

**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Левченко Діана Вікторівна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Самооцінка першокласників як чинник їх емоційних станів

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

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

Науковий керівник (консультант) Склярова Ганна Олександрівна  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМООЦІНКИ ПЕРШОКЛАСНИКІВ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття самооцінки та її формування .....	6
1.2. Чинники формування самооцінки першокласників .....	10
1.3. Особливості самооцінки першокласників.....	15
1.4. Розвиток емоційно-вольової сфери першокласників .....	20
Висновок до розділу 1 .....	25
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ЯК ЧИННИКА ЇХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ .....</b>	<b>27</b>
2.1. Організація та методики дослідження .....	27
2.2 Аналіз результатів дослідження самооцінки першокласників ....	32
Висновок до розділу 2 .....	43
<b>РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АДЕКАТНОЇ САМООЦІНКИ ПЕРШОКЛАСНИКІВ .....</b>	<b>45</b>
3.1 Рекомендації для підвищення самооцінки першокласників .....	45
3.2 Поради батькам та вчителям, щодо формування адекватної самооцінки першокласників.....	50
3.3 Тренінгова програма, щодо формування адекватної самооцінки першокласників .....	53
Висновок до розділу 3 .....	61
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>63</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>67</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>75</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Вступ дитини до школи змінює її соціальну роль та взаємини у соціумі. Однак, набуття соціальної ролі школяра є досить складним процесом. У дитини з'являються нові обов'язки, правила, які треба засвоїти та дотримуватися. Їй слід вчасно вставати, приходити до школи, а також виконувати домашні завдання. До тогож, молодший шкільний вік є періодом формування самооцінки дитини.

В процесі навчання та спілкування з однолітками розвивається когнітивна складова самооцінки. Існує взаємозв'язок самооцінки з майбутнім дитини. Наприклад, якщо в дошкільному віці у дитини сформується занижена самооцінка, то в її подальшому житті можуть мати місце невпевненість у своїх силах, страх до прояву своїх здібностей.

Свій внесок у дослідження проблематики самооцінки зробили: Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, В. В. Столін, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, І. І. Чеснокова, Є. А. Серебрякова, А. В. Захарова, М. І. Лісіна, Т. К. Андрущенко, А. І. Ліпкіна та ін. У зарубіжних психологічних теоріях проблема самооцінки розглядалася А. Адлером, К. Роджерсом, Д. Куперсмітом, М. Розенбергом, У. Джемсом та ін.

Самооцінка є надзвичайно важливою для повноцінного функціонування особистості в соціальному середовищі та досягнення різних життєвих цілей, успіху, самореалізації. Вона тісно пов'язана з деякими найважливішими емоціями, як от тривожністю, відчуттям щастя, печалі тощо.

На думку К. Хорні, самооцінка – це складна особистісна формація, що стосується базових властивостей особистості. Вона відображає те, що людина з'ясує про себе від інших, як оцінює власну діяльність, свої особисті якості. Отож, самооцінка відіграє дуже важливу роль у структурі особистості.

Актуальність теми самооцінки першокласників пов'язана із тим, що, незважаючи на значну кількість досліджень, висвітлена недостатньо, хоча є

однією з найгостріших проблем, які стоять перед сучасною школою і мають бути вирішені для забезпечення досягнення учнем успіхів.

**Мета дипломної роботи:** теоретично та емпірично дослідити самооцінку першокласників та її вплив на їх емоційний стан.

**Завдання:**

1. Визначити особливості самооцінки першокласників.
2. Теоретично дослідити емоційно-вольову сферу першокласника.
3. Емпірично дослідити вплив самооцінки на емоційний стан першокласників.
4. Розробити тренінгову програму, щодо формування адекватної самооцінки першокласників.

**Об'єкт:** самооцінка першокласників.

**Предмет:** вплив самооцінки на емоційний стан першокласників.

**Методи дослідження:**

- Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація поглядів вчених на означену проблему.
- Емпіричні: методика для дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн, Методика «Визначення емоційності» (В. В. Суворова), тест М. Люшера.
- Статистичні: коефіцієнт Пірсона.

**Вибірка:** учні першого класу Дівичківської ЗОШ, Київської обл.  
Загальна кількість – 51.

**Наукова новизна:**

Узагальнено: Поняття самооцінки.

Уперше: Розроблено тренінгова програма щодо формування адекватної самооцінки.

**Практичне значення:** дане дослідження дає змогу краще пізнати своїх учнів, кожного дня педагог може стимулювати учнів до покращення своїх досягнень. За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо

формування адекватної самооцінки дітей. Також матеріали роботи можна використовувати на лекціях та семінарах з дисциплін.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (71 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 80 сторінок, основний обсяг – 66 сторінок. Робота містить 7 рисунків, 8 таблиць та 3 додатки (на 5 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМООЦІНКИ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

#### 1.1. Поняття самооцінки та її формування

Поняття самооцінки є досить широким, тому в сучасній психологічній літературі не існує її універсального визначення. В загальних рисах воно позначає оцінку особистістю самої себе в її психологічних, фізіологічних, поведінкових і соціальних характеристиках.

Дослідження самооцінки є цікавим як теоретично, так і практично, оскільки вона має значний вплив на формування особистості людини. Самооцінка визначає, як людина взаємодіє з оточуючими, встановлює вимоги до себе і впливає на ставлення до успіхів і невдач. Вона також впливає на формування стилю поведінки та загальну життєдіяльність особистості. Загалом, самооцінка визначає динаміку і напрямок розвитку людини.

У психологічному словнику самооцінка тлумачиться як оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей [42].

У працях таких дослідників радянської доби як Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, В. В. Столін, І. І. Чеснокова в методологічному і теоретичному аспектах проаналізовано питання про становлення самооцінки в контексті розвитку особистості. Дані автори трактують її як складний процес не прямого, а опосередкованого пізнання себе, що є розгорнутим у часі і пов'язане із рухом від одиничних ситуативних образів через інтеграцію подібних ситуативних образів в цілісне утворення – поняття власного, що є прямим вираженням оцінки оточуючих у розвитку особистості [1; 28; 46].

О. М. Леонтьєв пропонує трактувати самооцінку через категорію «почуття» (стійке емоційне ставлення), яке має виражений предметний характер і є результатом узагальнення емоцій [30].

І. І. Чеснокова визначала самооцінку як узагальнені результати пізнання себе і емоційно–ціннісного ставлення до себе. Вона є синтезом і узагальненням окремих самооцінок, в якій відбивається розуміння особистістю її сутності [30].

В. В. Столін розглядає самооцінку як центральну складову самосвідомості особистості і приділяє їй особливу увагу. За його дослідженнями, основною функцією самооцінки є регуляція поведінки. Він також зв'язує розвиток цієї функції з формуванням стійкості самооцінки. За словами психолога, саме стійка самооцінка відображає сформоване відношення людини до себе і може впливати на її поведінку [49].

С. Л. Рубінштейн вважає, що самооцінка є важливим соціально-детермінованим компонентом самосвідомості, який діє як механізм активності особистості. Згідно з його теорією, самооцінка відображає основні властивості особистості і вказує на її спрямованість [46]. Самооцінка має тісний зв'язок з рівнем домагань особистості. Рівень домагань виражається у важкостях, з якими стикається особистість при досягненні певної мети, яку вона ставить перед собою.

У. Джеймс [77], описуючи первинні види емоцій, виділяє почуття самовдоволення і невдоволення собою. На його думку, самоповага формується в процесі і зіткнення між окремими сторонами особистості. Вона визначається відношенням наших дієвих здібностей до потенційних [77]. Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє зіставлення образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто з уявленням про те, якою людиною хотіла б бути.

У. Джеймс вивів формулу, яка показує залежність самооцінки особистості від рівня її домагань: Самооцінка = Успіх / Рівень домагань. Людина може або підвищити домагання, щоб пережити максимальний успіх, або знизити їх, щоб уникнути невдачі. У випадку успіху рівень домагань звичайно підвищується, людина проявляє готовність вирішувати більш складні завдання, при неуспіху – відповідно знижується.

Згідно з Д. Мідом [39], представником інтеракціонізму, самооцінка є результатом взаємодії між індивідом і групою. Він вважає, що індивід оцінює і сприймає себе відповідно до характеристик, які приписують йому інші люди.

У зарубіжній психології існує концепція "Я". Р. Бернс [9] визначає її як сукупність уявлень, які індивід має про себе, із супроводжуючою їх оцінкою. Самооцінка, за автором, є одним з елементів концепції "Я". Вона представляє собою емоційну оцінку індивідом свого уявлення про себе, яка може мати різну інтенсивність. Це пояснюється тим, що конкретні риси образу "Я" можуть викликати сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям або осудом [9].

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. До оцінки досягнутого вона підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, 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 щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для різних умов і ситуацій.

Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою.

Коли самооцінка людини надмірно завищена, виникає спотворене уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості та можливостей, а також перекреслене переконання у власній цінності для оточуючих і загальної справи. У таких випадках людина ігнорує свої невдачі, пріоритетно ставлячи збереження високої самооцінки, оцінки своїх дій та справ. Вона відкидає все, що порушує її уявлення про себе, і виникає сильна емоційна реакція. Реальність сприймається спотворено, а ставлення до неї стає неадекватним, переважно емоційним [13].

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 чийогось підступу або несприятливо сформованих обставин, в жодній мірі не залежних від дій самої особистості. Людина з завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це – наслідок 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 прагнень, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою мету, яку важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. Низька самооцінка може призвести до виникнення комплексу меншовартості [7].

Якщо самооцінка занадто висока або занадто низька, це впливає на процес саморегуляції та спотворює самоконтроль. Особливо це помітно у сфері спілкування, де люди з завищеною або заниженою самооцінкою стають джерелом конфліктів. У випадку завищеної самооцінки конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей, грубі та необґрунтовані висловлювання до них, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості та зазнайства. Низька самооцінка заважає цим людям помічати, як їхнє поведіння ображає інших своєю зарозумілістю та некритичністю.

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 спонукань, усе-таки стає причиною конфліктів у силу того, що небагато хто може терпіти систематичне «пиляння». Коли в тобі бачуть лише погане і постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій [13].

Оскільки самооцінка формується під впливом оцінок навколишніх людей і стає стійкою, змінити її досить складно. Однак, її можна змінити, змінивши ставлення тих, хто оточує людину (рівесників, колег, викладачів, родичів). Тому формування оптимальної самооцінки значно залежить від справедливості оцінок цих людей. Особливо важливо надати допомогу тим, у кого самооцінка надмірно занижена, допомогти їм повірити в себе, свої можливості і свою цінність.

Отже, існує велика різноманітність контекстів дослідження самооцінки, але немає однозначного трактування даного феномена. Відповідно до загальних положень досліджень самооцінка – це форма відображення людиною самої себе (розгорнута у часі) як особливого об'єкта пізнання. Вона формується на основі виконання певної діяльності і складається із емоційного і когнітивного компоненту.

## **1.2. Чинники формування самооцінки першокласників**

Дитина стала школярем. Це призводить до нового розпорядку її дня, породжує нові обов'язки. З необхідності кожен день вчитися впливає багато змін в житті дитини. Потрібно вчасно вставати, щодня готувати домашнє завдання, приносити в школу все, що потрібно для занять. Шкільне життя вимагає від дитини вміння узгоджувати свої дії з вимогами вчителя, з розпорядком шкільного життя, з діями і бажаннями однокласників. Усвідомлення цієї нової позиції викликає перебудову ставлення дитини до багатьох складових її повсякденному житті.

Думка про те, що дитина є школярем, змушує її змінити свою поведінку. З'являються нові мотиви поведінки – бути хорошим учнем, отримати похвалу

вчителя. Заняття в школі викликають і нові переживання, бажання, очікування успіху, і боязнь неуспіху. Молодшого школяра хвилюють зауваження вчителя, і він намагається докласти зусилля для того, щоб їх не було [24]. Отже, у формуванні самооцінки молодшого школяра величезну роль виконують оцінні впливи вчителя. Роль даних впливів на формування самооцінки школярів розкривається в ряді досліджень (Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, А. І. Ліпкіна) [26].

Діти зазвичай легко пристосовуються до нового режиму і погоджуються з вимогами своїх батьків щодо розпорядку занять, відпочинку і прогулянок. Вступ до школи вносить зміни в життя дитини, її статус у сім'ї та серед оточуючих, що впливає на сприйняття нею самої себе. Ця зміна у сприйнятті дитини оточуючими людьми поступово відображається і на її власному сприйнятті себе [24].

З інформації, що наведена вище, стає зрозумілим, що життя учня наповнюється новими елементами: щоденним навчанням, засвоєнням нових знань та навичок письма та рахунку. Великий вплив на нього має вчитель, який передає знання, перевіряє й контролює їх виконання, оцінює його досягнення та ставлення на уроках і в позаурочний час. У житті молодшого школяра вчитель займає особливе місце, його авторитет визнається безумовно. Учень довіряє йому свої таємниці, радості і розчарування.

Нова роль дитини пред'являє особливі вимоги до її повсякденного життя. У неї з'являються нові уявлення про те, як поводитися на вулиці, які її обов'язки по відношенню до товаришів. Разом з тим з'являються уявлення про свої права та обов'язки – обов'язок виконувати якісь доручення по будинку, право на оцінку за виконання завдання. Ось це прагнення маленького школяра проявити своє нове положення серед людей, на ділі здійснити свої нові права і обов'язки має бути враховано батьками та педагогами [18].

У школі дитина знаходиться в середовищі, де існує чітка і розгорнута система моральних норм. Старші учні дбають про те, щоб діти дотримувалися цих норм і вчилися їх усвідомлювати, оскільки це сприяє формуванню

громадянської свідомості. У молодших школярів з'являється "спрямованість до колективу", що означає, що вони починають свідомо спрямовувати свої зусилля та прагнення на досягнення загальних цілей і завдань, які стоять перед ними і їхніми однолітками. Вони навчаються керувати своєю поведінкою. У молодших школярів також відбуваються зміни в моральній сфері, пов'язані з появою власних поглядів, відносин, вимог і оцінок.

Ми вважаємо, що з появою нових видів діяльності і зв'язків з оточуючими, у дитини з'являються нові критерії і мірки оцінки, як для себе, так і для її товаришів. Вона оцінює себе на підставі думок і суджень вчителя, батьків і однолітків, особливо відносно шкільних справ. Проте ці оцінки не завжди відображають реальну ситуацію, іноді навіть протилежність. Оцінка себе скоріше відображає бажання дитини, ніж її фактичні досягнення. Наприклад, першокласник може вважати себе добрим учнем, незважаючи на те, що він має проблеми з уроками та засвоєнням навичок. Це через його старання та наполегливість у виконанні завдань. Щодо товаришів по класу, школяр може оцінювати їх не лише за успішність у навчанні, але й за те, як вони вміють грати під час перерв.

Автори вказують на необхідність враховувати мотиви школярів до педагогічної оцінці їхніх вчинків, розкривають складність відносин школярів до педагогічної оцінки та переживань, нею викликаних, підкреслюють перетворюючий характер дії педагогічної оцінки, яка впливає на ступінь усвідомлення школярем власного рівня розвитку. Відзначається необхідність ясності, визначеності педагогічної оцінки. Навіть негативна (заслужена) оцінка більш корисна для самооцінки, ніж «невизначена оцінка» [20].

Людина, яка виконує певну діяльність, має потребу в тому, щоб результати її праці оцінювалися. Більше за все вона потребує схвалення, позитивної оцінки, а негативна оцінка її засмучує. Але зовсім виводить з рівноваги, пригнічує і паралізує бажання працювати байдужість, коли праця ігнорується, не помічається.

Постійно стикаючись з оцінками своєї навчальної роботи і роботи товаришів по класу, молодший школяр починає розбиратися, певною мірою, в своїх власних силах і навчальних можливостях. У нього складається певний рівень домагань на оцінки за письмо, усні відповіді, читання і т.д. Спочатку рівень домагань носить не стійкий характер, але потім цей рівень стабілізується, при чому характерно, що він досить диференційований, тобто залежить від того, чим займається дитина і на скільки це для неї значимо.

У процесі навчання та виховання школярів поступово розвивається їх критичне мислення та вимогливість до самих себе. У першокласників переважно позитивне ставлення до своєї навчальної діяльності, а невдачі вони пояснюють зовнішніми факторами. Проте у другокласників та третьокласників починає з'являтися більш критичне ставлення до себе, вони оцінюють як хороші, так і погані вчинки, успіхи та невдачі у навчанні.

Деякі оцінки за навчальну діяльність поступово стають спрямованими на саму дитину – оцінка її поведінки та особистісних якостей. Уже після першого півріччя першокласники мають чіткі критерії для оцінки результатів своєї навчальної роботи. Зауважується, що спочатку діти формують критерії оцінки та їх застосування щодо інших людей, а потім, хоча не в повному обсязі, починають застосовувати їх і до себе.

Основна тенденція в становленні самооцінки полягає в поступовому виділенні дитиною своїх якостей, виходячи з результатів різних видів діяльності та вчинків, узагальнення їх і осмислення (спочатку як особливостей поведінки, а потім і як відносно стійких якостей особистості) [9].

Більшість дітей, навіть до кінця першого року навчання в школі, вміють розрізняти зовнішні якості людини, які виявляються через її поведінку, наприклад, бути сильним, спритним, швидким, ввічливим чи грубим. Проте вони ще не можуть оцінювати внутрішнє ставлення людини до інших людей. Оцінка самого себе у цьому контексті є складним завданням для першокласників. Відповідь щодо багатьох своїх якостей першокласники не

можуть дати, а ті, що вони можуть оцінити, часто є суб'єктивними та не завжди точними [23].

Поступово зростає самостійність самооцінок дитини. Якщо самооцінки першокласників майже повністю залежать від оцінок їх поведінки і результатів діяльності вчителем, батьками, то учні других і третіх класів оцінюють досягнення більш самостійно, роблячи як ми вже говорили, предметом критичної оцінки і діяльність самого вчителя (чи завжди він має рацію, чи об'єктивний) [34].

У процесі шкільного навчання, особливо в початкових класах, сприйняття дитиною значення оцінок суттєво змінюється, і це пов'язано з її мотивацією до навчання та вимогами, які вона ставить перед собою. Дитина все більше цікавиться оцінкою своїх навчальних досягнень, оскільки це допомагає їй отримати більш об'єктивне уявлення про себе. Таким чином, роль шкільних оцінок полягає не лише в впливі на академічну діяльність учня. Коли вчитель оцінює знання, він фактично також оцінює особистість, її здібності та місце серед інших. Це саме сприймають діти. Вони використовують оцінки вчителя для ранжування себе і своїх товаришів, визначаючи, хто є відмінником, середнім або слабким учнем, хто є старанним або нестаранним, відповідальним або безвідповідальним, дисциплінованим або недисциплінованим.

П. Т. Чамат вважає, що розвиток самооцінки у дітей проходить через два етапи. На першому етапі діти оцінюють головним чином свої дії і вчинки. Вони ставлять оцінки собі на основі своєї здатності до досягнень та успіхів у різних сферах життя. Проте на другому етапі, який розпочинається у підлітковому віці, самооцінка дітей стає більш складною і включає в себе оцінку внутрішніх станів і моральних якостей особистості. Цей етап формується поступово і триває протягом усього життя людини, оскільки вона набуває соціального досвіду і розвивається пізнавально [9].

Але формування у дитини певного кола цінностей відбувається, звичайно, не тільки в школі. Дитина черпає їх з книг, бесід зі своїми близькими, з таких джерел інформації, як радіо і телебачення.

Підводячи підсумок можна сказати, що з розвитком особистості молодшого школяра більш точними стають його знання про себе, вдосконалюється вміння розбиратися у своїх силах і можливостях, виникає прагнення діяти в певних ситуаціях, спираючись не на оцінки оточуючих, а на власну самооцінку. При чому самооцінка стає більш обгрунтованою, захоплює більш широке коло якостей.

### **1.3. Особливості самооцінки першокласників**

Самооцінка – це необхідний компонент розвитку самосвідомості, тобто усвідомлення людиною самої себе, своїх фізичних сил, розумових здібностей, вчинків, мотивів і цілей своєї поведінки, свого відношення до оточуючих, до інших людей і самого себе [6].

Самооцінка відображає відношення дитини до самої себе, об'єднує її досвід діяльності та взаємодії з іншими людьми. Це надзвичайно важлива складова особистості, яка дозволяє контролювати власну діяльність відповідно до нормативних критеріїв і будувати поведінку, що відповідає соціальним нормам.

За дослідженнями американських авторів, Р. Бернс відзначає, що на перехресті дошкільного і молодшого шкільного віку відбувається значний прогрес у розвитку самооцінки. Однак, широке розуміння цього поняття призводить до його неспецифічності і утруднює докладний аналіз змін, які відбуваються.

Протягом навчального року у дітей відбувається формування самооцінки. Молодшому школяреві в навчальній діяльності необхідне вміння ставити цілі і контролювати свою поведінку, управляти собою. Для того, щоб управляти собою, необхідні знання про себе, оцінка себе. Процес формування самоконтролю залежить від рівня розвитку самооцінки. Молодші школярі

можуть здійснювати самоконтроль тільки під керівництвом дорослого і за участю однолітків. Уявлення про себе – основа самооцінки молодших школярів. Отже, самосвідомість дитини здійснюється в навчальній діяльності.

Неоднозначними є критерії самооцінки. Людина оцінює себе двома шляхами: шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і шляхом порівняння себе з іншими людьми. Чим вищий рівень домагань, тим важче його задовольнити. Успіхи і невдачі в будь-якій діяльності істотно впливають на оцінку своїх здібностей в цьому виді діяльності; невдачі, як правило, знижують домагання, а успіх підвищує їх.

Не менш важливий і момент порівняння: оцінюючи себе, людина свідомо або мимоволі порівнює себе з іншими, враховуючи не тільки свої власні досягнення, але і всю соціальну позицію загалом. На загальну самооцінку особистості сильно впливають також її індивідуальні особливості і те, наскільки важлива для неї оцінювана якість або діяльність. Часткових самооцінок нескінченно багато. Судити по них про людину, не знаючи системи її особистих цінностей, того, які саме якості або сфери діяльності є для неї основними, неможливо [34].

Самооцінка першокласників може бути вплинута різними факторами, такими як сімейне оточення, соціальне середовище та шкільне оточення. Основні особливості самооцінки першокласників можуть включати [10]:

1. Низька самооцінка: У першокласників може бути низька самооцінка, яка може бути пов'язана з різними факторами, такими як труднощі у навчанні або проблеми взаємодії з однолітками. Наприклад, якщо дитина не може легко засвоїти матеріал, то вона може почувати себе менш інтелектуальною, а це може призвести до зниження самооцінки. Також, якщо дитина не має друзів або має проблеми з взаємодією з однолітками, то це може призвести до відчуття неприйнятності та відсутності підтримки, що також може вплинути на самооцінку.

Низька самооцінка може призвести до того, що дитина стає менш впевненою в собі, менш активною в класі та менш зацікавленою в навчанні.

Також це може призвести до того, що дитина стає менш схильною до ризикуванню, а це може обмежувати її можливості розвитку та навчання.

Щоб допомогти дитині з низькою самооцінкою, важливо підтримувати її, давати їй можливість зробити помилку і вчитися на них, а також допомагати їй розвивати позитивне уявлення про себе та свої можливості. Важливо підкреслювати успіхи дитини та підтримувати її в розвитку здібностей і навичок. Також можна розглянути можливість звернутися до психолога або іншого спеціаліста, який може допомогти дитині з низькою самооцінкою.

2. Недосвідченість: У першокласників може бути недосвідченість в оцінці своїх навичок та здібностей. Це може бути пов'язано з тим, що вони тільки починають свій навчальний шлях та мають досить обмежений досвід у різних сферах. Вони можуть не розуміти, що є «добре» і «погано» у своїх вчинках та як правильно оцінювати свої досягнення.

Така недосвідченість може призвести до того, що діти можуть недооцінювати свої досягнення або навпаки, переоцінювати їх. Наприклад, дитина може думати, що вона дуже добре написала тест, хоча насправді вона зробила багато помилок. Або навпаки, дитина може думати, що її маленькі успіхи не є достатніми і недооцінювати свої можливості.

Для допомоги дітям розвивати свої навички оцінки та самооцінки важливо пояснювати їм, які критерії добрих результатів, давати їм конструктивну зворотну зв'язок та надавати можливість для вдосконалення. Також можна навчити дітей самостійно оцінювати свої досягнення та відзначати свої успіхи, що допоможе їм розвивати позитивне ставлення до себе та своїх здібностей

3. Пристрасність: У першокласників може бути сильна природна цікавість і любов до навчання, що може підтримувати їхню впевненість у власних здібностях. Діти в цьому віці виявляють інтерес до світу навколо них, починаючи досліджувати нові речі та набувати нові знання. Цікавість до навчання може підштовхнути дітей до досягнення нових результатів та створити основу для подальшого розвитку їхніх навичок та здібностей. Вони

можуть ставити перед собою виклики та зацікавлені у досягненні поставлених цілей. Це може підвищити їхню впевненість у власних здібностях та стимулювати розвиток творчих та інтелектуальних здібностей.

Для розвитку природної цікавості дітей до навчання важливо надавати їм можливість досліджувати світ навколо себе, робити власні відкриття та поставляти перед собою нові виклики. Також важливо підтримувати їхні інтереси та прагнення до розвитку, використовуючи різноманітні методи та підходи у навчанні. Загалом, пристрасть до навчання може стати мотивуючим фактором для дітей у їхньому навчанні та розвитку, що допоможе підтримати їхню впевненість у власних здібностях та стимулювати подальший розвиток.

4. Залежність від оцінок. У першокласників може бути залежність від оцінок, оскільки вони часто отримують підтримку та підтвердження від батьків та вчителів за успіхи в навчанні. Оцінки можуть стати для них важливим джерелом визнання та підтримки, що відображається на їхній самооцінці та впевненості у власних здібностях.

Якщо дитина отримує високі оцінки, вона може відчувати себе впевнено та успішною. Однак, якщо оцінки нижче, ніж очікувалось, дитина може відчувати невпевненість у власних здібностях та почуття неспішності. Це може призвести до занепаду мотивації та бажання вчитися, якщо дитина переконається, що вона не здатна досягти успіху.

Для того, щоб уникнути залежності від оцінок, важливо допомагати дитині розуміти, що оцінки не є єдиним показником успіху. Також важливо пояснити, що від помилок можна вчитися та розвиватися, і що процес навчання має бути цікавим та пізнавальним.

Для того, щоб дитина мала позитивний досвід у навчанні, необхідно давати їй достатню кількість часу на вивчення матеріалу, давати зрозумілі завдання та конкретні оцінки, що допоможуть їй краще зрозуміти свої успіхи та помилки. Також важливо підтримувати дитину, незалежно від її оцінок, демонструвати зацікавленість та підтримку її зусиль у навчанні.

5. Вплив соціального середовища. Соціальне середовище може мати значний вплив на самооцінку дитини. Наявність друзів та взаємини з однолітками можуть допомогти дитині відчувати підтримку та бути впевненим у своїх здібностях. З іншого боку, негативна взаємодія з однолітками, така як булінг, може призвести до зниження самооцінки.

Також, роль батьків у вихованні та підтримці дітей важлива для формування їхньої самооцінки. Батьки можуть відчувати потребу в тому, щоб їхні діти досягали успіху в різних аспектах життя, в тому числі й у навчанні. Однак, занадто жорсткий підхід до виховання може призвести до зниження самооцінки дитини.

Крім того, діти можуть отримувати позитивну або негативну зворотну зв'язок від батьків та вчителів за успіхи в навчанні. Це може призвести до того, що діти ставляться до своїх оцінок як до єдиного показника успіху в житті. Як результат, їхня самооцінка може залежати від оцінок, а не від справжніх навичок і здібностей. Важливо навчити дітей бачити свої успіхи не лише через оцінки, але й через власні досягнення та прогрес у розвитку.

6. Розвиток самоідентичності: В першому класі діти починають розвивати свою самоідентичність, тобто формувати уявлення про себе як про індивіда. Це може впливати на їхню самооцінку, особливо якщо вони відчують різницю між собою та іншими дітьми в класі. У цьому віці діти можуть починати розуміти, що вони є окремою особистістю з власними характеристиками, і вони можуть починати порівнювати себе з іншими дітьми. Це може мати вплив на їхню самооцінку, особливо якщо вони починають відчувати, що не відповідають стандартам інших дітей.

З іншого боку, розвиток самоідентичності може також підвищити самооцінку дітей, якщо вони починають бачити себе як унікальних та цінних. Важливо, щоб батьки та вчителі підтримували розвиток самоідентичності дітей, допомагаючи їм зрозуміти свої сильні сторони та здібності та допомагаючи їм розвивати свій потенціал. Це може допомогти дітям розвивати позитивну самооцінку та переконання в своїх можливостях.

Отже, важливо зрозуміти, що діти в цьому віці формують своє уявлення про себе як про індивіда і вони можуть бути вразливими до зовнішніх впливів.

#### **1.4. Розвиток емоційно-вольової сфери першокласників**

Розвиток емоційно-вольової сфери першокласників є ключовим аспектом їх успішного розвитку. На цьому етапі діти починають формувати свої емоційні та вольові навички, які стануть основою для подальшого виховання і навчання. У першому класі діти починають усвідомлювати свої власні емоції і емоції інших людей. Вони можуть виражати радість, сум, злість та інші емоції. Однак, ще не завжди діти здатні адекватно виразити свої емоції, і це може призвести до конфліктів з оточуючими.

Починають розвивати свої вольові навички, такі як самоконтроль, зосередженість. Вони можуть навчатися виконувати завдання, які вимагають зосередженості та напруження волі, наприклад, вчитися читати, писати та розв'язувати математичні завдання. Першокласники починають розуміти та співпереживати іншим людям. Вони можуть допомагати своїм однокласникам, проявляти доброту та співчуття, а також розуміти, що певні дії можуть завдати болю чи образити інших [34].

Сучасна дитина живе в епоху великих економічних, політичних, моральних трансформацій, злому багатьох стереотипів поведінки, переосмислення деяких цінностей, перманентної нестабільності у суспільстві, нечітко визначених, а часто і різновекторних вимог з боку дорослих. Перша загальна картина світу дитини формується в дошкільному віці та молодшому шкільному віці.

Як відомо, коли з тих чи інших причин відповідні емоційні та інтелектуальні якості, мотиваційні структури тощо не отримали достатніх умов для свого розвитку в дошкільному та молодшому шкільному віці, згодом подолання наслідків – недоліків розвитку – виявляється справою вельми складною, а часом і зовсім неможливою.

Попри накази і постанови, які приймають дорослі в своєму дорослому світі, дитина 6-річного віку сприймає світ ірраціонально, пізнаючи його в першу чергу чуттєво і лише потім – інтелектуально [11].

Відносини з оточуючими людьми зароджуються і найбільш інтенсивно розвиваються саме у 5-7-річному віці. Перший досвід таких відносин стає тим фундаментом, на якому будується подальший розвиток особистості. Від того, як складуться відносини дитини в першому в його житті колективі – групі дитячого садка, класі однолітків – залежить подальший шлях його особистісного і соціального розвитку, а отже і його подальша доля.

Особливо важлива ця проблема в наш час, коли моральний, емоційний та комунікативний розвиток дітей викликає неабияке занепокоєння. Дійсно, дедалі частіше дорослі почали стикатися з порушеннями в сфері спілкування дітей, що зумовлено недостатнім розвитком емоційної сфери. Це обумовлено надмірною «інтелектуалізацією» виховання, «технологізацією» нашого життя. Ні для кого не є секретом, що найкращий товариш сучасної дитини – це телевізор чи комп'ютер, а улюблене заняття – перегляд мультфільмів чи комп'ютерні ігри. Діти стали менше спілкуватися не лише з дорослими, а й один з одним. А між тим живе спілкування суттєво збагачує життя дітей, забарвлює яскравими враженнями сферу їх почуттів та сприяє соціальній адаптації [17].

Розвиток емоційної сфери дитини вимагає особливої уваги, оскільки він має велике значення для її соціальної адаптації до навчання в школі та взаємодії з оточуючими. Недостатній розвиток емоційності може призвести до проблем у поведінці та спілкуванні, таких як уникання контактів з ровесниками, конфлікти та неуважність до думки інших людей. Це не означає, що дитина не знає правил поведінки, але шестирічним дітям часто важко зрозуміти емоції інших людей і співпереживати їм. Тому розвиток емоційної сфери є важливим завданням.

Дитині шестирічного віку притаманні велика вразливість і чутливість. Із кожним роком збільшується кількість дітей, які мають емоційні проблеми:

тривожність, невпевненість у собі, низьку самооцінку, агресивність, збудливість, невміння встановлювати взаємовідносини з однолітками, спілкуватися тощо.

У процесах діяльності, пізнання навколишньої дійсності і себе, спілкування з дорослими й однолітками дитина переживає різноманітні емоції і почуття, виявляє своє ставлення до того, що її оточує, що з нею відбувається. Ці переживання утворюють сферу емоцій і почуттів, які є формою відображення дійсності, наслідком задоволення або незадоволення потреб.

Емоції (лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – психічні стани і процеси, виражені у формі безпосереднього переживання ставлення людини до світу, до того, що вона відчуває і робить [26].

Вони виникли як засіб, що дає змогу живим організмам визначити біологічну значущість зовнішніх впливів і внутрішніх станів. Це – узагальнена чуттєва реакція у відповідь на сигнали, які зумовлюють зміни у фізіології організму – у свідомості людини постають не образи предметів і явищ, а переживання. Період від двох до шести (семи) років характеризують бурхливі, нестійкі емоції, швидкий перехід від одного емоційного стану до іншого.

Вивчення емоційної сфери людини було предметом досліджень відомих спеціалістів, таких як О. В. Запорожець, О. І. Кульчицька [29], Л. Т. Полякова [43], С. В. Мухіна [40], Л. А. Венгер [15] та інші.

Більшість фахівців вважають, що емоції мають велике значення у дошкільному дитинстві і зберігають свою вагомість протягом усього життя. Однак, на ранніх етапах розвитку вони виступають провідним фактором і мають великий вплив на поведінку дитини. Емоції керують її сприйняттям та взаємодією з навколишнім світом, а світ бачиться дитиною крізь призму її власних почуттів. Недостатня увага до розвитку емоційної сфери виховання порівняно з інтелектуальним аспектом може привести до емоційної незрячості, відсутності духовності та жорстокості, як серед дітей, так і серед дорослих [27].

Здатність дитини соціалізуватися залежить від багатьох чинників – здебільшого, від стосунків із дорослими, а також від індивідуальних особливостей самої дитини. Дуже часто труднощі адаптації викликані багатьма причинами, насамперед:

- недостатнім розвитком потреби дитини у спілкуванні з дорослими й однолітками;
- відсутністю установки на контакт, на відповідну реакцію у взаємодії, що постійно змінює активність позиції дитини у власних висловлюваннях та сприйняття співрозмовника;
- недостатнім розвитком сфери емоцій, почуттів;
- невиразністю експресивно-мімічних засобів спілкування;
- відсутністю невербальних і мовних засобів спілкування.

Головною причиною труднощів у комунікації є недостатньо розвинена емоційно-особистісна форма спілкування дитини з близькими людьми, яка перешкоджає налагодженню теплого, щирого контакту та спільного переживання емоційних станів [11].

Ці особливості обмежують комунікативні можливості дітей. Діти освідомлюють свої недоліки, що призводить до негативного ставлення до спілкування. Дитина, яка мало спілкується з однолітками та не вміє привернути їхню увагу через неуміння організувати спілкування та бути цікавою для інших, відчуває себе менш важливою та відкинутою. Це може призвести до емоційного стресу, зниження самооцінки, збільшення боязкості у взаєминах, замкненості, розвитку тривожності або, навпаки, до надмірно агресивної поведінки. У будь-якому випадку така дитина фокусується на своєму Я, яке зосереджується на власних перевагах чи недоліках.

Успішна адаптація дитини до умов шкільного життя та навчання, її соціалізація, прямо пов'язані з розвитком емоційної сфери та вольової регуляції дитиною своєї поведінки та діяльності. У моральному вихованні та формуванні міжособистісних стосунків провідну роль відіграють соціальні емоції. Важливим у становленні особистості маленької людини є розуміння

нею власних почуттів і емоцій, вміння ними керувати. Свою індивідуальність дитина виявляє через можливість виражати емоції та почуття, програючи ситуації самовираження. Тож необхідно розвивати у першокласників здатність до емпатії, чутливість до емоційного стану інших людей [27].

Дослідники все більше переконуються в необхідності повернутися обличчям до емоційно-вольової сфери дитини. Вже в психологічній науці активно вживається такий термін, як «коефіцієнт емоційного розвитку», використовується поняття «емоційної інтелігентності», «емоційний інтелект», які за визначенням є інтеграцією п'яти основних характеристик, що містять як особистісні, так і якості, що визначають міжособистісні стосунки:

- Адекватне уявлення про власні емоції та почуття;
- Здатність керувати своїм настроєм;
- Здатність до самомотивації;
- Емпатія;
- Соціальні навички побудови гармонійних стосунків із людьми.

Люди з добре розвиненим «емоційним інтелектом» можуть легко налагодити стосунки з тими, хто довкола них, швидше знайдуть вихід зі складного становища, здатні більш цілеспрямовано керувати своїми емоціями [33].

На нашу думку, необхідно постійно збуджувати у дітей інтерес до оточуючих їх людей, їх потреб, навчати спільному пошуку взаємовигідних рішень в конфліктних ситуаціях, підтримувати прагнення увесь час залишатися в контакті, виносячи досвід із невдалого спілкування. Адже всі ці навички дозволяють дитині керувати своїм емоційним станом, що є умовою дружнього та повноцінного спілкування з оточуючими.

Успішна взаємодія дитини з оточуючими людьми, прийняття її іншими та соціальний розвиток тісно пов'язані з емоціями, які найчастіше переживає дитина. Емоції відіграють важливу роль у спілкуванні, орієнтуючи і регулюючи поведінку. Недавні дослідження показують, що так званий механізм емоційної корекції сприяє вирішенню загального напрямку та

динаміки поведінки дитини, залежно від особистісного значення конкретної ситуації та виконуваних дій для задоволення власних потреб та інтересів, а також реалізації власних цінностей.

Отже, виховання емоційно розвиненої особистості, її переживань і почуттів, починаючи з перших років життя, залишається важливим завданням для батьків і педагогів, причому не менш, а в певному сенсі і більш важливим за виховання розуму та навчання дитини різних навичок та вмінь. Адже від емоційного ставлення до навколишнього світу буде залежати те, заради яких цілей будуть використані набуті дитиною знання і вміння.

Емоційні стани – це тимчасові стани, які характеризуються виникненням певних емоцій у людини. Емоції можуть бути позитивними (наприклад, радість, щастя, любов) або негативними (наприклад, гнів, страх, сумнів).

Емоції тісно пов'язані з самооцінкою, оскільки можуть впливати на те, як людина сприймає себе. Наприклад, якщо людина відчуває радість, то вона може бути більш позитивно настроєна і більш впевнена у собі, що може підвищити її самооцінку. З іншого боку, якщо людина відчуває страх або сумнів, то вона може ставити свої здібності і можливості під сумнів і, таким чином, знижувати свою самооцінку.

У першокласників розвиток емоційної сфери ще не завершений, і вони можуть зазнавати складнощів у розпізнаванні та вираженні своїх емоцій. Вони можуть проявляти високу емоційність, тобто швидко та легко переживати різні емоційні стани, але водночас відчувати труднощі у контролі та регуляції своїх емоцій. У процесі виховання та навчання діти можуть навчитися розпізнавати та керувати своїми емоціями, що має позитивний вплив на їхній емоційний та соціальний розвиток.

## **Висновок до розділу 1**

Поняття самооцінки в психології є широким і не має єдиного визначення. В цілому, самооцінка означає оцінку, яку особистість дає самій собі, своїм здібностям, якостям і місцю у відношенні до інших людей. Вона є

необхідним елементом розвитку самосвідомості, що включає усвідомлення своєї фізичної сили, розумових здібностей, вчинків, мотивів, цілей та свого ставлення до себе, інших людей і навколишнього світу.

Самооцінка виконує регулятивну функцію і є механізмом, який впливає на активність та напрямок особистості. У разі недостатнього розвитку емоційної сфери у сучасних першокласників, як відзначають багато фахівців у галузі навчання і виховання, це може негативно вплинути на їх адаптацію до шкільного життя і призвести до появи тривожності, замкнутості, агресивності та низької самооцінки.

Самооцінка першокласників є складним процесом, який впливає на їхній розвиток та успішність у навчанні. Особливості самооцінки включають вплив зовнішнього оточення, порівняння з іншими, роль успіхів та невдач, соціальне середовище та формування ідентичності.

Для підтримки позитивної самооцінки першокласників необхідно забезпечувати підтримку та виявлення інтересу батьків, створювати сприятливе соціальне середовище, розвивати емоційну інтелігенцію та вольову сферу, навчати ефективним стратегіям регулювання емоцій та спілкуванню.

Формування самооцінки та розвиток емоційно-вольової сфери є важливими завданнями на початковому етапі навчання. Першокласники потребують підтримки та сприяння у розбудові позитивної самооцінки та емоційного благополуччя. Батьки, вчителі і шкільні психологи мають активну роль у створенні сприятливого середовища для розвитку дітей, де вони почуваються цінними, прийнятими та підтримуваними. Увага до взаємодії з батьками та ровесниками, стимулювання успішності у навчанні та створення сприятливого середовища для досвіду успіху є важливими чинниками формування самооцінки першокласників.

Крім того, розвиток емоційно-вольової сфери передбачає роботу з емоційною інтелігенцією, емоційною стійкістю, соціальними навичками та вольовими якостями.

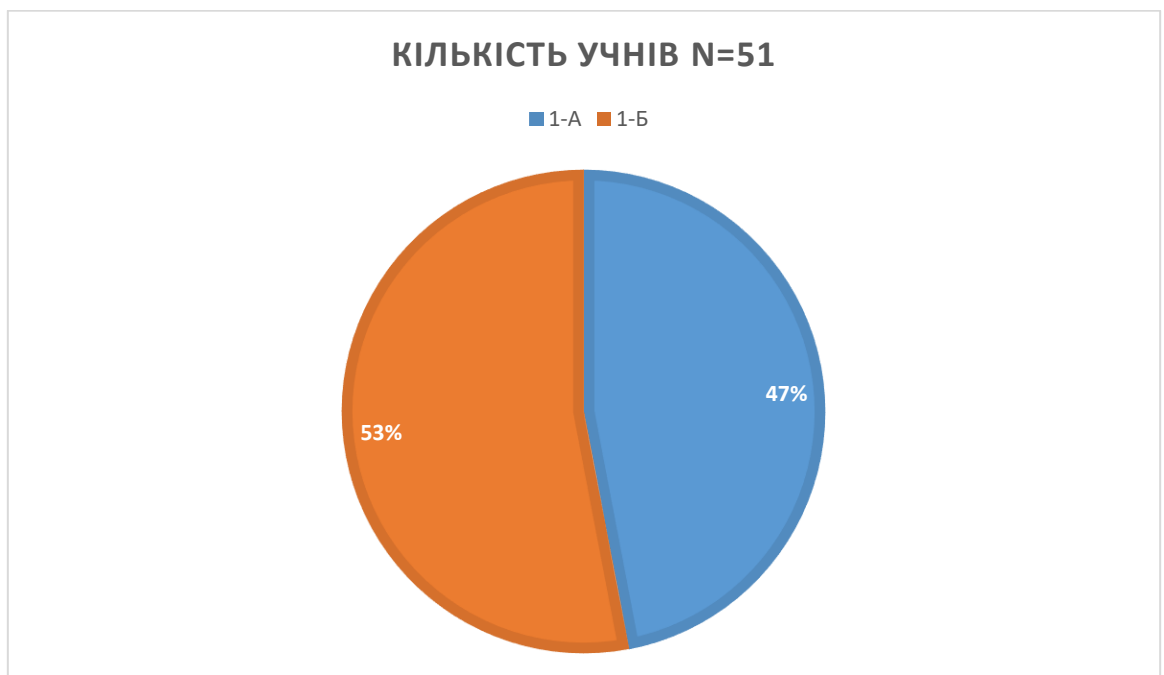
## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ЯК ЧИННИКА ЇХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

#### 2.1. Організація та методики дослідження

Для особистості дуже важливо мати адекватну самооцінку, адже інакше виникають проблеми у спілкуванні, професійній діяльності, родинних зв'язках тощо. Слід своєчасно звертати увагу на самооцінку особи, щоб уникнути помилок у її соціальному пристосуванні.

В нашому дослідженні брали участь учні першого класу Дівичківської ЗОШ, Київської обл. Було обрано 2 класи, 1а – 24 учня та 1б – 27 учнів. Загальна кількість опитаних – 51 учень першого класу.



**Рис. 2.1** Процентне співвідношення розподілу вибірки

Дослідження проводилось в три етапи:

- 1) Підбір методик та вибірки (вересень 2022 року рік).
- 2) Проведення дослідження за допомогою обраних методик (жовтень-листопад 2022 рік).

3) Аналіз результатів та підсумок роботи (грудень-січень 2022-2023 рік).

Для досягнення мети дослідження було використано такі методики:

**Методика для дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн [12];**

Методика Дембо-Рубінштейна дозволяє визначити, яка самооцінка у людини. Це робиться за допомогою предметних знаків у певних масштабах. Людина отримує методичний бланк, в якому написані інструкції та основне завдання. Для визначення рівня самооцінки буде використана неklasична методика Дембо-Рубінштейна.

Ця методика самооцінки призначена для безпосередньої оцінки особистісних характеристик учня, таких як характер, здібності, зовнішність, авторитет однолітків тощо. Вона включає методику семи шкал, які допомагають визначити рівень самооцінки та рівень булінгу (див. Додаток А).

Методика містить 7 шкал які дозволяють визначити рівень домагань та висоту самооцінки.

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Рівень домагань. Реалістичний рівень домагань характеризують результати 60-89 балів. Оптимальний, відносно високий рівень – підтверджує оптимальне уявлення про свої здібності, що є важливим чинником особистісного розвитку.

Занадто високий показник зазвичай свідчить про нереалістичне, некритичне ставлення дітей до власних здібностей. Оцінка нижче 60 вказує на низький рівень домагань і є показником несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 є показниками реалістичної самооцінки. Більш високі значення свідчать про завищену самооцінку і вказують на деякі відхилення в розвитку особистості. Завищена самооцінка може свідчити про особистісну незрілість, нездатність правильно оцінювати наслідки своїх дій, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може свідчити про значні викривлення у формуванні особистості – «закритість до нового досвіду», нечутливість до власних помилок, невдач, уваги та оцінки оточення.

### **Методика «Визначення емоційності» В. В. Суворова [12] (Додаток Б)**

Методика була запропонована в 1976 р і дозволяє судити про емоційності за інтегральним показником.

Важливість розвитку емоційної сфери в шкільному віці полягає в тому, що емоції в цьому віці контролюють і регулюють всі психічні функції, впливають на розвиток. Розвиток емоційної сфери дитини шкільного віку полягає в розширенні уявлень про різноманіття людських емоцій, у розвитку адекватного емоційного реагування, емоційної експресії та співпереживання. Структурними компонентами емоційної сфери шкільного віку є: когнітивний, емоційний та дієвий.

### **Тест М. Люшера [12] (Додаток В)**

Психологічний тест, розроблений швейцарським психологом Максом Люшером (Lüscher) в 1947 році. Процедура тестування полягає у впорядкуванні набору кольорів у порядку від найприємнішого на даний момент до найбільш неприємного для людини. Оригінальний тест являє собою книгу з 23 спеціально підібраними кольорами, які складають 81 комбінацію з повторенням комбінацій.

Інтерпретація результатів проводиться з урахуванням категорії функції та структури кольору. Під колірною функцією Макс Люшер розуміє суб'єктивне ставлення випробуваного до кольору, що визначається його емоційним станом у момент обстеження. Структура кольору визначається нібито об'єктивним знанням про колір, його психологічним змістом. За

функцією і структурою кольору за допомогою спеціальних таблиць отримують стандартні характеристики особистісних властивостей випробуваного.

Дана методика може бути використана:

- при дослідженні рівня комфортності дитину вдома, в садочку, в школі;
- при виявленні емоційних установок дошкільнят по відношенню до майбутнього шкільного навчання;
- при діагностиці ситуації в сім'ї;
- для виявлення відносин дитини до школи в період адаптації;
- для виявлення осіб, схильних до депресивних станів і афектних реакцій.

Характеристика кольорів (по Максу Люшеру) містить 4 основних і 4 додаткових кольори.

#### **Основні:**

№ 1 – синій. Символізує спокій, стан спокою, потребу у відпочинку, емоційну стабільність і задоволення, емоційну прив'язаність, гармонію. Особисті якості кольору: чесність, справедливість, спокій, доброзичливість і сумлінність.

№ 2 – зелений. Символізує силу волі, напругу і наполегливість, високу вимогливість і впевненість у собі, прагнення до самовираження, успіх і владу, діловитість, наполегливість у досягненні мети, упертість, енергійне відстоювання своїх позицій. Незалежність, непохитність.

№ 3 – червоний. Символізує силу волі, активність, яка в деяких випадках переходить у агресивність, прагнення до успіху шляхом боротьби, агресивність і владність, потребу діяти і витратити енергію, лідерство та ініціативу, азарт. Особисті якості: чуйність, рішучість, енергійність, напруженість, дружелюбність, впевненість у собі, комунікабельність, дратівливість, привабливість, активність.

№ 4 – жовтий. Він символізує активність, прагнення до спілкування і відкритість до всього нового, оптимізм, радість і спокій, розслабленість і

невимушеність, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей. Особисті якості: балакучість, природність, відкритість, комунікабельність, енергійність.

**Додаткові:**

№ 5 – фіолетовий. Символічне значення: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість і мрійливість, захоплення і фантазії. Особистісні характеристики: несправедливість, нещирість, егоїстичність, самотійність.

№ 6 – коричневий. Уособлює комфорт тілесних відчуттів, прагнення до затишку і спокою, фізичну легкість і чуттєве задоволення. Для коричневого кольору отримані такі особистісні характеристики, як покірність, залежність, спокій, сумлінність і розкутість.

№ 7 – чорний. Символізує в першу чергу заперечення, закінчення чогось, небудь і відмову, зречення і неприйняття, протест проти чогось або когось. У своїй крайній формі він символізує небуття. Особистісні якості чорного: непривабливість, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїзм, незалежність, ворожість.

№ 0 – сірий. Він символізує нейтральність і безбарвність, неучасть, соціальну дистанцію, свободу від зобов'язань, відсутність рівноваги, млявість і розслабленість, невизначеність, відсутність незалежності і пасивність.

Для кореляції використовувався  $r$ -кореляційний тест Пірсона [27] з використанням пакета програм STATISTICA 6.0 – це параметричний тест, який дозволяє визначити силу кореляції між двома показниками, які вимірюються за кількісною шкалою.

Значення коефіцієнта кореляції Пірсона інтерпретуються, виходячи із його абсолютних значень. Можливі значення коефіцієнта кореляції варіюються від 0 до  $\pm 1$ . Чим більше абсолютне значення  $r_{xy}$  – тим вищою є тіснота зв'язку між двома величинами.  $r_{xy}=0$  свідчить про повну відсутність зв'язку [28].

Якщо значення критерію кореляції Пірсона виявилося більше 1 або менше – 1 – це означає, що у розрахунках дослідником допущена помилка. При показнику коефіцієнта в межах від 0,3 до 1 говорять про прямий лінійний зв'язок; а якщо показник в мажах від -0,3 до -1 – про обернений лінійний зв'язок між змінними.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження самооцінки першокласників

Молодший шкільний вік, синзитивний для становлення такого компонента самосвідомості, як самооцінка, яка містить оцінку самого себе, своєї діяльності, свого становища в колективі, ставлення до інших його членів. Від того, як оточуючі ставляться до дитини, залежить і її ставлення до самої себе. Від рівня самооцінки залежить активність особистості, її прагнення до самовиховання, її участь у діяльності колективу.

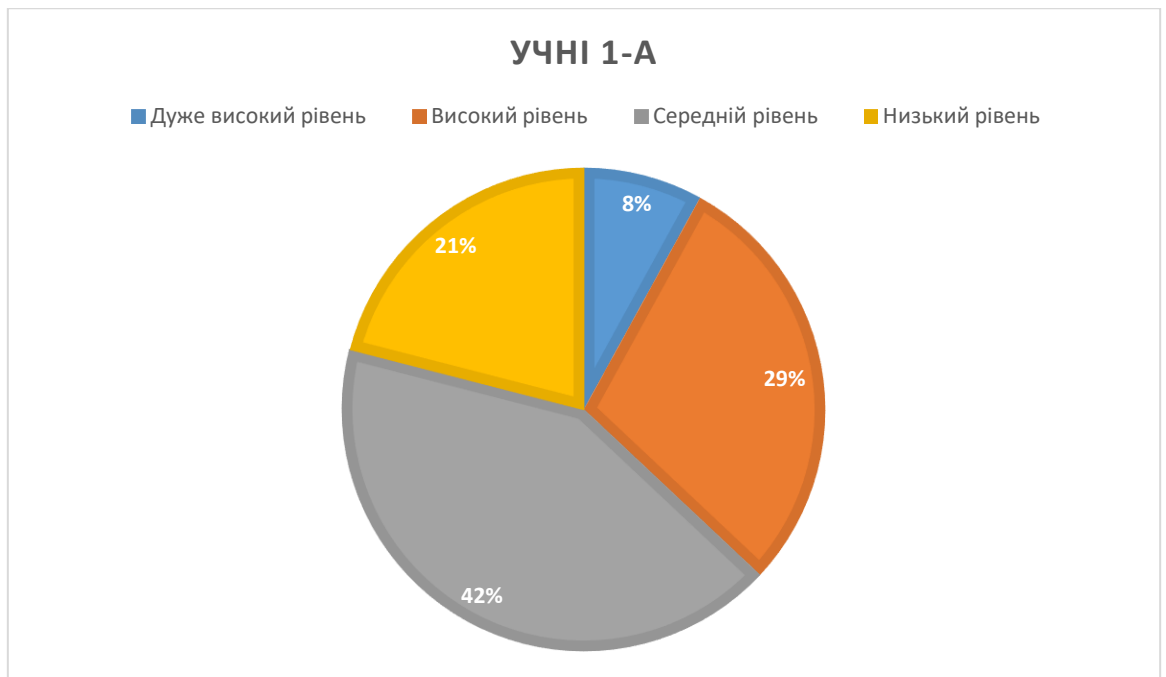
Для виявлення рівня самооцінки було обрано методику Дембо-Рубінштейна.

Таблиця 2.1

### Результати за методикою Дембо-Рубінштейн, учнів 1а класу (N=24)

Рівень самооцінки	Кількість учнів	Відсоток
1. Дуже високий	2	8%
2. Високий	7	29%
3. Середній	10	42%
4. Низький	5	21%

Як ми бачимо з таблиці 2 учні (8%) мають завищену самооцінку, як правило, це максимально самостійні діти. Їм притаманні такі риси особистості як надмірна самовпевненість, нетактовність, зарозумілість, снобізм. Завищена самооцінка веде до серйозних внутрішніх та міжособистісних конфліктів в майбутньому.



**Рис. 2.2** Процентне співвідношення результатів за методикою Дембо-Рубінштейн, учнів 1а класу

Високий рівень самооцінки притаманний 7 учням 1а класу (29%). Середній рівень у 42% учнів, а ось 5 учнів (21%) мають низький рівень самооцінки, такі діти невпевнені у собі, бачать у собі тільки негативне, починаючи будь-яку діяльність, чекають тільки невдачу.

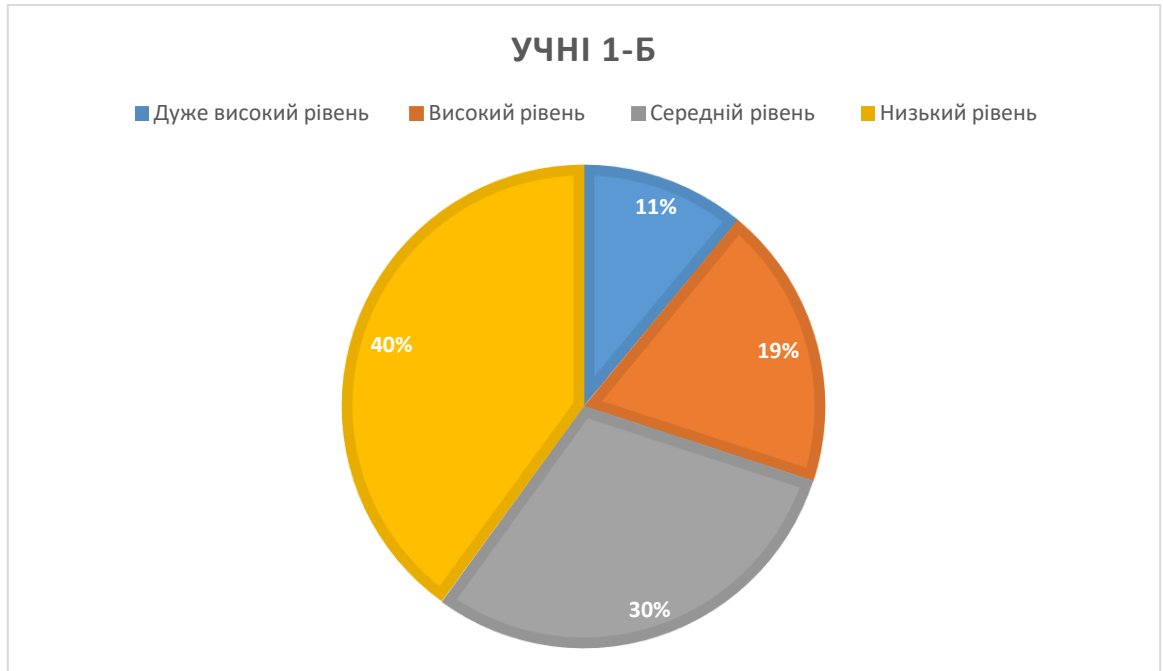
Після обробки результатів, отриманих в ході дослідження самооцінки 1а класу, можна підвести підсумок, що діти мають здебільшого стійку та адекватну самооцінку, лише деякі мають нестійку, завищену та занижену самооцінку.

Таблиця 2.2

**Результати за методикою Дембо-Рубінштейн,  
учнів 1б класу (N=27)**

Рівень самооцінки	Кількість учнів	Відсоток
1. Дуже високий	3	11%
2. Високий	5	19%
3. Середній	8	30%
4. Низький	11	40%

Розглянемо 1б клас, дуже високий рівень мають 3 учні (11%). Високий рівень самооцінки мають 5 учні (19%). Високий рівень самооцінки є віковою нормою для дітей молодшого шкільного віку.



**Рис. 2.3** Процентне співвідношення результатів за методикою Дембо-Рубінштейн, учнів 1б класу

Середній рівень самооцінки мають 8 учнів (30%). Низький рівень самооцінки виявлено у 11 учнів (40%). У них більше виражена потреба у схваленні. Вони працюють менш ефективно при стресових умовах або невдачах.

Для визначення рівня емоційності ми обрали методику В. В. Суворової, та отримали такі результати:

Таблиця 2.3

**Результати за методикою В. В. Суворової, учнів 1а (N=24)**

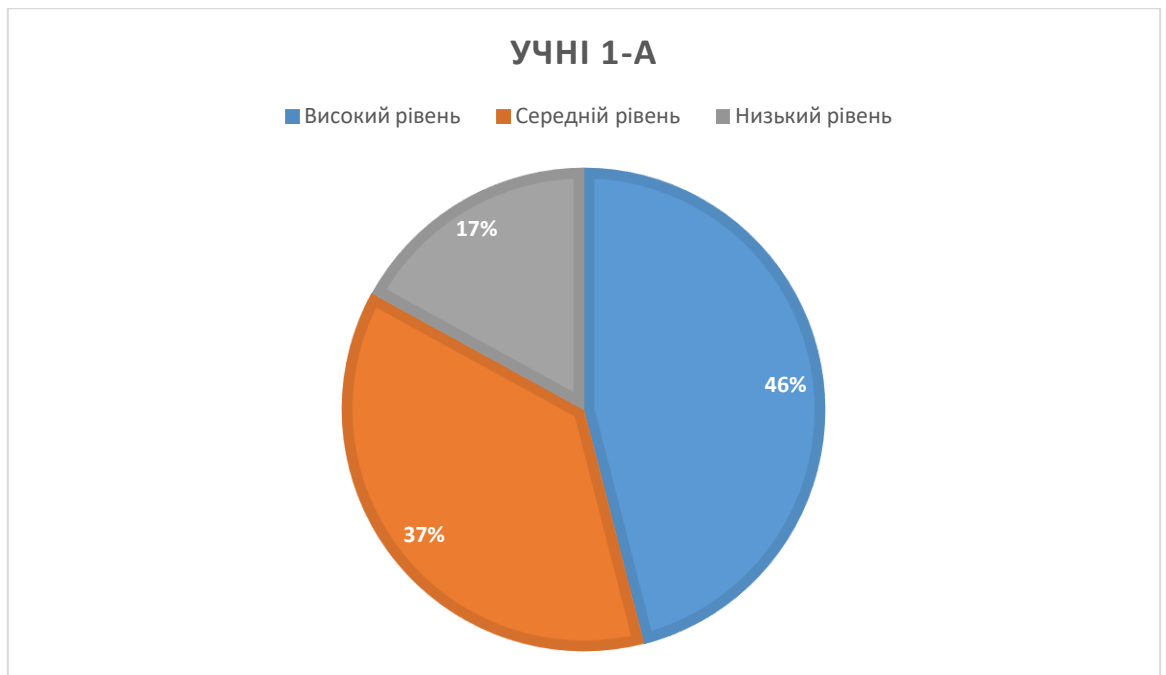
Рівень Емоційності	Кількість учнів	Відсоток
<b>Високий рівень</b>	11	46%
<b>Середній рівень</b>	9	37%
<b>Низький рівень</b>	4	17%

Аналіз отриманих результатів показав, що в 11 (46%) учнів переважає високий рівень емоційності. Діти з таким рівнем не вміють контролювати свої емоції. Нездатність людини описати словами власні емоції призводить до невміння розпізнавати їх.

Діти віком від 6 до 12 років зазвичай перебувають у віці, коли вони починають активно розвиватися в різних напрямках. В цьому віці вони вкрай емоційні, адже вони дуже чутливі до навколишнього середовища та реагують на подразники набагато інтенсивніше, ніж дорослі люди. Діти здатні переживати емоції настільки сильно, що іноді це може заважати їм в повсякденному житті та спричинювати різні проблеми.

Проте з часом діти поступово оволодівають уміннями керувати своїми емоційними станами. Це стає можливим завдяки розвитку їхньої емоційної грамотності. Емоційна грамотність – це здатність розуміти та керувати своїми емоціями, розпізнавати та визнавати емоції інших людей, а також вміти взаємодіяти з ними. Основним джерелом емоцій є навчальна та ігрова діяльність (успіхи, невдачі в навчанні, взаємини в колективі, читання літератури, перегляд телепередач, фільмів, участь в іграх). Емоційну сферу молодших школярів складають нові переживання: здивування, сумніви, радощі пізнання, які у свою чергу, є базою розвитку допитливості та формування пізнавальних інтересів.

Середній рівень емоційності мають 9 осіб (37%). Це означає, що переважна кількість досліджуваних вміють в міру проявляти свої емоції. Низький рівень емоцій спостерігається у 4 осіб (17%). Це свідчить про те що, в різних соціальних ситуаціях досліджувані не виражають свої емоції.



**Рис. 2.4** Процентне співвідношення результатів за методикою В. В. Суворової, учнів 1а класу

Молодші школярі емоційно вразливі. У них розвивається почуття самолюбства, зовнішнім вираженням якого є гнівне реагування на будь-які приниження їх особистості та позитивне переживання визнання їх якостей. Їм притаманний досвід емоційно-ціннісного ставлення, який передбачає наявність знань, умінь, але не зводиться до них і полягає у формуванні ставлення школярів до світу, діяльності, наукових знань, моральних норм, ідеалів.

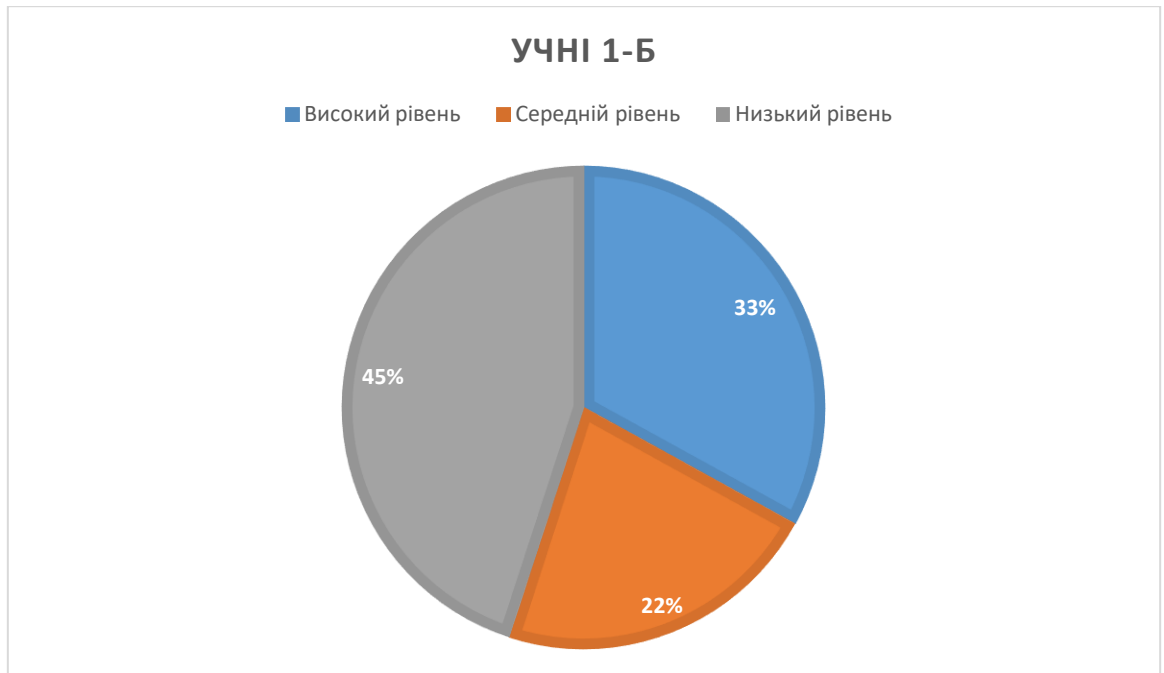
Таблиця 2.4

**Результати за методикою В. В. Суворової, учнів 1б (N=27)**

Рівень	Кількість учнів	Відсоток
Високий рівень	9	33%
Середній рівень	6	22%
Низький рівень	12	45%

У 1б класі високий рівень емоційності мають 9 учнів (33%), середній рівень мають 6 учнів (22%), а низький рівень переважає у 12 учнів (45%).

Така кількість учнів з низьким рівнем емоційних станів, може бути від того, що вони тільки пішли в школу, а зараз під час воєнного стану, то вони йдуть на уроки, то залишаються вдома, процес адаптації проходить складно, різка зміна звичних форм життя викликає, насамперед, нервово – психічне напруження, яке не завжди проходить без ускладнень, а інколи супроводжується важким емоційним перевантаженням.



**Рис. 2.5** Процентне співвідношення результатів за методикою В. В. Суворової, учнів 16 класу

Розвинута емоційність передбачає, що дитина вміє ідентифікувати, аналізувати, використовувати знання для вирішення ситуацій і керувати емоціями. Поетапний розвиток емоційного інтелекту можна представити у вигляді ланцюжка: напочатку дитина вчиться розуміти власну поведінку і реакції на різні ситуації, потім приймати свої емоції, а після вже керувати ними і поважати власні бажання та прагнення.

Емоційний комфорт дитини, надає можливість краще усвідомити себе, самостійно приймати рішення, ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Виходячи з особливостей емоційно-вольової сфери дітей молодшого шкільного віку, далі було використано восьмиколірний тест Люшера. «Восьмиколірна панель» є укороченою версією тесту і складається з чотирьох основних кольорів (червоний, зелений, синій, жовтий) та чотирьох додаткових (сірий, чорний, коричневий, фіолетовий). Він показує значні сторони особистості людини і звертає особливу увагу на існування зон психологічного та фізичного напруження.

Під функцією кольору Макс Люшер розуміє суб'єктивне відношення обстежуваного до кольору, обумовлене його емоційним станом у момент дослідження. Структура кольору визначається нібито об'єктивним знанням кольору, його психологічного змісту.

Таблиця 2.5

#### Результати 1а класу по тесту Люшера

Колір	Кількість учнів	%	Колір	Кількість учнів	%
Основні кольори	10	42%	Синій	3	12%
			Жовтий	3	12%
			Зелений	4	17%
			Червоний	–	–
Додаткові кольори	14	58%	Фіолетовий	3	12%
			Коричневий	2	8%
			Сірий	5	21%
			Чорний	4	17%

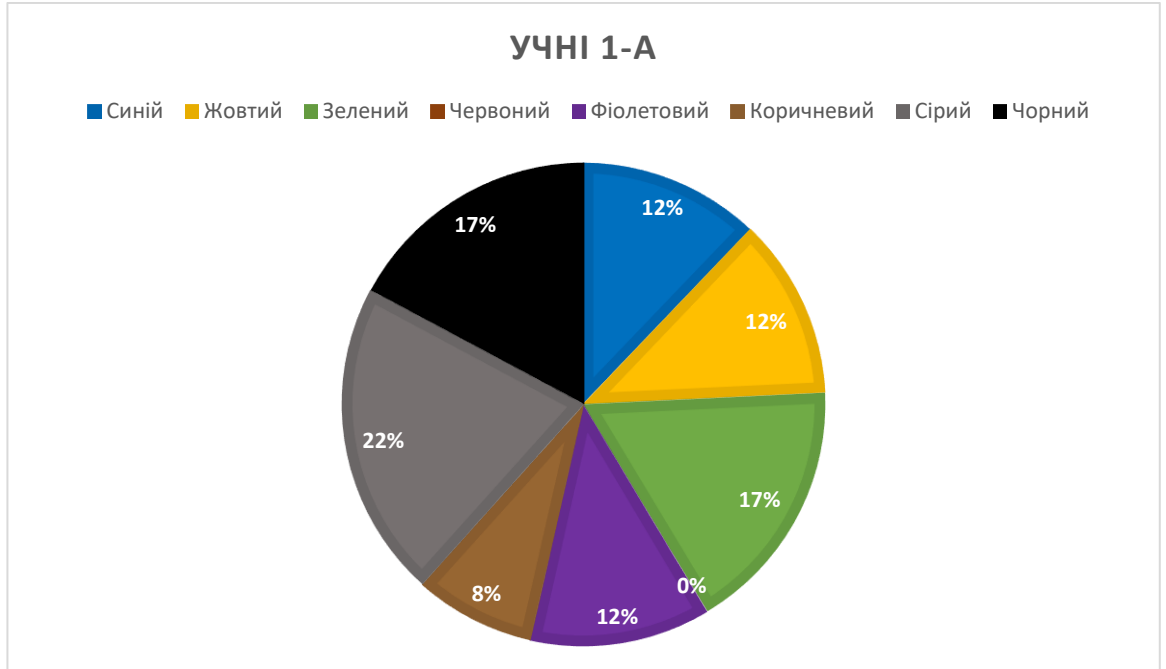
Отже, як ми бачимо з таблиці 2.5, аналіз тесту показав, що в 1а класі 14 школярів обрали додаткові кольори, та 10 учнів обрали основні.

Фіолетовий колір обрали 3 учні (12%) – це говорить про емоційну виразність дитини. Вони дуже чутливі. Вчителю потрібно враховувати цей аспект.

Адже у 1-му класі внаслідок домінування тривоги проявляються стійкі реакції уникання та «втечі», відбуваються астеничні зміни, внаслідок чого дитина відмовляється йти в школу, у неї зникає мотивація до навчання, з'являються об'єктивні чи суб'єктивні скарги на здоров'я та ін. 2 учні (8%)

обрали коричневий колір, вони спокійні та сумлінні. Віддали перевагу сірому кольору 5 (21%) учнів. Це говорить про соціальну відгородженість.

Та 4 (17%) учні обрали чорний колір, можливо дітям не дуже подобається ходити до школи, вони, ще не звикли до розкладу та уроків.



**Рис. 6** Процентне співвідношення результатів за тестом Люшера, учнів 1а класу

Синій колір обрали 3 учні (12%) – цей колір про спокій та емоційну стабільність. Також 3 учні (12%) обрали жовтий колір, ці діти енергійні та прагнуть до спілкування. 4 учня (17%) обрали зелений. Вони самовпевнені та уперті. Далі розглянемо дані 1б класу.

Таблиця 2.6

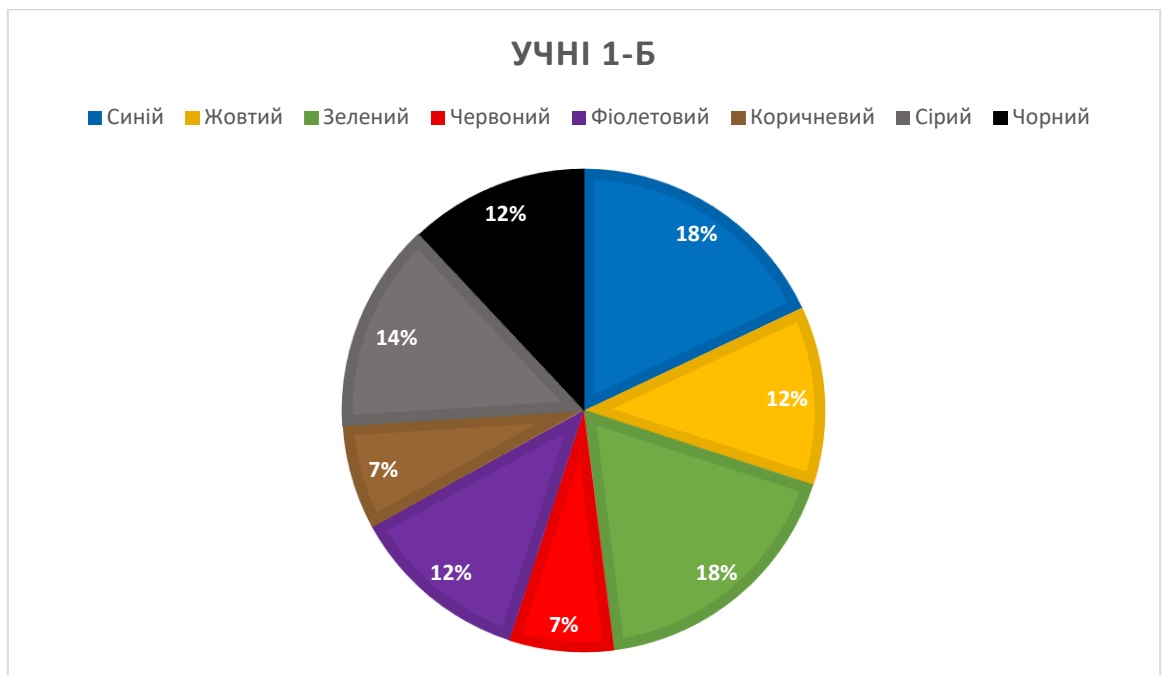
**Результати 1б класу по тесту Люшера**

Колір	Кількість учнів	%	Колір	Кількість учнів	%
<b>Основні кольори</b>	<b>15</b>	<b>56%</b>	<b>Синій</b>	<b>5</b>	<b>18%</b>
			<b>Жовтий</b>	<b>3</b>	<b>12%</b>
			<b>Зелений</b>	<b>5</b>	<b>18%</b>
			<b>Червоний</b>	<b>2</b>	<b>7%</b>
<b>Додаткові кольори</b>	<b>12</b>	<b>44%</b>	<b>Фіолетовий</b>	<b>3</b>	<b>12%</b>
			<b>Коричневий</b>	<b>2</b>	<b>7%</b>
			<b>Сірий</b>	<b>4</b>	<b>14%</b>
			<b>Чорний</b>	<b>3</b>	<b>12%</b>

В 11б класі синій колір обрали 5 (18%) учнів в класі. Особистісні характеристики кольору: чесність, справедливість, незворушність, доброта і сумлінність. Жовтий колір обрали 3 учні (12%). До особистісних характеристик відносяться: балакучість, природність, відкритість, товариськість, енергійність.

Зелений колір також обрали 5 (18%) учнів. Символізує вольове зусилля, напругу і наполегливість, високий рівень домагань

У випадку червоного кольору – який не обрали в іншому класі, тут 2 (7%) учні віддали йому перевагу. Символізує силу волі, активність, що доходить в ряді випадків до агресивності, прагнення до успіху через боротьбу



**Рис. 2.7** Процентне співвідношення результатів за тестом Люшера, учнів 1б класу

Фіолетовий колір обрали 3 (12%) учні, символічне значення: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість і мрійливість, захоплення і фантазії. Коричневий обрали 2

(7%) учні. Уособлює комфорт тілесних відчуттів, прагнення до затишку і спокою, фізичну легкість і сенсорну задоволеність.

Сірий колір – 4 (14%) учні, символізує нейтральність і «безбарвність», неучасть, соціальну відгородженість, свободу від зобов'язань, невірноваженість, млявість і розслабленість, невпевненість, несамостійність і пасивність. Та чорний колір 3 (12%) учні, особистісні характеристики чорного кольору: непривабливість, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїстичність, незалежність, ворожість.

Самооцінка – це оцінка людиною себе: своїх якостей, можливостей, здібностей, особливостей своєї діяльності. Самооцінка формується в єдності двох складових її факторів: раціонального, що відображає знання людини про себе, і емоційного, що відображає те, як він сприймає та оцінює ці знання, в який загальний підсумок (а діапазон тут може бути дуже широкий – від віри у власну ідеальність до безоглядного самознищення) вони складаються.

Отже, далі ми проведемо кореляційний аналіз, для того, щоб констатувати, що рівень самооцінки впливає на емоційний стан дитини. Для розрахунків, ми використовували статистичну програму Statistic 6.0.

**Таблиця 2.7**

**Кореляційний аналіз взаємозв'язку самооцінки та емоційних станів**

Рівень самооцінки	Рівень емоційних станів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Низький рівень	,532**	-,381*	-,795**
Середній рівень	,230	,528	,208
Високий рівень	-,654**	,369*	,561**

*Примітка: \* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,05$ ; \*\* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,01$ ;*

Як показують статистичні дані, відображені на таб. 2.7, прямі значущі зв'язки між змінними:

- 1) Низький рівень самооцінки та низький рівень емоційних станів ( $p \leq 0.01$ ).
- 2) Високий рівень самооцінки та середній рівень емоційних станів ( $p \leq 0.05$ ).
- 3) Високий рівень самооцінки та високий рівень емоційних станів ( $p \leq 0.01$ ).

Прямі значущі зв'язки – чим більше перший показник, тим більше інший показник.

Також ми отримали обернені значущі зв'язки:

- 1) Низький рівень самооцінки та середній рівень емоційних станів ( $p \leq 0.05$ ).
- 2) Низький рівень самооцінки та високий рівень емоційних станів ( $p \leq 0.01$ ).
- 3) Високий рівень самооцінки та низький рівень емоційних станів ( $p \leq 0.01$ ).

Обернені значущі зв'язки – навпаки чим більший перший показник, тим менший другий.

Отже, кореляція нам показала, що самооцінка дитини впливає на її емоційний стан. Самооцінка може впливати на те, яким чином ми приймаємо рішення, на наші взаємини, емоційний стан і загалом на наш добробут. Вона може впливати на наші досягнення, оскільки людина з адекватною самооцінкою усвідомлює свої здібності та може надихатися новими труднощами та завданнями у житті для нових звершень.

## Висновок до розділу 2

Після проведення емпіричного дослідження, ми отримали такі результати:

- в класах присутні діти у яких дуже високий рівень самооцінки, в 1а – це 2 (8%) учні, в 1б – це 3 (11%) учні. Високий рівень в 1а класі у 7 (29%) учнів, в 1б класі 5 (19%) учнів. Середній рівень в 1а класі – 10 (42%) учнів, а в 1б класі – це 8 (30%) учнів, та низький рівень в 1а класі – 5 (21%) учнів, та в 1б класі – 11 (40%) учнів – цей результат в класі, нас буде занепокоїв, тому ми попередили шкільного психолога.

- щодо рівня емоційних станів, ми отримали такі результати: в 1а класі високий рівень отримали 11 (46%) учнів, середній рівень у 9 (37%) учнів, та низький рівень у 4 (17%) учнів. В 1б класі не такі хороші результати, майже половина учнів – 12 (45%) мають низький рівень емоційних станів, середній рівень – 6 учнів (22%) та високий рівень у 9 (33%) учнів.

Загалом нас занепокоїли результати в 1б класі, тому як писалося трохи вище, ми звернулися до психолога, де вона нас вислухала, показала які тести діти ще проходили та будуть проходити, та пояснила, що більшість дітей в цьому класі, вимушені переселенці, і процес адаптації в них проходить досить тяжко.

- тест Люшера нам показав, що багато дітей обирали додаткові кольори, темні: фіолетовий (символізує тривогу), чорний (символ переживань), коричневий (символізує стрес), сірий (символізує засмучення). В 1а класі ці кольори обрали – 14 (58%) учнів, а в 1б – 12 (44%) дітей.

Основні кольори – це синій, що символізує спокій і задоволення, червоний – символ агресивності, сили волі, збудження, синьо-зелений, що символізує впевненість, наполегливість, і світло-жовтий – символ активності і веселоців. В 1а класі обрали – 10 (42%) дітей, а 1б – 15 (56%) дітей.

Кореляційний аналіз довів, що самооцінки напряду впливає на емоційний стан першокласника. Прямі значущі зв'язки між змінними:

Низький рівень самооцінки та низький рівень емоційних станів ( $p \leq 0.01$ );

Високий рівень самооцінки та середній рівень емоційних станів ( $p \leq 0.05$ );

Високий рівень самооцінки та високий рівень емоційних станів ( $p \leq 0.01$ ).

Також ми отримали обернені значущі зв'язки: низький рівень самооцінки та середній рівень емоційних станів ( $p \leq 0.05$ ); Низький рівень самооцінки та високий рівень емоційних станів ( $p \leq 0.01$ );

Високий рівень самооцінки та низький рівень емоційних станів ( $p \leq 0.01$ ).

## РОЗДІЛ 3

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АДЕКАТНОЇ САМООЦІНКИ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

#### 3.1 Рекомендації для підвищення самооцінки першокласників

Формуючи самооцінку учня, слід враховувати, що вона формується під впливом двох основних факторів: оцінки вчителем успішності навчальної діяльності дитини та порівняння учнем власної успішності з результатами навчальної діяльності однокласників. Оптимістичне емоційно-самоціннісне ставлення молодшого школяра в поєднанні з переконанням у тому, що він хороший, є сприятливою основою для успішного формування адекватної самооцінки.

Важливим новоутворенням молодшого шкільного віку є розвиток рефлексії – вміння дивитись на себе очима сторонньої людини. Стимулюючи прояви рефлексії, рекомендується звертати увагу дітей на те, як вони працюють, чи достатньо вони працьовиті та дисципліновані, чи не витрачають час даремно, чи використовують відповідні прийоми для досягнення успіху [10].

Дослідженнями А. І. Ліпкіної [31] доведено, що корекції самооцінки сприяє оцінка учнями результатів власної письмової роботи та їх подальше обговорення. Самооцінка молодших школярів недостатньо диференційована, тому для забезпечення позитивного емоційного фону варто показувати дитині види діяльності, до яких вона виявляє особливі переваги. Усвідомлення власних досягнень і переваг додасть учневі впевненості в собі і може стати поштовхом до більшої наполегливості в інших видах діяльності.

Враховуючи слабку диференційованість самооцінки дітей шестирічного віку, яка проявляється в перенесенні оцінки результатів власної навчальної діяльності на оцінку себе як особистості, важливо дотримуватись принципу: критикувати твір а виконавця хвалити. Перш за все, в поле зору вчителя

повинні потрапити учні із заниженою самооцінкою, оскільки вони малоактивні, невпевнені в собі і важко спілкуються з новими людьми.

Керуючись припущенням, що успішність стимулює очікування успіху в майбутньому, вчитель створює комфортні умови для дітей із заниженою самооцінкою, які допоможуть відчувати власну компетентність і подарують позитивні емоції. Під час опитування таких учнів бажано не викликати на заняття, для збереження впевненості в собі можна поставити дитині спочатку легше питання, потім складніше, можна запропонувати план відповіді. Першокласник має можливість вийти і відповісти на запитання з другом, якому довіряє. Якщо відповідь на запитання знають усі учні, варто в першу чергу прислухатися до думки дітей із заниженою самооцінкою [10].

Такі учні рідко піднімають руку і виявляють готовність відповісти, тому вчитель повинен стежити за виразом їх обличчя, піднімати за власною ініціативою, якщо погляд дитини демонструє розуміння обговорюваної проблеми. Неправильні коментарі не допускаються, якщо відповідь учня була не зовсім правильною. Не втрачайте можливість похвалити дитину. Встановлено, що якщо педагогічне оцінювання враховує не лише кінцевий ефект, а й трудовий внесок учня, то це стимулює учня підтримувати трудові зусилля на необхідному рівні та сприяє формуванню адекватної самооцінки.

Корекції заниженої самооцінки максимально сприяє прийом «гарантованого успіху». Знаючи можливості дитини, вчитель пропонує їй завдання, яке неодмінно закінчиться успіхом і позитивними емоціями. Добре, якщо учень отримує важке завдання, пов'язане з його особливими інтересами та досвідом, тоді вчитель матиме можливість висвітлити досягнення дитини в присутності однокласників. У випадку з дітьми із заниженою самооцінкою варто враховувати, зокрема, зону їхнього найближчого розвитку, ускладнюючи завдання [18].

Використовуючи прийом порівняння, варто демонструвати учневі його власне, нехай навіть дуже мале просування вперед у порівнянні з вчорашнім днем. Якщо причиною заниженої самооцінки стала низька психічна готовність

дитини до навчання в школі, варто організувати додаткові індивідуальні заняття. Ефективність співпраці зростає в рази, якщо вчитель ретельно продумає тактику і стратегію такої роботи. Ви можете попросити учня про допомогу (наприклад, розставити книжки в шкільній бібліотеці, полити квіти), а потім, як жест вдячності, сказати йому/їй «по секрету», що пояснюватиметься на завтрашньому уроці.

Можна передбачити, що така вдячність може не сподобатися учневі, який хоче якнайшвидше покинути клас і приєднатися до ігор однолітків, але й учень не зможе відмовити вчителю. Ефективність співпраці буде мінімальною через неуважність вихованця. Позитивні емоції на уроці почнуть з'являтися тоді, коли дитина усвідомить, що розуміє тему, яка розглядається на уроці. Коли звучатиме інформація, яку учень упустив вчора під час пояснення, він спробує не допустити коливання уваги.

Дитина буде залучена до роботи, здивовані погляди однокласників додатково стимулюватимуть її висловлювати власні думки та наводити приклади. Повторне читання матеріалу забезпечить краще розуміння та запам'ятовування. Пояснюючи наперед, учитель виявляв прогалини в знаннях учня, усував «білі плями», які заважали б зрозуміти нову тему. Учень, який пишається своїми успіхами, з радістю прийме пропозицію вчителя наступного разу послухати, про що піде мова на наступному уроці [18].

Повіривши в себе, усунувши прогалини в знаннях, дитина змінить своє ставлення до навчання і поступово потреба в додаткових заняттях буде все менше. Корекції низької самооцінки сприяє залучення дітей із заниженою самооцінкою до допомоги молодшим школярам, які мають таку ж самооцінку (частіше це відстаючі учні). Використання цієї техніки дасть дитині можливість зрозуміти, як багато вона вже знає і вміє. «Вчителі» повинні залишатися в школі зі своїми «учнями» після уроків, перевіряти домашнє завдання, перекладати незрозумілий матеріал, можливо, навіть виставляти оцінки.

Так у цих учнів (і старших – «вчителів», і молодших – учнів) можна коректувати самооцінку і водночас підвищувати рівень їх знань, умінь та навичок. Невпевнених учнів слід розсаджувати в найбільш освітлених місцях класу. Діти із завищеною самооцінкою схильні переоцінювати власні здібності та братися за нездійсненні завдання. Вони не обов'язково хвалять себе, але вони охоче критикують те, що зробили інші.

Учитель намагається не допустити формування у них зверхнього ставлення до оточуючих. Доцільно доручати іншим дітям завдання, які вони обов'язково виконають добре, оскільки відповідають їхнім інтересам, життєвому досвіду та здібностям. Коли ці учні презентують власні проекти, у вчителя буде можливість показати дітям із високою самооцінкою сильні сторони інших дітей [20].

Учні із завищеною самооцінкою учитель питає тоді, коли інші не знають відповіді на поставлене питання, хвалить, коли вони дійсно справляються із завданням найкраще. Похвала буде доречною, коли у дитини сьогодні все набагато краще, ніж учора. Слід уникати критики, особливо в присутності однокласників. Важливо регулювати складність завдань, які виконує дитина, щоб у неї не виникла звичка не доводити розпочате до кінця.

Корекція завищеної самооцінки вимагає особливого такту, оскільки у дитини може скластися враження, що вчитель її не любить. Розчарувавшись у вчителі, учень втрачить чутливість до його впливу. Труднощі у виправленні завищеної самооцінки також пов'язані з тим, що ці учні зазвичай набагато краще за інших. Досить ефективним буде залучення таких дітей до гурткової роботи, участі в олімпіадах, де вони матимуть можливість поспілкуватися з не менш талановитими учнями, матимуть змогу помітити свої слабкі місця.

Для ефективної корекції завищеної самооцінки потрібна допомога батьків, які часто підтримують завищену самооцінку дитини. Вчитель повинен переконати батьків у шкідливості завищеної самооцінки.

Самооцінка відіграє важливу роль у розвитку здорової дитини. Діти з високою самооцінкою, як правило, досягають успіху в житті. І навпаки,

занижена самооцінка може сильно нашкодити дитині в дорослому віці. Тому завдання батьків – сформувати у дитини здорову самооцінку та впевненість у собі [23].

Діти з високою самооцінкою легко та впевнено пробують нові види діяльності та пишаються своїми досягненнями. Звичайно, відчуття невдачі нікому не приємне, але у дітей з високою самооцінкою достатньо емоційних сил, щоб з цим впоратися. Вони також мають сміливість спробувати ще раз.

Діти з низькою самооцінкою самокритичні. Їм важко позитивно сприймати свої помилки. Це часто призводить до того, що такі діти відмовляються від подальших спроб досягти успіху.

Діти можуть бути чутливими і різко реагувати на несхвалення їхніх дій однолітками. Тому в таких випадках велике значення має те, як до них ставляться батьки і яка атмосфера панує вдома. Для дитини дуже важливо мати здорову самооцінку – образно кажучи, вона служить буфером, який дозволяє дитині подолати негативне ставлення однолітків [23].

Похвала може не бути ключем до розвитку самооцінки та внутрішньої мотивації в дитини. Але самооцінку можна розвинути за допомогою ігор. Ось деякі з них [7].

1. «Розумний та мудрий». Гравець повинен назвати три речі, які він робить добре та три речі, які він хоче покращити. Гру можна зробити більш складною, якщо діти діляться своїми відповідями з іншими гравцями та допомагають один одному.

2. «Мій перелік успіхів». Діти можуть скласти перелік своїх успіхів у школі, спорті, мистецтві або будь-якій іншій сфері життя. Це допоможе дітям зосередитися на своїх сильних сторонах та почувати себе впевненіше.

3. «Я – супергерой». Гра полягає у тому, щоб діти склали перелік своїх суперсил та назвали ситуації, коли вони могли б використати ці сили, щоб допомогти іншим людям.

4. «Такі самі». Гравець має описати свої улюблені хобі, захоплення або інтереси, а інші гравці повинні вказати на те, що у них спільного з першим

гравцем. Ця гра допоможе дітям відчувати, що їх інтереси та захоплення цінні та важливі.

### **3.2 Поради батькам та вчителям, щодо формування адекватної самооцінки першокласників**

Рівень самооцінки впливає на всю діяльність людини. Часто самооцінка людини занижена, тобто реальні можливості людини вищі за її уявлення про них. Формування самооцінки починається з дитинства.

Адекватна самооцінка є передумовою успішної діяльності людини та її адаптації до соціальних умов. Як правило, діти з негативною самооцінкою мають дивну здатність, починаючи будь-яку справу, знаходити непереборні перешкоди на шляху до її завершення [26].

Низька самооцінка у молодшому шкільному віці проявляється:

- У словах «У мене це ніколи не вийде»;
- У небажанні визнати свою провину: «Я не винен, що...»;
- У негативному відношенні до школи й учителів: «Учителі мене не люблять»;
- У негативному відношенні то оточуючих: «Мене ніхто не любить; мене всі ображають»;
- У низькій мотивації, відмові від спроб досягти успіху: «Мене це не цікавить. Всерівно нічого не вийде»;
- У підвищеній чутливості до критики: «Всі проти мене»;

Важливо, щоб самооцінка була не тільки позитивною, але й адекватною. Батьки як найближчі люди можуть впливати на розвиток позитивної самооцінки.

- Не відгороджуйте дитину від повсякденних справ, не намагайтеся вирішувати за неї всі проблеми, але й не перевантажуйте її тим, що їй не під силу. Дозвольте дитині виконувати доступні їй завдання й отримувати задоволення від зробленого.

- Не перехвалюйте дитини, але ї не забувайте заохочувати її, коли вона цього заслуговує.
- Заохочуйте в дитині ініціативу. Нехай вона буде лідером усіх починань, але також покажіть, що інші можуть бути краще її.
- Не забувайте заохочувати інших у присутності дитини. виділіть заслуги інших і покажіть, що ваша дитина теж може цього досягти.
- Покажіть своїм прикладом адекватність ставлення до успіхів і невдач. Оцінюйте у голос свої можливості й результати справи.
- Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Порівнюйте її із самою собою (тією, якою вона була вчора чи, можливо, буде завтра).

В даний час перед школою стоїть завдання формування самостійного, ініціативного людини з активною особистісної позицією. Це, у свою чергу, означає, що учень стає суб'єктом навчальної діяльності, яка неможлива без вироблення у нього об'єктивної та обґрунтованої самооцінки, яка є основою подальшого самопізнання та самовиховання. Сучасна школа спрямована на вирішення протиріччя між суспільно-особистісною значимістю формування самооцінки та низьким рівнем її сформованості в шкільному віці [4].

У навчальній діяльності молодшого школяра відбувається самопізнання. Результати навчання оцінюються оточенням і тим самим визначають місце учня серед них, що визначає його самопочуття та психологічний комфорт. Тепер вже в навчальній діяльності дитина пізнає себе, у нього складаються уявлення про себе та самооцінка.

Таблиця 3.1

## Самооцінка молодшого школяра

<b>Самооцінка</b>		
<b>Уявлення про себе</b>	<b>Молодший школяр</b>	<b>Ставлення</b>
Вміє аналізувати свої дії.	Вагався бачити в собі суттєві якості, аналізувати свої вчинки.	Не прагнути зазирнути у свій внутрішній світ.
Більше зосереджені на самопізнанні, ніж на оцінці дорослих.	Число усвідомлюваних якостей відносно невелике.	Подання про себе нестійке. Самооцінка неадекватна.
Швидко освоює навички самоконтролю.	Потрібні рекомендації щодо розвитку навичок самоконтролю.	У практичній діяльності він завжди орієнтується на свої можливості.
<b>Формується</b>		
В оцінці діяльності самою дитиною		У спілкуванні з іншими людьми

Виховуючи в учнів здорову самооцінку, вчитель виховує у них уміння вчитися. Здорова самооцінка це [44]:

1. Спокійна впевненість у собі;
2. Спокійна самокритичність.

Самооцінка молодшого школяра виробляється на основі критерію оцінювання навчальних робіт, дуже чутлива до вчительським оцінками. Тому вчитель повинен враховувати, що:

1. Конкретна самооцінка учня розвивається на основі позитивної загальної самооцінки (базисне прийняття учня);
2. Конкретна самооцінка має бути адекватною, усвідомленою та диференційованою.
3. Сформуванню адекватного дитячого самооцінювання допомагає можливість самим учням оцінювати свої роботи.
4. Окрім формування самооцінки, невід'ємною частиною роботи вчителя є оцінювання знань, умінь і навичок учнів. Наповнюючи бал змістом, учитель має дотримуватись трьох основних принципів:

- Зусилля кожного учня слід оцінювати окремо;
- Вироблення чітких критеріїв оцінювання, де кожен його елемент обговорюється з дітьми або виробляються загальні критерії оцінювання, або вчитель визначає та пояснює дітям критерії перевірки роботи, які він виробив;
- Дитяча самооцінка передує оцінці дорослого.

#### 5. Необхідність використання прогностичної самооцінки:

- Коли дитина оцінює себе перед тим, як виконати завдання, а потім погоджується або не погоджується з собою після виконання завдання;
- Коли дитина оцінює себе перед виконанням завдання, а потім знову після перевірки з учителем.

Необхідність і важливість проведеної в цьому напрямку роботи повинна пояснюватися і на батьківських зборах. У тих випадках, коли учні не отримували позначки за підсумками півріччя, батькам необхідно видавати характеристики учнів. Завдяки ним батьки можуть отримати точне уявлення про особистісний розвиток дитини щодо її працездатності, активності на заняттях, мотивації до навчання, старанності, ступеня оволодіння предметним матеріалом [19].

Він також визначає загальний рівень інтелектуального розвитку (готовність, світогляд, здатність аналізувати та синтезувати раніше набуті уявлення), рівень дотримання вимог шкільної дисципліни, стосунки з однокласниками, уміння спілкуватися з дорослими тощо. Характеристика дозволить батькам оцінювати успішність дитини, а за потреби спільно з учителем шукати шляхи подолання проблем, що виникають.

### **3.3 Тренінгова програма, щодо формування адекватної самооцінки першокласників**

Особливі функції у формуванні самооцінки школяра відіграє навчально-ігрова співпраця. Завдяки цьому створюються умови, що оптимізують розвиток позитивних рис самооцінки. У ході спільної гри та навчання

самооцінка молодшого школяра стає більш рефлексивною, критичною та точною, що досягається зверненням учня до аналізу своєї діяльності, ставлення до світу природи, процесу та результатів. . Зміни самооцінки пов'язані з усвідомленням тих якостей особистості, які забезпечують продуктивність навчальної праці та її комунікативний характер. Вирішальним моментом позитивних змін у самооцінці є підвищення вимогливості та доброзичливості учнів до однолітків та навколишнього світу.

Гра, ігрова діяльність є невід'ємною частиною життя дітей шкільного віку. Гра має виняткове значення для психічного розвитку дитини і є провідною діяльністю в шкільному віці. Це змушує деяких дослідників переглянути статус гри в житті першокласників. Гра є універсальною формою діяльності, в якій відбуваються основні прогресивні зміни в психіці та особистості учня, гра формує його стосунки з оточуючими людьми, готує до переходу на наступний віковий етап, до нових видів діяльності [43].

Кожен вид гри виконує свої функції в розвитку, вихованні та навчанні молодших школярів. Сучасна педагогіка найчастіше використовує таку класифікацію ігор: творчі ігри, сюжетно-рольові ігри, режисерські ігри, суспільно-виробничі, ігри на воєнну тематику, культурно-суспільні, театралізовані (гри-драматизації) та будівельно-конструктивні, ігри з правилами – дидактичні та рухливі.

Гра є сюжетним і рольовим втіленням перспективи Я-образу, а отже, і самооцінки дитини. У той же час гра виявляє свою готовність до саморегуляції. Для цього необхідно, щоб дитина розвивала рефлексивність, реалістичне бачення себе та інших, оволоділа моральними критеріями оцінки та самооцінки.

Як показують експериментальні дані П. Дячука, без спеціального керівництва педагога гра не може сформувати самооцінку дитини, яка б оптимально регулювала її стосунки з однолітками. Це підтверджується спостереженням за зміною готовності виконувати роль під впливом оцінки групи, що грає. Високий рівень домагань стосувався підбору ролей помічників

головних ролей, а низький – підбору звичайних ролей. В уявних ігрових ситуаціях учні найчастіше обирали головні ролі [43].

Під впливом очікуваної оцінки представники одних груп не змінювали своїх домагань виконувати головні ігрові ролі; інші визначили, що на домагання в азартних іграх вплинула очікувана оцінка групи однолітків. Це означає, що їхня самооцінка залежала від оцінок однолітків, тобто самооцінка збігалася з оцінкою групи. Тому гра на уроках природознавства не тільки формує самооцінку учня, а й розвиває його регулятивну функцію. У молодшій школі самооцінка починає активно впливати на стосунки між дітьми та вибір групових ролей [22].

Формування мотиваційної сфери у молодших школярів нерозривно пов'язане з діяльністю в іграх. У процесі гри відбувається підпорядкування мотивів, а також формування мотивів, пов'язаних з виконанням дитиною взятих на себе обов'язків.

У процесі гри в учня виникає багато ситуативних бажань, як правило, через залучення елементів природи, якими вона не володіє, ролей, які грають інші діти. Однак вона змушена відмовитися від цих випадкових бажань на користь основного спонукального мотиву. У цьому випадку гра є діяльністю, в якій ці мотиви наповнюються новим соціальним змістом.

Деякі дослідники вважають, що гра є одночасно і засобом формування конкретних мотивів у дитини, і безпосереднім мотивом, оскільки за своєю природою вона не спрямована на досягнення конкретної предметної мети. Мотивом гри є не її результат, а сам процес. Наприклад, для учня, який збирає конструктор, мотивом гри є не виготовлення конструкції, а зміст самої дії. Це стосується не тільки гри учня, а й взагалі будь-якої гри. Не виграти, а грати - ось загальна формула мотивації до гри [22].

Практичне втілення конструктивно-будівельних ігор полягало у формуванні навичок планування процесу будівництва (відокремлення частин будівлі, порівняння їх розмірів, підбір матеріалів, дотримання порядку зведення). Обговоріть його з іншими учасниками гри, заохочуйте дітей до

прояву творчості, ініціативи, винахідливості в процесі будівництва з різних видів конструкторів (з природних матеріалів тощо), а також до якісного виконання задуму з метою формування вміння аналізувати та адекватно оцінювати свою та чужу роботу. Заохочуйте використання споруд в інших типах ігор.

Формування і розвиток мотиваційної сфери дитини багато в чому залежить від місця в її житті рольових ігор, в яких дитина часто ототожнюється з батьками і дорослими і намагається їм наслідувати. Бажання грати роль дорослого є проявом мотиву влади. Крім того, у грі дитина має можливість символічно виражати бажання, суперечливі мотиви та емоції, які вона не може публічно демонструвати чи вербально висловлювати [44].

У групових рольових іграх діти засвоюють соціальні норми, формують моральні судження, розвивають кооперацію та співпрацю, колективно сприяють просоціальній мотивації — мотивації, спрямованій на позитивну, конструктивну та суспільно корисну поведінку.

Цьому питанню приділяли увагу Л. Виготський та вчені-представники його школи (О. Запорожець, Д. Ельконін, О. Усова та ін.). Вони твердо переконані, що освітній потенціал ігор можна реалізувати лише під керівництвом дорослих. Цей погляд отримав розвиток у працях французького психолога А. Валлона, а також був підтриманий представниками педагогічної науки в інших країнах: Р. Пфютце, І. Хоппе, Л. Шройтер (Німеччина), Д. Ковач, О. Ваг, П. Баконі (Угорщина), Л. Белінова (Чехія), Е. Петрова, С. Аврамова (Болгарія) та ін. Останнім часом дослідники виявляють інтерес не так до феномену гри, як до природи, структури та динаміки відносин, які утворюють гру. Цей напрям близький до концепції сучасної початкової освіти, яка розглядає гру як джерело формування особистості.

Творчі ігри на уроці – це вільна та самостійна діяльність, яку учні здійснюють за власною ініціативою. Такі ігри є виявом самостійності та творчості учнів. Основна особливість творчої гри полягає в тому, що дитина

створює і діє в уявній ситуації, а не в реальній, граючи ролі відповідно до значення, яке надається предметам і подіям, які його оточують і цікавлять [26].

Педагогічна цінність творчої гри полягає в тому, що в її процесі, крім визначених змістом, ролями, правилами, виникають реальні стосунки, які є основою соціальної організації дітей. Саме реальні стосунки між учнями під час розвитку ігрової діяльності дають змогу розглядати гру як організаційну форму життєдіяльності дітей і забезпечують отримання учнями особистого досвіду спілкування.

**Мета тренінгу:** Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги адекватної самооцінки, вправляти навички постановки і досягнення мети.

Завдання тренінгу:

1. Пояснити учням, що таке самооцінка і як вона формується.
2. Розібратись з тим, що таке завищена та занижена самооцінка, які наслідки вони мають та чому вони не є ефективними.
3. Обговорити переваги адекватної самооцінки та її важливість для успіху в навчанні та житті загалом.
4. Вправляти учнів у навичках постановки та досягнення мети, щоб зміцнити їх віру в свої здібності.

Кількість занять: 4 заняття, протягом місяця, раз на тиждень.

Тип занять: групові тренінги.

Тривалість одного заняття: 45-60 хвилин.

Структура занять:

Заняття 1. Вступне заняття: поняття самооцінки, її формування та вплив на життя людини.

Заняття 2. Завищена та занижена самооцінка: причини виникнення та наслідки.

Заняття 3. Адекватна самооцінка: переваги та значення в житті.

Заняття 4. Тренування навичок постановки та досягнення мети для зміцнення віри в свої здібності.

## Заняття 1

*Час проведення: 60 хвилин*

Мета заняття полягає в тому, щоб ознайомити учнів з поняттям самооцінки, проаналізувати фактори, які впливають на її формування, та обговорити важливість адекватної самооцінки для життя людини.

Завдання:

1. Пояснити учням, що таке самооцінка і як вона формується.
2. Обговорити з учнями фактори, які впливають на формування самооцінки.
3. Продемонструвати відео-матеріали або інші матеріали про вплив недоліків завищеної і заниженої самооцінки на життя людини.
4. Провести дискусію з учнями про важливість адекватної самооцінки для життя людини.

## Заняття 2

*Час проведення: 45 хвилин*

**Мета заняття:** Ознайомити учнів з проблемами завищеної та заниженої самооцінки, визначити їх причини та наслідки, навчити розрізняти адекватну самооцінку від неправильної.

**Хід заняття:**

### **Вступне слово вчителя (5 хвилин)**

Повторення поняття самооцінки та її важливості для життя людини.

Анонс змісту заняття: розбір проблеми завищеної та заниженої самооцінки, її причин та наслідків.

### **Теоретичний блок (15 хвилин)**

Пояснення понять «завищена самооцінка» та «занижена самооцінка».

Розгляд причин виникнення цих проблем: негативний досвід, негативна оцінка оточуючих, високі стандарти та очікування.

Опис наслідків завищеної та заниженої самооцінки: низька самооцінка, стрес, депресія, проблеми у взаєминах з оточуючими, непевненість у собі.

### **Практична частина (25 хвилин)**

Робота в групах: обговорення ситуацій, коли учні відчували себе занадто самовпевнено або, навпаки, занадто неуверенно.

Розбір ситуацій з метою виявлення причин виникнення проблем зі самооцінкою та їх наслідків.

Вправа «Мої переваги»: учні записують свої сильні сторони та як вони можуть їм допомогти досягти мети.

Вправа «Критичне мислення»: учні мають оцінити свої можливості щодо досягнення певної мети та обґрунтувати свої відповіді.

**Підсумок** та видача домашньої роботи: записувати про свої досягнення та знайти у них позитивні сторони.

### **Заняття 3**

*Час проведення: 50 хвилин*

**Мета заняття:** розглянути переваги адекватної самооцінки та її значення в житті.

#### **Вступна частина (5 хвилин)**

Перевірка домашнього завдання: учні повинні були розповісти про свої досягнення та знайти у них позитивні сторони.

Повідомлення теми та мети заняття.

#### **Теоретична частина (10 хвилин)**

Пояснення терміну «адекватна самооцінка».

Розгляд переваг адекватної самооцінки (наприклад, покращення самопочуття, зниження ризику депресії та тривоги, більш ефективна комунікація з іншими тощо).

Визначення значення адекватної самооцінки в житті.

#### **Вправи (30 хвилин)**

«Мій позитивний портрет»: учасники записують свої позитивні якості та досягнення в зошитах, а потім обмінюються з іншими учасниками та відзначають ті якості, які вони помітили у своїх товаришах.

«Складання плану дій»: учні записують свої мети та плани досягнення їх у найближчому майбутньому.

«Порівняння себе з іншими»: учні обговорюють, які якості вони підхопили від інших людей та як ці якості допомагають їм у їхньому житті.

### **Підсумок (5 хвилин)**

Учні резюмують найважливіші моменти заняття та діляться своїми враженнями.

## **Заняття 4**

*Тривалість заняття: 45-60 хвилин*

Мета заняття: навчити учнів ставити мету та досягати її, формувати впевненість в своїх здібностях та підвищувати рівень самооцінки.

Вправа «Моя мета». Учні записують свою мету на аркуші паперу і розповідають про неї класу. Далі обговорюється, як досягти цієї мети та які зусилля потрібні.

Вправа «Кроки до досягнення мети». Учні записують кроки, які потрібно зробити, щоб досягти своєї мети. Потім обговорюється, які кроки можуть бути складними та як їх переступити.

Вправа «План дій». Учні складають план дій для досягнення своєї мети та записують його на папері. Потім обговорюється, які складнощі можуть виникнути на шляху до досягнення мети та як їх подолати.

Вправа «Складання стратегії». Учні складають стратегію для досягнення своєї мети, враховуючи складнощі та можливі шляхи їх подолання. Потім обговорюється, які кроки потрібно робити, щоб дотримуватись стратегії та досягти мети.

Вправа «Рольова гра». Учні діляться на групи та грають роль людей, які досягли своєї мети. Потім обговорюється, які кроки вони зробили, щоб досягти своєї мети та які якості були потрібні для цього.

Підсумкове заняття повинно містити огляд того, що було вивчено під час тренінгу та підсумувати досягнення кожного учасника. Можна провести

обговорення того, як учні змінили свої погляди на самооцінку та що навчилися. Важливо підкреслити, що процес формування адекватної самооцінки є постійним і потребує практики, тому вчитель може запропонувати додаткові вправи для учнів на додому. Також варто зробити наголос на тому, що кожна людина є унікальною і має свої сильні та слабкі сторони, але головне - вірити в себе і розвивати свої здібності.

Отже, за допомогою тренінгу учні мають можливість більш детально дізнатися про поняття самооцінки, її формування та вплив на життя людини. Вони ознайомляться з наслідками завищеної та заниженої самооцінки, а також перевагами адекватної самооцінки. Учні отримають можливість попрацювати над своїми емоційними станами та навчитися тренувати навички постановки та досягнення мети. В результаті тренінгу учні отримають певні знання та навички, які допоможуть їм у подальшому житті управляти своєю самооцінкою та розвиватися як особистості.

### **Висновок до розділу 3**

Високий авторитет учителя початкових класів, схильність дітей до навіювання, низька стійкість самооцінки створюють сприятливі умови для корекції неадекватної самооцінки у навчальному процесі, в неофіційному спілкуванні, спільній праці, індивідуальних бесідах. Використовуючи різні методи та прийоми учитель може суттєво стабілізувати як завищену так і занижену самооцінку молодшого школяра.

Діти із завищеною самооцінкою схильні переоцінювати власні можливості, беруться за непосильні справи. Вони не обов'язково розхвалюють себе, але з задоволенням критикують те, що зробили інші. Стосовно дітей із заниженою самооцінкою варто, ускладнюючи завдання, особливо уважно враховувати їх зону найближчого розвитку. Корекції заниженої самооцінки сприяє залучення дітей із заниженою самооцінкою до надання допомоги однокласникам, у яких така ж самооцінка.

Досить ефективним буде залучення дітей обох груп до гурткової роботи, до участі в олімпіадах, різноманітних конкурсах, вікторинах, інтелектуальних іграх, фестивалях пізнавального спрямування, що забезпечуватиме можливість спілкуватись з такими ж учнями і фіксувати свої слабкі та сильні сторони. Головне правило, якого варто дотримуватись учасникам навчально-виховного процесу – бути об'єктивними у ставленні до дитини та адекватно реагувати на успіхи і невдачі.

Саме тому ми запропонували поради батькам та вчителям, а також розробили тренінгову програму, щодо формування адекватної самооцінки – першокласника.

## ВИСНОВКИ

1. Самооцінка – це необхідний компонент розвитку самосвідомості, тобто усвідомлення людиною самої себе, своїх фізичних сил, розумових здібностей, вчинків, мотивів і цілей своєї поведінки, свого відношення до оточуючих, до інших людей і самого себе.

Правильне формування самооцінки є одним із найважливіших чинників розвитку особистості. Самооцінка визначає критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Від рівня самооцінки залежать стосунки з іншими людьми, активність особистості, її участь у діяльності колективу, прагнення до самовдосконалення. Самооцінка дозволяє зберегти стійкість особистості, незалежно від мінливих ситуацій, забезпечуючи можливість залишатися собою.

Для того, щоб людина відчувала себе щасливою, могла краще адаптуватися та долати труднощі, вона повинна мати позитивне уявлення себе. Неадекватна самооцінка, часто є причиною різних психосоматичних і невротичних захворювань. У формуванні самооцінки учня необхідно зважати на те, що вона формується під впливом двох основних факторів: оцінювання вчителем успіхів навчальної діяльності дитини і порівняння учнем результатів власної діяльності з результатом праці однокласників.

Від самооцінки школяра залежить характер його спілкування, відносини з іншими людьми, успішність його діяльності, подальший розвиток його особистості. Адекватна самооцінка дає дитині моральне задоволення. Самооцінка, особливо здібностей і можливостей особистості, виражає певний рівень домагань, визначається як рівень завдань, які особистість ставить перед собою в житті і до виконання яких вважає себе здатною. Рівень домагань дитини і, отже, характер її самооцінки яскраво виявляються в різних ситуаціях вибору, як у важких життєвих ситуаціях, так і в повсякденній діяльності, в громадській роботі. Позитивна самооцінка – основа життєвого успіху дитини.

2. В емоційній сфері молодшого школяра зростає стриманість, переважає бадьорий, життєрадісний настрій учня, дитина проявляє інтерес та доброзичливість до оточуючих. Водночас емоції молодшого школяра ще дуже бурхливі, дитина легко втрачає рівновагу, виходить з себе, схильна до афектів.

У молодших школярів починають інтенсивно розвиватися інтелектуальні почуття. Активне пізнання в процесі навчальної діяльності пов'язане з подоланням труднощів, успіхами та невдачами, тому виникає ціла гамма почуттів: подив, сумнів, радість пізнання та у зв'язку з ними інтелектуальні почуття, що ведуть до успіху в навчальній діяльності, такі як допитливість, почуття нового.

Виникнення інтелектуальних почуттів пов'язане з потребою в пізнанні нового відповідно до пізнавального інтересу. У першокласників викликають зацікавленість чинники й події, а отже, для розвитку інтелектуальних почуттів важливо опиратися на яскраві уявлення, наочність, і тоді радість і задоволення виникають у дитини вже від проникнення в суть фактів, у причинно-наслідковій залежності.

3. За результатами проведеного дослідження виявлено, що самооцінка дітей першого класу має прямий і обернений значущий вплив на їх емоційний стан.

Діти з низьким рівнем самооцінки частіше мають низький рівень емоційних станів, що може свідчити про відчуття тривоги, переживання і стресу. З іншого боку, діти з високим рівнем самооцінки частіше мають високий рівень емоційних станів, що може вказувати на впевненість, радість і задоволення.

Ці результати свідчать про важливість розвитку позитивної самооцінки у першокласників, оскільки вона може сприяти покращенню їх емоційного стану. Негативний емоційний стан може впливати на навчання, соціальну адаптацію та загальний добробут дитини.

Враховуючи той факт, що багато дітей у класі є переселенцями і проходять процес адаптації, звернення до шкільного психолога є важливим кроком. Шкільний психолог може надати підтримку та допомогу цим дітям у подоланні емоційних труднощів, підвищенні самооцінки та створенні сприятливого середовища для їх адаптації.

Отримані результати також підкреслюють важливість спостереження за кольоровими виборами дітей за допомогою тесту Люшера. Виявлення преобладання темних кольорів, які символізують тривогу, переживання, стрес і засмучення, може вказувати на потребу в додатковій психологічній підтримці та інтервенції.

В цілому, проведене дослідження свідчить про важливість уваги до самооцінки та емоційного стану першокласників. Знання про зв'язок між цими двома факторами можуть допомогти педагогам і психологам розуміти, як впливати на покращення добробуту та навчального процесу дітей.

4. Формування адекватної самооцінки – найважливіший чинник розвитку особистості дитини. Відносно стійка самооцінка формується у дітей під впливом оцінок з боку оточуючих, насамперед найближчих дорослих й однолітків, а також у процесі власної діяльності дитини і самостійної оцінки її результатів.

Молодший шкільний вік є періодом інтенсивного формування самооцінки. Це обумовлено включенням дитини у нову суспільно значущу й оцінювану діяльність, істотним розширенням кола спілкування.

Ми розробили тренінг, щодо формування адекватної самооцінки першокласників, після якого учні отримають знання та навички, необхідні для розвитку адекватної самооцінки та управління своїми емоційними станами.

У рамках тренінгу проводяться чотири заняття, кожне з яких триває близько 45-60 хвилин. Метою першого заняття є ознайомлення з поняттям самооцінки та її впливом на життя людини, другого заняття - розуміння причин та наслідків завищеної та заниженої самооцінки, третього заняття - ознайомлення з перевагами адекватної самооцінки, а четверте заняття

спрямоване на тренування навичок постановки та досягнення мети для зміцнення віри в свої здібності. Після тренінгу учні отримають знання та навички, необхідні для розвитку позитивної самооцінки, що допоможе їм в подальшому житті успішно розвиватися як особистості.

Отримані дані, запропонована програма тренінгу та надані поради будуть корисні і вчителям, і батькам, які прагнуть формувати в дитини молодшого шкільного віку адекватну самооцінку. За допомогою розроблених нами рекомендацій та підібраних засобів та прийомів корекції самооцінки вчителі та батьки зможуть ефективніше впливати на дитину. Самооцінка грає величезну роль формуванні особистості людини, тому важливо приділяти їй формуванню особливу увагу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров, Ю. В. Взаємозв'язок агресивності, самооцінки та рівня домагань у учнів молодшого шкільного. In The 1 st International scientific and practical conference/ Topical issues of modern science, society and education (August 8-10, 2021) SPC. Sci-conf. com. ual, Kharkiv, Ukraine. 2021. 1016 p. (p. 633).
2. Бахур В. Т. Це неповторне «Я». М., Знання, 2004.
3. Брецько, І. І., Молнар, І. В. Сутність самооцінки в особистісному розвитку молодшого школяра, 2019, 4 с.
4. Бабаян, Ю. О. Розвиток рефлексивного оцінювання як чинника мотивації досягнення молодших школярів, 2004, 24 с.
5. Бобрушко, М. І. Психологічні особливості прояву негативних емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку (Doctoral dissertation, МДУ). Мукачєво: МДУ, 2020. 51 с.
6. Бойко, А. В. Самооцінка як чинник агресивної поведінки молодших школярів, 2022, 59 с.
7. Бобченко Т. Р. Психологічні тренінги. Основи тренінгової роботи. Навчальний посібник. М: Юрайт. 2020. 132 с.
8. Білоусова, Н. М. Вивчення психологічних чинників розвитку почуття власної гідності у молодших школярів. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2010, 10 с.
9. Бернс Р. Що таке Я-концепція. Психологія самосвідомості: Хрест. Ред. Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2003.
10. Берегова, Н., Федорчук, П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 2020, 10-15 с.
11. Брославська, Г., Дригач, Т. Розвиток емоційного інтелекту учнів початкових класів. Наукові записки кафедри педагогіки, 1(47), 2020, 7-13 с.

12. Бочелюк, В. Й., Бочелюк, В. Методика та організація наукових досліджень з психології. К.: Центр учбової літератури, 2008, 359 с.
13. Варий М. Е. Загальна психологія: для студентів психології та педагогіки. К. 2007.
14. Вінник, Т. О., Максимова, К. В. Умови адаптації першокласників до нової української школи. *Multidisciplinary academic research and innovation*, 27, 2021, 399 с.
15. Венгер, Л. А. "Особливості зорового сприймання у дітей з порушенням мовлення." ББК 74, 139.
16. Гаврилюк, Н. П. Вплив типів сімейного виховання на психоемоційний стан дитини. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*, (10), 2018, 38-46 с.
17. Голюк, О. А., Родюк, Н. Ю. Особливості розвитку емоційної сфери дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в сім'ї. *Pedagogy and Psychology*, 2019, 11 с.
18. Гоніна О. О. Психологія. Навчальний посібник. М: КноРус. 2019. 320 с.
19. Губицька, А. О. Казкотерапія як засіб зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку, 2021, 65 с.
20. Доценко, Л. В., Безугла, В., Козлова, А. Особливості розвитку самооцінки у дітей молодшого шкільного віку засобами малюнкової терапії. *Запоріжжя*. 2020, 110-114 с.
21. Доценко, Д. В. Корекція негативних емоційних станів дітей молодшого шкільного віку. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*, 2(13), 2021, 119-122 с.
22. Дячук П. В. Формування самооцінки молодших школярів у навчальній діяльності: монографія. Умань: Жовтий О.О., 2016. 162 с.

23. Доценко, Л. В., Безугла, В., Козлова, А. Особливості розвитку самооцінки у дітей молодшого шкільного віку засобами малюнкової терапії. Запоріжжя. 2020, 110-114 с.
24. Ельконін Д. Б. Введення в психологію розвитку. М.: Тривола, 2004.
25. Кірієнко, О. Д. Особливості становлення адекватної самооцінки молодших школярів. Досягнення сучасної психологічної науки та практики, 2020, 56-59 с.
26. Каткова, Т. А., Варіна, Г. Б. Вплив успішності навчання на самооцінку молодшого школяра. In *Věda a technologie: krok do budoucnosti 2016: materiály XII mezinárodní vědecko-praktická conference*, 13, pp. 2016, 58-61 с.
27. Краєва, Т. М. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток самооцінки дитини дошкільного віку. Національний авіаційний університет. Київ, 2021. 94 с.
28. Климчук В. О. Математичні методи у психології: навч. посібник. К.: "Освіта України", 2009. 288 с.
29. Кульчицька А. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. С. 132-135.
30. Легін, В. Рефлексивні вміння у навчальній діяльності молодших школярів. Молодий вчений, (10 (62)), 2018, 73-77 с.
31. Ліпкіна, А. І., Орлова, О. С., Прихожан, А. М., Шипіцина, Л. М. Особливості розвитку самооцінки у молодших школярів та підлітків із заїканням. Редакційна колегія: Головний редактор–Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, ректор ХНПУ імені ГС Сковороди. 382.
32. Лисенкова, І. П. Дослідження психологічних механізмів розвитку емоційної сфери. Теорія і практика сучасної психології, 3, 2018, 258-261 с.

33. Маляр, О. Проблематика негативних емоційних проявів у дітей молодшого шкільного віку. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія», (7), 2018, 24-28 с.
34. Маклаков А. Г. Загальна психологія: Підручник для вузів. СПб.: 2007. 583 с.
35. Матяш, Н. В. Вікова психологія. Берлін: Директ-Медіа, 2020. 268 с.
36. Маркова, А. С. Зв'язок рівня самооцінки дітей старшого дошкільного віку й стиль дитячо-батьківських відносин (Doctoral dissertation), 2021.
37. Мельник, О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, (73), 2020, 128-133 с.
38. Максименко, С. Д., Седих, К. В., Моргун, В. Ф., Тітов, І. Г., Лавріненко, В. А., Моляко, В. О., Яценко, Т. С. (2007). Психологія і особистість.
39. Мід, Д., Липкіної, А., Століна, В., Чеснокової, І., Тищенко, С., Боришевського, М., Роджерса, К. Харченко КВ. Вектори психології, 2019, 325 с.
40. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Academia. 2000, 456 с.
41. Олійник, І. Розвиток самооцінки молодших школярів у процесі навчання (Doctoral dissertation, Харківський національний педагогічний університет імені ГС Сковороди). Харків: [б. в.], 2022. Ч. 1. С. 14.
42. Пастернак, А. В. Психолого-педагогічні особливості адаптації сучасних першокласників до навчання. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 9, 2019, 258-264 с.
43. Полякова, Л. Т. Пізнай себе: система ігор спрямована на формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. 2010. № 10. С. 63–66.

44. Прохоренко, Л. І. Психологічні особливості прояву самооцінки у молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Научно-исследовательские публикации. Серия: развитие и реабилитация, 1(5), 2014, 76-86 с.
45. Роджерс К. Р. Погляд на психотерапію. Становлення людини. М.: Видавництво. Група «Прогрес», 2005, 77 с.
46. Рубінштейн, С., Столін, В., Чеснокова, І., Шорохова, О. Формування самооцінки у дитини дошкільного віку як важлива передумова становлення особистості. Рекомендовано до друку Вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 15 від 24.12. 2020 р.), с. 38.
47. Рибалко, Л. М., Ібадова, С. Формування самооцінки у школярів як умова їхньої навчальної діяльності (Doctoral dissertation, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»), 2021, 1-3 с.
48. Рибалко, Л. М., Шуманська, А. Формування самооцінки у школярів як умова їх навчальної діяльності (Doctoral dissertation, Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 266-270.
49. Склярєнко, О. М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів. 2005, 22 с.
50. Сердюкова, Б. Вплив оцінювання навчальної діяльності на формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку, 2020, 87 с.
51. Стрілець, Г. Теоретичні аспекти дослідження проблеми емоційного інтелекту. 2020, 1-3 с.
52. Трофаїла, Н. Д., Трофаїла, Н. Д. Підготовка майбутніх вихователів до емоційного розвитку дітей дошкільного віку (Doctoral dissertation, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини), 2019.
53. Федорова, О. О. Вплив шкільної неуспішності на становлення самооцінки молодшого школяра (Doctoral dissertation), 2021.

54. Хомич, І. С. Поняття батьківсько-дитячих відносин як одного із факторів формування самооцінки в молодшому шкільному віці. *Man and environment, trends and prospects*, 2020, с. 125.

55. Шпак, М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2020, 125-134.

56. Шпак, М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (68), (164), 2018, 71-74.

57. Шаповаленко, І. В. Психологія розвитку та вікова психологія: Підручник та практикум для академічного бакалавріату / І. В. Шаповаленко. Люберці: Юрайт, 2016. 576 с.

58. Amirkhani, M., Habibi, F., Hakimi, A., Kalyani, M. N., Salami, J. (2018). A cross-sectional study of relationship between self-esteem and self-concept of students of medical sciences. *Inter. J. Res. Med. Sci*, 6(3), 747.

59. Brummelman, E., Sedikides, C. (2020). Raising children with high self-esteem (but not narcissism). *Child development perspectives*, 14(2), 83-89.

60. Branden, N. (2021). *The power of self-esteem*. Health Communications, Inc..

61. Currie J (2018) Healthy, wealthy and wise: socioeconomic status, poor health in childhood and human capital development. *Nat Bur Econ Res*, Cambridge (Working Paper No 1398).

62. Gurney, P. W. (2018). *Self-esteem in children with special educational needs*. Routledge.

63. Harvey, M., Byrd, M. (1998). The relationship between perceptions of self-esteem, patterns of familial attachment, and family environment during early and late phases of adolescence. *International journal of adolescence and youth*, 7(2), 93-111.

64. Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66-79.
65. Park, S., No, B. (2021). An Analysis of Latent Profiles of Father-Child Interaction: Classification Predictors and Differences in Children's Socio-Emotional Development. *Journal of Comparative Family Studies*, 52(3), 424-446.
66. Ip, H. H., Wong, S. W., Chan, D. F., Byrne, J., Li, C., Yuan, V. S., ... Wong, J. Y. (2018). Enhance emotional and social adaptation skills for children with autism spectrum disorder: A virtual reality enabled approach. *Computers Education*, 117, 1-15.
67. Cvencek, D., Fryberg, S. A., Covarrubias, R., Meltzoff, A. N. (2018). Self-concepts, self-esteem, and academic achievement of minority and majority north American elementary school children. *Child development*, 89(4), 1099-1109.
68. Cuberek, R., Janíková, M., Dygrýn, J. (2021). Adaptation and validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) among Czech children. *PloS one*, 16(1), e0245256.
69. Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118.
70. Makhammadzhanovna, S. L. (2022). Features of Self-Esteem in Primary School Age. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 123-126.
71. Treichel, P. (2020). Why focus on children: A literature review of child-centred climate change adaptation approaches. *Australian Journal of Emergency Management*, The, 35(2), 26-33.
72. Kwon, K., Kupzyk, K., Benton, A. (2018). Negative emotionality, emotion regulation, and achievement: Cross-lagged relations and mediation of academic engagement. *Learning and Individual Differences*, 67, 33-40.
73. Shiraev, E. B., Levy, D. A. (2020). *Cross-cultural psychology: Critical thinking and contemporary applications*. Routledge.

74. Van Scheppingen, M. A., Denissen, J., Chung, J. M., Tambs, K., Bleidorn, W. (2018). Self-esteem and relationship satisfaction during the transition to motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6), 973.

75. Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108.

76. Lakhan, P., Banluesombatkul, N., Changniam, V., Dhithijaiyratn, R., Leelaarporn, P., Boonchieng, E., ... Wilaiprasitporn, T. (2019). Consumer grade brain sensing for emotion recognition. *IEEE Sensors Journal*, 19(21), 9896-9907.

77. William James, of Harvard, was among the first foreigners to take cognizance of Thought and Reality, already in 1873...", *Lettres inédites de African Spir au professeur Penjon (Unpublished Letters of African Spir to professor Penjon)*, Neuchâtel, 1948, p. 231, n. 7.

*Всього джерел – 77.*

*Джерел за останні п'ять років – 54 (1, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 32, 33, 35, 37, 39, 41, 42, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76).*

*Джерел українських авторів за останні п'ять років – 36 (1, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 32, 33, 35, 37, 39, 41, 42, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56).*

*Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 18 (58, 59, 60, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76).*

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика Дембо-Рубінштейн

**Інструкція.** Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у оточуючих;
- 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

#### **Обробка та інтерпретація результатів.**

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- рівень самооцінки – від «о» до знаку «-»;

– значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

**Методика «Визначення емоційності» (В. В. Суворова)**

**Ціль:** виявити рівень розвиненості показника «емоційне реагування».

**Матеріал:** тест із 19 питаннями.

Методика проведення дослідження проводиться індивідуально. Кожній дитині необхідно відповісти на 19 запитань, використовуючи відповіді «так» чи «ні»

**Запитання:**

1. Чи можете ви сильно почервоніти від збентеження або сорому так, що самі відчуваєте, що щоки палають і сльози обертаються на очі?
2. Чи доводилося вам бліднути від страху чи прикрості?
3. Чи часто ви бентежитесь, чи властива вам сором'язливість?
4. Чи легко вас розсмішити?
5. Чи можуть у вас з'явитися сльози від естетичного насолоди, коли слухаєте музику, читаєте вірші?
6. Чи пробивав вас піт у неприємній або важкій обстановці?
7. Чи спостерігається у вас сухість у роті при сильному хвилюванні? Чи сідає у вас голос?
8. Чи може якась незначна ситуація зіпсувати вам настрій?
9. У моменти сильного хвилювання чи збентеження чи не відчуваєте ви скутості кінцівок, коли ноги стають негнучкими, «ходульними» чи «ватними» і підкошуються?
10. Чи не помічали ви тремтіння пальців рук при сильному хвилюванні чи збентеженні, чи не буває у вас внутрішньої тремтіння та ознобоподібного стану («мороз по шкірі»)?
11. Чи відчуваєте ви потік тепла всередині себе, коли вас хвалять за добру справу?
12. Ви справді перед кожним виступом так хвилюєтеся, що вам здається, що ви все забули?

13. Чи властиво вашому настрою часто змінюватися протягом дня?

14. Чи можете ви під час відповіді на іспиті, публічного виступу втратити думку, розгубитися та замовкнути?

15. Чи часто ви дратуєтесь і обурюєтесь? Чи можете, розсердившись на дитину, гаряче покарати її?

16. Чи властиво вам сваритися з близькими, якщо бачите несправедливість їхніх вчинків? Чи часто при цьому справа закінчується вашими сльозами, смутком і каяттям?

17. Ви дійсно не можете відключитися від неприємностей і прикростей, не думати про них і поганий настрій повністю володіє вами тривалий час?

18. У моменти хвилювання чи збентеження ви стаєте надмірно метушливими?

19. При хвилюванні у вас виникають болі в області сонячного сплетення?

За кожну ствердну відповідь («Так») нараховується 1 бал.

Чим більше балів набирає дитина, тим вища її емоційність, здатність регулювати свої емоції.

- від 0 до 7 балів – низький рівень емоційності;
- від 8 до 12 балів – середній рівень;
- від 13 балів та вище – високий рівень емоційності

Додаток В  
тест М. Люшера

