створити свою власну казку або переписати казку зі змінами, відображаючи свої думки, почуття та бажання.
8. Обговорення результатів: фацілітатор запрошує учасників поділитися своїми створеними казками та розповісти про власний творчий процес.
9. Висновки: фацілітатор робить загальний висновок про значення казкотерапії та її вплив на особистісний розвиток учасників.
10. Заключне слово: фацілітатор підсумовує заняття, наголошує на значущості самовираження та відкритості у процесі казкотерапії.
11. Завершення заняття: фацілітатор дякує учасникам за активну участь і запрошує до наступного заняття.

Висновки до розділу 3

Казкові та малюнкові техніки в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку мають свої переваги порівняно з іншими підходами. Ось декілька можливих обґрунтувань їх використання:

1. Казки та малюнки є доступними для більшості людей, незалежно від рівня освіти та інтелектуального розвитку. Це робить їх універсальними інструментами для корекційної роботи зі старшими людьми.
2. Казки та малюнки можуть бути використані для створення приємної та релаксуючої атмосфери, що сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу. Для людей похилого віку, які часто стикаються зі стресом та тривогою, такий підхід може бути особливо корисним.
3. Казки та малюнки допомагають зосередитися на позитивних аспектах життя та побудові оптимістичного світогляду. Це важливо для людей похилого віку, які можуть відчувати себе відчуженими від суспільства та бути схильними до депресії.
4. Казки та малюнки можуть бути використані для стимулювання творчої активності та розвитку фантазії. Це важливо для підтримки психічного здоров'я та запобігання когнітивному занепаду у старших людей.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу було розглянуто різні теорії формування самооцінки, визначено фактори впливу на формування адекватної самооцінки. Проаналізовано причини, які заважають формуванню адекватної самооцінки особистості. Розглянуто поняття «адекватна самооцінка» та «неадекватна» (знижена та завищена), а також методики різних науковців, які допомагають визначити адекватність самооцінки особистості.

2. Розглянули та проаналізували різні методи арт-терапії для роботи з самооцінкою особистості та виділили для свого емпіричного дослідження казкотерапію та малюнкові техніки. Механізм корекційної дії арт-терапії, зокрема казкотерапії та малюнкових технік у роботі з неадекватною самооцінкою, розглянули з точки зору представників різних напрямків в психології.

3. У емпіричному розділі було проведено дослідження впливу казкових та малюнкових технік на неадекватну самооцінку групи людей похилого віку. Дослідження включало діагностику самооцінки учасників до корекційних занять та після, проведення корекційних занять з учасниками. Заняття проводилися за певними сценаріями з використанням різних технік та інструментів, таких як казки, малюнки, рольові ігри та арт-терапевтичні завдання. Кожне завдання мало свою структуру, етапи взаємодії з учасниками та конкретні цілі, спрямовані на покращення самооцінки.

Аналіз результатів дослідження, заснований на опитувальниках та спостереженнях, підтвердив ефективність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Учасники проявили позитивні зміни у своїй самооцінці, виявили більшу самосвідомість, емоційну стійкість та соціальну підтримку.

На основі отриманих результатів можна зробити такі висновки:

- Використання казкових та малюнкових технік арт-терапії є ефективним підходом у корекційній роботі з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку.
- Казки та малюнки виявилися потужними інструментами для вираження емоцій, розвитку саморегуляції та покращення самооцінки.
- Арт-терапія в поєднанні з іншими методиками, такими як групова взаємодія, рольові ігри та соціальна підтримка, забезпечує комплексний підхід до корекції самооцінки.
- Важливо створити сприятливу та безпечну атмосферу під час занять, щоб учасники почували себе комфортно та могли вільно виражати свої почуття та думки.
- Результати дослідження підтверджують значимість і важливість впровадження подібних програм корекційної роботи у старших вікових групах, зокрема серед людей похилого віку.

4. На основі отриманих даних рекомендується враховувати наступні аспекти при практичній роботі з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку:

- Використовувати казкові та малюнкові техніки арт-терапії як один із основних інструментів у корекційній роботі.
- Створювати індивідуальні та групові заняття, враховуючи потреби та особливості учасників.
- Посилити фокус на розвиток самосвідомості, саморегуляції та позитивного сприйняття себе.
- Забезпечити регулярність та систематичність занять, оскільки практика показує, що довготривала та постійна робота має кращі результати.
- Приділяти увагу взаємодії з учасниками, підтримці та створенню довірчого середовища для вільного висловлення емоцій та думок.
- Враховувати індивідуальні особливості кожного учасника та адаптувати програму роботи під їхні потреби та можливості.

- Постійно оцінювати та моніторити результати програми, проводити зворотний зв'язок з учасниками та адаптувати заняття згідно з їхніми потребами.
- Підтримувати співпрацю зі спеціалістами у сфері психології та геронтології для отримання додаткової експертної підтримки та обміну досвідом.

Отримані результати проведеного нами емпіричного дослідження мають важливе значення для практичної роботи з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку. Результати дослідження підтверджують ефективність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії, що може сприяти поліпшенню якості життя та психологічного благополуччя учасників. Рекомендації розроблені нами можуть бути використані практиками та фахівцями, які працюють з людьми похилого віку і мають за мету покращення їхньої самооцінки та психологічного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агапов В.С. Развитие позитивной самооценки в структуре Я-концепции современных подростков. Монография / В.С. Агапов, С.А. Куненков. -М. : МААН, МОСУ. 2004. - 134 с.
2. Алексеев Н.Г., Ладенко И.С. Направления изучения рефлексии / Н.Г. Алексеев, И.С. Ладенко // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования; Отв. ред. И.С. Ладенко. - Новосибирск : Наука, 1987.- С.3-13.
3. Болотова Н. М. Казкові методи в роботі з психічно хворими людьми похилого віку // Науковий вісник Національного університету «Львівська політехніка». - 2018. - № 888. - С. 22-27.
4. Воронцова О. В. Казкова терапія як ефективний засіб корекційно-розвивальної роботи з психічно хворими особами // Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського. - 2016. - Вип. 3(90). - С. 17-21.
5. Герасимчук О. О. Використання малюнків у психокорекційній роботі з пацієнтами похилого віку // Актуальні проблеми соціально-педагогічних і психологічних досліджень. - 2015. - Т. 1, Вип. 5(11). - С. 44-49.
6. Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века: Учебное пособие для самообразования / Б.С. Гершунский. - М. : Педагогическое общество России, 2002. - 512 с.
7. Данилюк В. В. Казково-ігрові технології в корекційній роботі з пацієнтами похилого віку // Педагогіка і психологія: збірник наукових праць. - 2017. - № 2(58). - С. 39-43.
8. Костирко Н. В., Кудрявцева О. В. Використання казково-ігрових методів у психокорекційній роботі з пацієнтами похилого віку // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. - 2016. - Вип. 2(29). - С. 94-97.

9. Молодченко О. О. Використання казково-ігрових технік у корекційно-розвивальній роботі з людьми похилого віку // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія: Педагогічні науки. - 2018. - № 1(85). - С. 170-176.
10. Петрова Л. Ю. Використання казково-ігрових методів у корекційно-розвивальній роботі з людьми похилого віку // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Педагогічні науки. - 2015. - Вип. 34. - С. 50-54.
11. Рибачук В. І. Корекційно-розвивальна робота з використанням казково-ігрових технік у психологічній практиці // Інноваційна педагогіка. - 2014. - № 8. - С. 49-55.
12. Ткаченко Л. Л., Журавльова В. В. Використання казок у роботі з особами похилого віку // Актуальні проблеми соціально-педагогічних і психологічних досліджень. - 2019. - Т. 3, Вип. 1(20). - С. 39-45.
13. Шевченко О. О. Використання казок у корекційно-розвивальній роботі з людьми похилого віку // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія: Педагогічні науки. - 2015. - № 2(73). - С. 184-188.
11. Іванова О. В. Використання казкових технік у корекційній роботі з психічно хворими людьми похилого віку // Психологія та соціальна педагогіка. - 2017. - № 1(22). - С. 58-64.
12. Корольова І. І. Роль малюнків у корекційно-розвивальній роботі з особами похилого віку // Науковий вісник Луганського державного університету внутрішніх справ. - 2018. - № 4(111). - С. 185-190.
13. Литвиненко О. В. Корекційно-розвивальна робота з використанням казкових технік у психологічній практиці // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. - 2015. - Вип. 51. - С. 105-111.
14. Мельник Т. В. Використання казок та малюнків у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Соціально-

- педагогічні та психологічні проблеми сільської місцевості: збірник наукових праць. - 2017. - Вип. 45. - С. 221-226.
- 15.Новікова Л. М. Казкова терапія в корекційній роботі з особами похилого віку // Сучасні проблеми психології. - 2016. - Вип. 33. - С. 157-165.
- 16.Осипенко В. В., Лук'янченко Л. О. Використання казково-ігрових технік у роботі з людьми похилого віку з порушеннями самооцінки // Психолого-педагогічні проблеми освіти. - 2018. - Вип. 41. - С. 231-238.
- 17.Петришин О. М. Використання казкових технік у корекційній роботі з людьми похилого віку з порушеннями самооцінки // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. - 2019. - Вип. 66. - С. 60-66.
- 18.Родіна В. І., Ляшенко Л. О. Малюнок як засіб корекційно-розвивальної роботи з людьми похилого віку // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - 2017. - Т. 12, Вип. 33. - С. 244-251.
- 19.Семенова І. С., Хрупка О. М. Використання казок та малюнків у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. - 2015. - № 16(300). - С. 275-280.
- 20.Тарасенко О. О. Використання казок та малюнків у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку з порушеннями самооцінки // Науковий вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія: Психологічні науки. - 2018. - № 2(16). - С. 45-50.
- 21.Хоменко Н. В. Казкова терапія як засіб корекційно-розвивальної роботи з неадекватною самооцінкою людей похилого віку // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія". - 2016. - Т. 3. - С. 100-107.
- 22.Чернова І. О., Мироненко І. В. Використання малюнків у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку з неадекватною

- самооцінкою // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. - 2017. - Вип. 2(38). - С. 133-136.
23. Шаповал В. В., Соловйова В. О. Використання казково-малюнкових технік у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Психологія та освіта: науковий журнал. - 2017. - Вип. 3(39). - С. 49-54.
24. Барановська Г. М. Казково-терапевтичний тренінг як засіб корекції самооцінки осіб похилого віку // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка. Психологія. Соціальна робота. - 2016. - Вип. 1(22). - С. 69-76.
25. Герасимчук О. О. Використання методики "Казка-картинка" в корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Психологічні науки: проблеми і здобутки. - 2015. - Вип. 17(17). - С. 108-112.
26. Данилюк В. В. Казково-ігрові технології в корекційній роботі з пацієнтами похилого віку // Педагогіка і психологія: збірник наукових праць. - 2017. - № 2(58). - С. 39-43.
27. Дейнеко І. М. Казка в роботі психолога з пацієнтами похилого віку // Молодий вчений. - 2016. - № 9(36). - С. 71.
28. Зозуля О. О. Використання казкових технік у роботі з пацієнтами похилого віку // Психологія та суспільство. - 2015. - Т. 3, Вип. 64. - С. 92-96.
29. Карнаушенко І. І., Матвієнко М. В. Казково-ігрова терапія як ефективний метод корекційно-розвивальної роботи з пацієнтами похилого віку // Вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія: Гуманітарні науки. - 2015. - Вип. 6(76). - С. 75-80.
30. Колос М. І. Корекційно-розвивальна робота з використанням казок у реабілітації людей похилого віку // Педагогіка і психологія. - 2018. - № 1(37). - С. 28-34.

31. Кузьменко І. І., Шевченко О. Л. Використання казкових методів у корекційно-розвивальній роботі з неадекватною самооцінкою пацієнтів похилого віку // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогіка. Психологія. Соціальна робота. - 2019. - Вип. 1(32). - С. 138-141.
32. Лук'янова А. О. Казково-ігрові методи в корекційній роботі з психічно хворими людьми похилого віку з неадекватною самооцінкою // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія". - 2018. - Т. 4. - С. 89-94.
33. Мельник Л. В. Використання казково-розвивальної методики у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Інтегративна антропологія. - 2015. - № 3(22). - С. 104-107.
34. Нечипорук Н. В. Казкова терапія в корекційно-розвивальній роботі з людьми похилого віку з неадекватною самооцінкою // Психолого-педагогічні науки. - 2016. - Вип. 2(15). - С. 77-81.
35. Осадча Н. В. Використання казково-ігрових методів у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Науковий вісник Національного університету "Львівська політехніка". Серія: Психологія. Педагогіка. - 2017. - № 2(874). - С. 74-78.
36. Паньків Н. В. Використання казок у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка. - 2014. - Вип. 2(56). - С. 208-212.
37. Перепадя Ю. С. Казково-ігрова терапія як метод корекційно-розвивальної роботи з людьми похилого віку // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія: Педагогічні науки. - 2018. - № 3(91). - С. 105-110.
38. Романенко О. В. Використання казково-ігрових методів у корекційній роботі з неадекватною самооцінкою пацієнтів похилого віку //

- Актуальні проблеми соціально-педагогічних і психологічних досліджень. - 2017. - Т. 1, Вип. 1(18). - С. 64-68.
- 39.Склярєнко Г. В. Корекційно-розвивальна робота з використанням казкових технік у психологічній практиці // Науковий вісник Національного університету "Львівська політехніка". Серія: Психологічні науки. - 2014. - № 800. - С. 22-27.
- 40.Третяк А. В. Казкова терапія як засіб корекційно-розвивальної роботи з пацієнтами похилого віку // Вісник Луганського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка. - 2016. - Вип. 24. - С. 224-227.
- 41.Ульянова А. В. Використання малюнків у корекційно-розвивальній роботі з психічно хворими людьми похилого віку // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. - 2017. - Вип. 145. - С. 150-154.
- 42.Філатова Ю. В. Використання казково-ігрових методів у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Психолого-педагогічні науки. - 2014. - Вип. 3(16). - С. 69-73.
- 43.Хорошун В. В. Казкові техніки в роботі з пацієнтами похилого віку з неадекватною самооцінкою // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. - 2015. - Вип. 29. - С. 89-93.
- 44.Цибулько Т. В. Використання казок у корекційно-розвивальній роботі з людьми похилого віку з неадекватною самооцінкою // Педагогіка і психологія. - 2017. - № 2(70). - С. 83-89.
- 45.Чернікова І. В. Використання казково-ігрових методів у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - 2016. - Т. 6, Вип. 12. - С. 36-41.
- 46.Шостак О. О. Використання казково-ігрових методів у роботі з неадекватною самооцінкою пацієнтів похилого віку // Вісник

- Житомирського державного технологічного університету. Серія: Педагогічні науки. - 2018. - № 3(87). - С. 182-186.
- 47.Яковенко Н. І. Використання казок у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2016. - Вип. 8(60). - С. 189-195.
- 48.Ярошенко А. М. Казки як засіб корекційно-розвивальної роботи з пацієнтами похилого віку // Педагогічна освіта: теорія і практика. - 2018. - Вип. 30. - С. 75-79.
- 49.Яцишин Н. В. Використання казково-ігрових методів у корекційній роботі з пацієнтами похилого віку // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2017. - Вип. 1(65). - С. 290-294.
- 50.Яцишин Н. В. Малюнкові техніки у корекційно-розвивальній роботі з людьми похилого віку // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. - 2017. - Вип. 3(30). - С. 95-100.
- 51.Вірюкова Н. В. Застосування казково-розвивальних технік у корекційній роботі з людьми похилого віку з неадекватною самооцінкою // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. - 2016. - Вип. 135. - С. 73-77.
- 52.Васильєва Л. М. Казкові методи в корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського. - 2015. - Вип. 1(84). - С. 107-111.
- 53.Васильченко Н. М. Використання малюнків у роботі з пацієнтами похилого віку з неадекватною самооцінкою // Психолого-педагогічні науки. - 2015. - Вип. 2(33). - С. 125-130.
- 54.Великодна О. М. Казково-ігрові методи в корекційній роботі з пацієнтами похилого віку // Науковий вісник Полтавського

- університету економіки і торгівлі. Серія: Педагогіка. Психологія. Соціальна робота. - 2018. - Вип. 3(85). - С. 183-187.
- 55.Гарбарук І. Л. Використання казково-ігрових методів у корекційній роботі з людьми похилого віку // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. - 2016. - Вип. 58. - С. 53-57.
- 56.Городня І. П. Використання казково-розвивальних методів у роботі з пацієнтами похилого віку // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. - 2016. - Вип. 1(2). - С. 34-39.
- 57.Гребень О. В. Використання казок у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку з неадекватною самооцінкою // Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. - 2015. - Вип. 2(199). - С. 130-135.
- 58.Дем'янчук Т. В. Казково-ігрова робота з пацієнтами похилого віку з неадекватною самооцінкою // Вісник Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія: Педагогіка і психологія. - 2017. - Вип. 4(28). - С. 79-84.
- 59.Дехтяренко О. О. Використання малюнків у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку з неадекватною самооцінкою // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Психолого-педагогічні науки. - 2016. - Вип. 2(304). - С. 135-141.
- 60.Єр'оміна О. В. Використання казкових технік у корекційно-розвивальній роботі з людьми похилого віку з неадекватною самооцінкою // Психолого-педагогічні науки. - 2015. - Вип. 2(33). - С. 107-113.
- 61.Закордонець В. М. Казкова терапія в корекційно-розвивальній роботі з людьми похилого віку // Вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія: Педагогіка. Психологія. Соціальна робота. - 2017. - Вип. 1(81). - С. 84-87.

- 62.Зелінська Т. В. Використання казок у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку з неадекватною самооцінкою // Вісник Чернівецького університету. Серія: Педагогічні науки. - 2015. - Вип. 77. - С. 57-61.
- 63.Кирилюк Л. М. Казкова робота з пацієнтами похилого віку з неадекватною самооцінкою // Психолого-педагогічні науки. - 2014. - Вип. 2(39). - С. 113-118.
- 64.Кондратенко О. О. Використання малюнків у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка. - 2016. - Вип. 39. - С. 74-78.
- 65.Краснокутська О. В. Казково-ігрові методи в корекційній роботі з пацієнтами похилого віку // Вісник Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Психологія. Педагогіка. - 2018. - Вип. 51. - С. 51-56.
- 66.Кузьменко Н. В. Використання казкових технік у корекційно-розвивальній роботі з людьми похилого віку з неадекватною самооцінкою // Вісник Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Серія: Педагогічні науки. - 2016. - Вип. 2(32). - С. 76-81.
- 67.Макарова О. М. Використання казкових технік у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку з неадекватною самооцінкою // Вісник Криворізького національного університету. Серія: Психологічні науки. - 2017. - Вип. 3(46). - С. 49-53.
- 68.Малійчук Т. О. Казково-методичний комплекс в корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку з неадекватною самооцінкою // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. - 2015. - Вип. 127. - С. 91-97.

- 69.Марченко Л. П. Використання казково-ігрових методів у корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку з неадекватною самооцінкою // Науковий вісник Національного гірничого університету. - 2015. - Вип. 4(146). - С. 165-169.
- 70.Новікова В. В. Казкова терапія в корекційно-розвивальній роботі з пацієнтами похилого віку з неадекватною самооцінкою // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Психолого-педагогічні науки. - 2018. - Вип. 2(364). - С. 66-72.
- 71.Collins M.A., Amabile T. Motivation and creativity // Handbook of creativity / edited by R.J.Sternberg. Cambridge University press, 1999. p. 297-309.
- 72.Greshman F.B., Elliot S.N. The relation between adaptive behavior and social skills: Issues in definition and assessment // Journal of special education. 1987. - № 21. -p.167-181
- 73.Leahey T.H. The psdychology of adaptation // A history of modern psychology. -New Jersey, 1994. p. 104-135

Всього джерел – 73

Джерела за останні п'ять років – 30

Джерела зарубіжних авторів – 7

Джерела українських авторів – 66

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Дембо-Рубінштейн

Методика проста для застосування. Необхідно провести на аркуші паперу чотири вертикальні риси. Назви ліній: «Здоров'я», «Розумові здібності», «Характер», «Щастя». До цього списку можна додати додаткові шкали: «Оптимістичні якості», «Ступінь задоволеності собою» та ін.

Параметри кожної шкали:

висота – 100 міліметрів;

1 бал дорівнює 1 міліметру лінії;

посередині кожної шкали стоїть крапка;

на кінцях кожної шкали є горизонтальні рисочки (верхня межа – найвища оцінка з досліджуваного параметру, нижня межа – найнижча).

Випробуваному необхідно:

Горизонтальною рисою «—» відзначити свій поточний рівень.

Кружечком «о» – місце, де б він хотів перебувати між цими двома рисами (стан задоволеності).

Хрестиком «х» – то місце, де він може опинитися в разі реальної оцінки власних можливостей.

12 хвилин – максимальний час на виконання тесту.

Людина може зрозуміти, що необхідно зробити в тесті, прочитавши інструкцію. У ній йдеться про те, що кожен має можливість оцінити свої здібності, риси характеру, можливості і так далі. Свою оцінку можна висловити на відріжку, з одного кінця якого починаються низькі бали, на іншому кінці — максимальні 10 балів. Необхідно зазначити на кожній шкалою рисою «—» рівень, на якому знаходиться розвиток цієї якості або властивості зараз. Потім потрібно відзначити на цих шкалах хрестиком «х» той рівень, при якому випробуваний людина може відчувати задоволення собою або гордість.

Інструкція. Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня — найвище. Вам пропонуються п'ять таких ліній. Вони позначають:

- розум;
- характер;
- товариськість;
- популярність;
- впевненість у собі.



На кожній лінії рисою (—) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу.

При обробці та аналізі результатів перша шкала не враховується, так як це не особистісна характеристика. Довжина кожної шкали повинна бути строго дорівнює 100 мм, тоді кожен зазначений хрестик і чорта будуть мати кількісну характеристику (наприклад, 48 мм — 48 балів).

Методика Дембо-Рубінштейн дозволяє виявити не тільки рівень самооцінки, але і рівень особистісних домагань. Цей показник визначається при вимірюванні кількості балів від «0» до «х». Відповідно, рівень самооцінки на конкретній шкалою можна виміряти від «0» до «-«.

Далі необхідно обчислити відстань від «х» до «-«. Якщо спостерігається така ситуація, при якій рівень домагань нижче особистісної самооцінки, бали виражаються в негативних числах. Потім відбувається підрахунок балів і визначення самооцінки. Методика Дембо-Рубінштейн легка в обробці, тому дуже часто застосовується. Але фахівці практично завжди використовують її модифікації Парафіян.

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»
(розроблена Г.М. Казанцевою)

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжусь в пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене немає невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому непотрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе вправним.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючи мене люди привабливіші, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей «+», спочатку за парними номерами, а потім не парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі між -10 до +10.

Інтерпретація.

Від -10 до -4 – занижена самооцінка.

Від -3 до +3 – адекватна самооцінка.

Від +4 до +10 – завищена самооцінка.

Використані опитувальники

Опитувальник "Самооцінка" Морріса Розенберга використовується для оцінки рівня самооцінки учасників до та після проведення корекційних занять. Опитувальник складається з ряду запитань, що стосуються загальної самооцінки.

Респондент відповідає на кожне запитання одним із наступних варіантів:

- А. Тісно погоджуюсь
- Б. Погодьтеся
- С. Не згодні
- Д. Категорично не згоден

Опитувальник "Самооцінка" включає такі питання:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні на рівні з іншими.
2. Я відчуваю, що маю низку хороших якостей.
3. Загалом, я схильний відчувати, що я невдаха.
4. Я можу робити речі так само, як більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що не маю чим пишатися.
6. Я позитивно ставлюсь до себе.
7. Загалом я задоволений собою.
8. Я хотів би мати більше поваги до себе.
9. Я, звичайно, часом відчуваю себе марним.
10. Іноді я думаю, що мені зовсім не добре.

Інтерпретація тесту

Методологія оцінки кожної відповіді така:

Запитання 1-5: А оцінка – 4 бали, В - 3 бали, С - 2 бали, а D - 1 бал.

Запитання 6-10: А оцінка – 1 бал, В - 2 бали, В - 3 бали, а Д - чотири бали.

Таким чином, якщо ви наберете 30-40 балів, у вас хороша самооцінка. Якщо ви набрали від 26 до 29 балів, ваша самооцінка потребує певного покращення. Якщо ви набрали 25 балів або менше, у вас низька самооцінка.

Опитувальник "Самооцінка" є важливим інструментом для збору даних та оцінки ефективності корекційних занять. Використання цього опитувальника дозволяє отримати кількісні показники самооцінки учасників, що допомагає виявити зміни в їхньому переживанні та стані після проведення занять.

Опитувальник "Задоволення життям" Еда Дінера. Опитувальник складається з 5 запитань. Кожне з них оцінюється від 1 до 7 балів, де 1 – повністю не згоден, а 7 – повністю згоден. Запитання опитувальника:

1. У багатьох відносинах моє життя близьке до мого ідеалу.
2. Умови мого життя прекрасні.
3. Я задоволений (на) своїм життям.
4. Досі я отримував (ла) важливі речі, які я хочу в житті.
5. Якби можна було прожити життя спочатку, я б майже нічого не змінив (ла).

Інтерпретація. Відповівши на всі 5 пунктів, потрібно додати оцінки між собою. 7-12 потенційно пригнічений, 13-17 нещасний, 18-22 не так вже й щасливий, 23-27 щасливий, 28-31 дуже щасливий, 32-35 крайнє щасливий.

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
«ВИКОРИСТАННЯ КАЗКОВИХ ТА МАЛЮНКОВИХ ТЕХНІК В
КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З НЕАДЕКВАТНОЮ САМООЦІНКОЮ»

Виконав:

Мороз Валентина Петрівна

Студентка 4 курсу групи ПС19-зн

Науковий керівник:

Живоглядов Юрій Олексійович

Кандидат психологічних наук, доцент

На сьогоднішній день одна з найактуальніших тем дослідження в психології – корекція самооцінки особистості. Самооцінка особистості є одним з найважливіших утворень, за допомогою якого людина визначає своє положення в суспільстві. Від рівня самооцінки індивіда буде залежати почуття самоповаги, власної цінності та ставлення до всього того, що входить до його Я-концепції. Від рівня самооцінки особистості на пряму залежать – можливості, активність, направленість, суспільна значимість.

Сучасне суспільство цікавиться новими шляхами розширення своєї свідомості, формуванням більш ефективних засобів саморозвитку та самоактуалізації окремих його членів та корекції вад. Суспільство постійно йде вперед, вимоги до корекційної роботи теж змінюються. Сучасна психологія пропонує багато технік та методик для корекційної роботи з самооцінкою. Особливої популярності зараз набуває психокорекційна робота за допомогою арт-терапії, яка має багато напрямків.

Мета дослідження – дослідити на теоретичному та емпіричному рівні вплив арт-терапевтичних психокорекційних засобів на самооцінку особистості та визначити їх особливості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми формування та визначення адекватності самооцінки.
2. Вивчити існуючі методи корекції самооцінки за допомогою арт-

терапії.

3. Емпірично дослідити вплив казкових та малюнкових технік на неадекватну самооцінку людей похилого віку.

4. Розробити рекомендації для практичної роботи з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку.

Об'єкт дослідження – психокорекційні аспекти самооцінки особистості.

Предмет дослідження – використання казкових та малюнкових технік в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення кваліфікаційної роботи; представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі **«Самооцінка, її адекватність та способи корекції»** проаналізовано теорії формування самооцінки особистості, фактори впливу на формування адекватної самооцінки, проаналізовано причини, які заважають формуванню адекватної самооцінки, розглянуто ключові поняття «адекватна самооцінка» та «неадекватна самооцінка». Проаналізовано різні методи арт-терапії, які можна використовувати в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою.

Самооцінка значною мірою виявляється не стільки в тому, що людина думає або говорить про себе, скільки в її ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує без достатніх підстав зроблене іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, зазвичай є результатом неправильної самооцінки.

Щоб покращити своє життя та положення в суспільстві потрібно коригувати неадекватну самооцінку. Арт-терапія один з методів психології, який допомагає досягнути адекватного рівня самооцінки. Такі сучасні методи

як казкотерапія та малюнкові техніки широко використовуються психологами при корекційній роботі. Перевагами таких методик є простота, творчий підхід, необмеженість віку та можливість проявити себе та свою індивідуальність.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження впливу казкових та малюнкових технік на корекцію самооцінки людей похилого віку»** висвітлено організаційно-методичні засади емпіричного дослідження впливу арт-терапевтичних технік на самооцінку людей похилого віку, подано аналіз результатів дослідження, проаналізовано динаміку змін у самооцінці людей похилого віку, проведений опис корекційних занять, які проводились в рамках дослідження.

Загальною метою проведення корекційних занять було сприяння самооцінці та самовизначенню учасників, розвиток їхньої творчості, вираження емоцій та розкриття внутрішніх потенціалів. Використання різних технік та інструментів давало можливість учасникам знайти найбільш комфортну форму виразу та сприяло розкриттю їхньої внутрішньої свідомості та самоаналізу. Крім того, інтерпретація створених творів допомагала учасникам отримати нові інсайти та розширити свій світогляд.

Аналізуючи дані опитувальника самооцінки, помітно, що більшість учасників показали поліпшення у своїй самооцінці.

У третьому розділі **«Психологічний аналіз отриманих результатів та рекомендації щодо застосування казкових та малюнкових технік для роботи з неадекватною самооцінкою людей похилого віку»** представлені інтерпретація та обговорення отриманих результатів дослідження, що стосуються використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Результати проаналізовані з різних поглядів, враховуючи позитивні зміни в психологічному самопочутті, самовираженні та якості життя учасників.

Отримані результати підтверджують успішність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною

самооцінкою людей похилого віку. Ці техніки сприяють поліпшенню психологічного самопочуття, самовираженню та творчому потенціалу учасників, а також сприяють підтримці групової динаміки та створюють можливості для індивідуального й групового розвитку. Результати дослідження можуть бути використані для покращення практики арт-терапії та розробки ефективних програм для роботи з людьми похилого віку із проблемами неадекватної самооцінки.

На підставі отриманих результатів та аналізу дослідження ми сформулювали рекомендації для практичної роботи з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку. Нижче представлені рекомендації, що враховують основні знахідки та висновки дослідження:

1. **Індивідуалізований підхід:** Враховуйте особливості кожного учасника і створюйте індивідуальні плани терапевтичних сесій. Кожна людина має свої унікальні потреби та проблеми, тому важливо налаштуватися на індивідуальний підхід та враховувати їхні особливості під час взаємодії.

2. **Використання казкових технік:** Казкові техніки є потужним інструментом для роботи з неадекватною самооцінкою. Допоможіть учасникам створювати власні казки, в яких вони можуть відображати свої переживання та почуття. Запропонуйте їм розгадувати символіку казок та виявляти основні повідомлення, які можуть бути корисні для їхнього самовідчуття.

3. **Малюнкові техніки:** використовуйте малюнок як засіб самовираження та саморозкриття. Запропонуйте учасникам робити малюнки, що відображають їхні почуття, емоції та сприйняття себе. Підтримуйте їх у розумінні індивідуальної символіки та значення їхніх малюнків.

4. **Групова динаміка:** залучайте учасників до групової роботи, де вони можуть спілкуватися та обмінюватися думками з іншими людьми, що мають схожі проблеми. Групова динаміка створює підтримуюче середовище, де учасники можуть взаємно підтримувати один одного та розуміти, що їхні

проблеми не є унікальними.

5. Поступовий підхід: розробіть план корекційних занять, який передбачає поступове збільшення складності та інтенсивності вправ. Починайте з простих завдань, що не викликають сильного емоційного навантаження, а поступово переходьте до складніших вправ, що дозволяють учасникам глибше досліджувати свої почуття та переживання.

6. Підтримка самоаналізу: надавайте учасникам можливість аналізувати свої власні думки, переживання та відчуття. Підтримуйте їх у розумінні причин та наслідків їхньої неадекватної самооцінки. Допоможіть їм знайти конструктивні способи рефреймінгу та переосмислення своїх негативних уявлень про себе.

7. Використання позитивних підсилювачів: наголошуйте на позитивних аспектах та досягненнях учасників. Підтримуйте їх у виявленні своїх сильних сторін та досягнень, що сприятиме розвитку позитивного самовідчуття.

8. Постійне самовдосконалення: забезпечуйте постійне самовдосконалення та навчання як для себе, так і для учасників. Будьте відкритими до нових методик та підходів у корекційній роботі з неадекватною самооцінкою та постійно вдосконалюйте свої професійні навички.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу студента 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»
Університету економіки і права «КРОК»

Мороз Валентини Петрівни, виконану на тему:

**«Використання казкових та малюнкових технік в корекційній роботі з
неадекватною самооцінкою»**

Кваліфікаційна робота Мороз Валентини Петрівни присвячена важливій темі сьогодення: можливості змінити свою самооцінку в бік більш адекватної. Проблема розвитку і корекції самооцінки стає все більш актуальною, через те, що зростають стресові ситуації і нервово психічні захворювання.

Кваліфікаційна робота структурно складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У вступі відзначені актуальність теми дослідження, мета і завдання кваліфікаційної роботи, новизна та практичне значення.

У першому розділі розглядаються теоретичні питання по темі самооцінка, її розвиток, визначення адекватності, розглядаються методи арт-терапії в корекції неадекватної самооцінки особистості. Другий розділ – емпіричне дослідження присвячене впливу казкових та малюнкових технік на самооцінку людей похилого віку. У цьому розділі представлена програма корекції самооцінки для людей похилого віку, яка складається з 4 сесій. У третьому розділі автор проводить психологічний аналіз отриманих результатів дослідження та пропонує рекомендації для практичної роботи з неадекватною самооцінкою людей похилого віку.

Аналіз результатів дослідження, заснований на опитувальниках та спостереженнях, підтвердив ефективність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Учасники проявили позитивні зміни у своїй самооцінці, виявили більшу самосвідомість, емоційну стійкість та соціальну підтримку.

На основі отриманих результатів в роботі зроблені цікаві з науково-практичної точки зору висновки, зокрема: використання казкових та малюнкових технік арт-терапії є ефективним підходом у корекційній роботі з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку; казки та малюнки виявилися потужними інструментами для вираження емоцій, розвитку саморегуляції та покращення самооцінки; Арт-терапія в поєднанні з іншими методиками, такими як групова взаємодія, рольові ігри та соціальна підтримка, забезпечує комплексний підхід до корекції самооцінки.

Як недоліки кваліфікаційної роботи можна визначити недостатню кількість власних висновків автора.

Оцінюючи в цілому кваліфікаційну роботу Мороз Валентини Петрівни, слід зазначити, що вона в цілому відповідає всім необхідним вимогам.

Диплом може бути допущений до захисту для отримання ступеня «бакалавр», заслуговує на позитивну оцінку.

Рецензент:

канд. психол. наук

доцент кафедри психології

Никоненко О.В.

05.06.2023

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

на дипломну роботу здобувача вищої освіти

Мороз Валентини Петрівни

на тему: «**Використання казкових та малюнкових технік в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою**»

Актуальність роботи пов'язана з тим, що самооцінка особистості є одним з найважливіших утворень, за допомогою якого людина визначає своє положення в суспільстві, від її рівня залежить почуття самоповаги, власної цінності та ставлення до всього того, що входить до його Я-концепції, можливості індивіда, його активність, направленість, суспільна значимість. Сучасна психологія пропонує багато технік та методик для корекційної роботи з самооцінкою. Особливої популярності зараз набуває психокорекційна робота за допомогою арт-терапії, яка має багато напрямків.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що дістали подальшого розвитку теоретичні уявлення щодо дослідження впливу психологічної практики на механізми особистісної сфери. Отримані результати можуть послужити основою для подальших наукових досліджень та розробки програм та інтервенцій з використанням казкових та малюнкових технік у практиці психологічної корекції.

Практичне значення дослідження полягає у впровадженні отриманих результатів та рекомендацій у практику корекційної роботи з неадекватною самооцінкою. Результати дослідження можуть бути корисні для психологів, психотерапевтів, керівників групових тренінгів та інших спеціалістів, які працюють з людьми, що мають проблеми з самооцінкою.

В дослідженні дотримані всі вимоги щодо робіт даного типу. Зауваженнями можна вважати недостатню увагу виконавиці до викладення результатів другого розділу у більш психологічно якісному та зрозумілому вигляді; висновки в цьому смислі не повні та не дають можливості найбільш повно оцінити емпіричну частину роботи.

Роботу, окрім наведених недоліків, виконано старанно, з дотриманням правил наукового дослідження. Вважаю робота заслуговує оцінки «відмінно», 90.

Оцінка виконання окремих розділів та вимог (до 10 балів за кожний показник, якщо інше не встановлено кафедрою), додаткові критерії може встановлювати кафедра або керівник					
1	План, вступ та оглядовий (I) розділ	9	6	Критичний аналіз публікацій з теми дослідження	9
2	Аналітичний (II) розділ	9	7	Використання сучасних наукових методів, моделювання та інформаційних технологій	9
3	Рекомендаційний (III) розділ	9	8	Оброблення, аналіз та інтерпретація фактичного (експериментального) матеріалу	9
4	Висновки і пропозиції	9	9	Візуалізація ключової інформації	9
5	Використані джерела	9	10	Дотримання вимог до оформлення роботи	9
11					
12					
Дипломна робота рекомендована до захисту в ЕК. Оцінка наукового керівника: відмінно					90

Доцент, к.п.н., доцент _____
Посада наукового керівника, науковий ступінь, вчене звання

Живоглядов Ю.О. _____
(підпис) Прізвище, ініціали

« 07 » червня 2023 року

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
«ВИКОРИСТАННЯ КАЗКОВИХ ТА МАЛЮНКОВИХ ТЕХНІК В
КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З НЕАДЕКВАТНОЮ САМООЦІНКОЮ»

Виконав:

Мороз Валентина Петрівна

Студентка 4 курсу групи ПС19-зн

Науковий керівник:

Живоглядов Юрій Олексійович

Кандидат психологічних наук, доцент

На сьогоднішній день одна з найактуальніших тем дослідження в психології – корекція самооцінки особистості. Самооцінка особистості є одним з найважливіших утворень, за допомогою якого людина визначає своє положення в суспільстві. Від рівня самооцінки індивіда буде залежати почуття самоповаги, власної цінності та ставлення до всього того, що входить до його Я-концепції. Від рівня самооцінки особистості на пряму залежать – можливості, активність, направленість, суспільна значимість.

Сучасне суспільство цікавиться новими шляхами розширення своєї свідомості, формуванням більш ефективних засобів саморозвитку та самоактуалізації окремих його членів та корекції вад. Суспільство постійно йде вперед, вимоги до корекційної роботи теж змінюються. Сучасна психологія пропонує багато технік та методик для корекційної роботи з самооцінкою. Особливої популярності зараз набуває психокорекційна робота за допомогою арт-терапії, яка має багато напрямків.

Мета дослідження – дослідити на теоретичному та емпіричному рівні вплив арт-терапевтичних психокорекційних засобів на самооцінку особистості та визначити їх особливості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми формування та визначення адекватності самооцінки.
2. Вивчити існуючі методи корекції самооцінки за допомогою арт-

терапії.

3. Емпірично дослідити вплив казкових та малюнкових технік на неадекватну самооцінку людей похилого віку.

4. Розробити рекомендації для практичної роботи з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку.

Об'єкт дослідження – психокорекційні аспекти самооцінки особистості.

Предмет дослідження – використання казкових та малюнкових технік в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення кваліфікаційної роботи; представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі **«Самооцінка, її адекватність та способи корекції»** проаналізовано теорії формування самооцінки особистості, фактори впливу на формування адекватної самооцінки, проаналізовано причини, які заважають формуванню адекватної самооцінки, розглянуто ключові поняття «адекватна самооцінка» та «неадекватна самооцінка». Проаналізовано різні методи арт-терапії, які можна використовувати в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою.

Самооцінка значною мірою виявляється не стільки в тому, що людина думає або говорить про себе, скільки в її ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує без достатніх підстав зроблене іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, зазвичай є результатом неправильної самооцінки.

Щоб покращити своє життя та положення в суспільстві потрібно коригувати неадекватну самооцінку. Арт-терапія один з методів психології, який допомагає досягнути адекватного рівня самооцінки. Такі сучасні методи

як казкотерапія та малюнкові техніки широко використовуються психологами при корекційній роботі. Перевагами таких методик є простота, творчий підхід, необмеженість віку та можливість проявити себе та свою індивідуальність.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження впливу казкових та малюнкових технік на корекцію самооцінки людей похилого віку»** висвітлено організаційно-методичні засади емпіричного дослідження впливу арт-терапевтичних технік на самооцінку людей похилого віку, подано аналіз результатів дослідження, проаналізовано динаміку змін у самооцінці людей похилого віку, проведений опис корекційних занять, які проводились в рамках дослідження.

Загальною метою проведення корекційних занять було сприяння самооцінці та самовизначенню учасників, розвиток їхньої творчості, вираження емоцій та розкриття внутрішніх потенціалів. Використання різних технік та інструментів давало можливість учасникам знайти найбільш комфортну форму виразу та сприяло розкриттю їхньої внутрішньої свідомості та самоаналізу. Крім того, інтерпретація створених творів допомагала учасникам отримати нові інсайти та розширити свій світогляд.

Аналізуючи дані опитувальника самооцінки, помітно, що більшість учасників показали поліпшення у своїй самооцінці.

У третьому розділі **«Психологічний аналіз отриманих результатів та рекомендації щодо застосування казкових та малюнкових технік для роботи з неадекватною самооцінкою людей похилого віку»** представлені інтерпретація та обговорення отриманих результатів дослідження, що стосуються використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Результати проаналізовані з різних поглядів, враховуючи позитивні зміни в психологічному самопочутті, самовираженні та якості життя учасників.

Отримані результати підтверджують успішність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною

самооцінкою людей похилого віку. Ці техніки сприяють поліпшенню психологічного самопочуття, самовираженню та творчому потенціалу учасників, а також сприяють підтримці групової динаміки та створюють можливості для індивідуального й групового розвитку. Результати дослідження можуть бути використані для покращення практики арт-терапії та розробки ефективних програм для роботи з людьми похилого віку із проблемами неадекватної самооцінки.

На підставі отриманих результатів та аналізу дослідження ми сформулювали рекомендації для практичної роботи з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку. Нижче представлені рекомендації, що враховують основні знахідки та висновки дослідження:

1. Індивідуалізований підхід: Враховуйте особливості кожного учасника і створюйте індивідуальні плани терапевтичних сесій. Кожна людина має свої унікальні потреби та проблеми, тому важливо налаштуватися на індивідуальний підхід та враховувати їхні особливості під час взаємодії.

2. Використання казкових технік: Казкові техніки є потужним інструментом для роботи з неадекватною самооцінкою. Допоможіть учасникам створювати власні казки, в яких вони можуть відображати свої переживання та почуття. Запропонуйте їм розгадувати символіку казок та виявляти основні повідомлення, які можуть бути корисні для їхнього самовідчуття.

3. Малюнкові техніки: використовуйте малюнок як засіб самовираження та саморозкриття. Запропонуйте учасникам робити малюнки, що відображають їхні почуття, емоції та сприйняття себе. Підтримуйте їх у розумінні індивідуальної символіки та значення їхніх малюнків.

4. Групова динаміка: залучайте учасників до групової роботи, де вони можуть спілкуватися та обмінюватися думками з іншими людьми, що мають схожі проблеми. Групова динаміка створює підтримуюче середовище, де учасники можуть взаємно підтримувати один одного та розуміти, що їхні

проблеми не є унікальними.

5. Поступовий підхід: розробіть план корекційних занять, який передбачає поступове збільшення складності та інтенсивності вправ. Починайте з простих завдань, що не викликають сильного емоційного навантаження, а поступово переходьте до складніших вправ, що дозволяють учасникам глибше досліджувати свої почуття та переживання.

6. Підтримка самоаналізу: надавайте учасникам можливість аналізувати свої власні думки, переживання та відчуття. Підтримуйте їх у розумінні причин та наслідків їхньої неадекватної самооцінки. Допоможіть їм знайти конструктивні способи рефреймінгу та переосмислення своїх негативних уявлень про себе.

7. Використання позитивних підсилювачів: наголошуйте на позитивних аспектах та досягненнях учасників. Підтримуйте їх у виявленні своїх сильних сторін та досягнень, що сприятиме розвитку позитивного самовідчуття.

8. Постійне самовдосконалення: забезпечуйте постійне самовдосконалення та навчання як для себе, так і для учасників. Будьте відкритими до нових методик та підходів у корекційній роботі з неадекватною самооцінкою та постійно вдосконалюйте свої професійні навички.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу студента 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»
Університету економіки і права «КРОК»

Мороз Валентини Петрівни, виконану на тему:

**«Використання казкових та малюнкових технік в корекційній роботі з
неадекватною самооцінкою»**

Кваліфікаційна робота Мороз Валентини Петрівни присвячена важливій темі сьогодення: можливості змінити свою самооцінку в бік більш адекватної. Проблема розвитку і корекції самооцінки стає все більш актуальною, через те, що зростають стресові ситуації і нервово психічні захворювання.

Кваліфікаційна робота структурно складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У вступі відзначені актуальність теми дослідження, мета і завдання кваліфікаційної роботи, новизна та практичне значення.

У першому розділі розглядаються теоретичні питання по темі самооцінка, її розвиток, визначення адекватності, розглядаються методи арт-терапії в корекції неадекватної самооцінки особистості. Другий розділ – емпіричне дослідження присвячене впливу казкових та малюнкових технік на самооцінку людей похилого віку. У цьому розділі представлена програма корекції самооцінки для людей похилого віку, яка складається з 4 сесій. У третьому розділі автор проводить психологічний аналіз отриманих результатів дослідження та пропонує рекомендації для практичної роботи з неадекватною самооцінкою людей похилого віку.

Аналіз результатів дослідження, заснований на опитувальниках та спостереженнях, підтвердив ефективність використання казкових та малюнкових технік арт-терапії в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою людей похилого віку. Учасники проявили позитивні зміни у своїй самооцінці, виявили більшу самосвідомість, емоційну стійкість та соціальну підтримку.

На основі отриманих результатів в роботі зроблені цікаві з науково-практичної точки зору висновки, зокрема: використання казкових та малюнкових технік арт-терапії є ефективним підходом у корекційній роботі з неадекватною самооцінкою у людей похилого віку; казки та малюнки виявилися потужними інструментами для вираження емоцій, розвитку саморегуляції та покращення самооцінки; Арт-терапія в поєднанні з іншими методиками, такими як групова взаємодія, рольові ігри та соціальна підтримка, забезпечує комплексний підхід до корекції самооцінки.

Як недоліки кваліфікаційної роботи можна визначити недостатню кількість власних висновків автора.

Оцінюючи в цілому кваліфікаційну роботу Мороз Валентини Петрівни, слід зазначити, що вона в цілому відповідає всім необхідним вимогам.

Диплом може бути допущений до захисту для отримання ступеня «бакалавр», заслуговує на позитивну оцінку.

Рецензент:

канд. психол. наук

доцент кафедри психології

Никоненко О.В.

05.06.2023

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

на дипломну роботу здобувача вищої освіти

Мороз Валентини Петрівни

на тему: **«Використання казкових та малюнкових технік в корекційній роботі з неадекватною самооцінкою»**

Актуальність роботи пов'язана з тим, що самооцінка особистості є одним з найважливіших утворень, за допомогою якого людина визначає своє положення в суспільстві, від її рівня залежить почуття самоповаги, власної цінності та ставлення до всього того, що входить до його Я-концепції, можливості індивіда, його активність, направленість, суспільна значимість. Сучасна психологія пропонує багато технік та методик для корекційної роботи з самооцінкою. Особливої популярності зараз набуває психокорекційна робота за допомогою арт-терапії, яка має багато напрямків.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що дістали подальшого розвитку теоретичні уявлення щодо дослідження впливу психологічної практики на механізми особистісної сфери. Отримані результати можуть послужити основою для подальших наукових досліджень та розробки програм та інтервенцій з використанням казкових та малюнкових технік у практиці психологічної корекції.

Практичне значення дослідження полягає у впровадженні отриманих результатів та рекомендацій у практику корекційної роботи з неадекватною самооцінкою. Результати дослідження можуть бути корисні для психологів, психотерапевтів, керівників групових тренінгів та інших спеціалістів, які працюють з людьми, що мають проблеми з самооцінкою.

В дослідженні дотримані всі вимоги щодо робіт даного типу. Зауваженнями можна вважати недостатню увагу виконавиці до викладення результатів другого розділу у більш психологічно якісному та зрозумілому вигляді; висновки в цьому смислі не повні та не дають можливості найбільш повно оцінити емпіричну частину роботи.

Роботу, окрім наведених недоліків, виконано старанно, з дотриманням правил наукового дослідження. Вважаю робота заслуговує оцінки «відмінно», 90.

Оцінка виконання окремих розділів та вимог (до 10 балів за кожний показник, якщо інше не встановлено кафедрою), додаткові критерії може встановлювати кафедра або керівник					
1	План, вступ та оглядовий (I) розділ	9	6	Критичний аналіз публікацій з теми дослідження	9
2	Аналітичний (II) розділ	9	7	Використання сучасних наукових методів, моделювання та інформаційних технологій	9
3	Рекомендаційний (III) розділ	9	8	Оброблення, аналіз та інтерпретація фактичного (експериментального) матеріалу	9
4	Висновки і пропозиції	9	9	Візуалізація ключової інформації	9
5	Використані джерела	9	10	Дотримання вимог до оформлення роботи	9
11					
12					
Дипломна робота рекомендована до захисту в ЕК. Оцінка наукового керівника: відмінно					90

Доцент, к.п.н., доцент _____
Посада наукового керівника, науковий ступінь, вчене звання

Живоглядов Ю.О. _____
(підпис) Прізвище, ініціали

« 07 » червня 2023 року