

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОГО СВІТОСПРИЙНЯТТЯ У ОСІБ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми

«Психологія»

Наталія КИРИЧУК

Керівник: д. психол. н., професор

Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: к. психол. н., доцентка

Оксана ЛОСЬ

Херсон – 2021

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СВІТОСПРИЙНЯТТЯ У ДІТЕЙ..... | 8 |
| 1.1. Поняття світосприйняття та чинники, що впливають на його становлення..... | 8 |
| 1.2. Феномен соціального очікування та пророкування, що самореалізується..... | 16 |
| 1.3. Взаємозв'язок когнітивних упереджень та світосприйняття..... | 22 |
| 1.4. Самонавіювання як засіб саморегуляції..... | 25 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СВІТОСПРИЙНЯТТЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ФОРМУВАННЯ ЇХ ВЛАСНОЇ РЕАЛЬНОСТІ..... | 28 |
| 2.1. Аналіз впливу самооцінки на світосприйняття..... | 29 |
| 2.2. Фототерапія як комплексний корекційний метод..... | 35 |
| 2.3. Використання нейрографіки як методу корекції психоемоційних станів..... | 37 |
| 2.4. Програма корекції світосприйняття дітей молодшого шкільного віку..... | 42 |
| ВИСНОВКИ..... | 49 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 51 |
| ДОДАТКИ..... | 56 |
| Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету..... | 56 |

| | |
|--|--|
| Додаток Б. Інтергальна самооцінка особистості «Хто я є в цьому світі»..57 | |
| Додаток В. Тест «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С.А. Будасі.....58 | |
| Додаток Г. Рольова гімнастика (автор В. Леві)59 | |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Наразі Україна знаходиться на шляху реформувань багатьох сфер життя, зокрема це стосується і освітніх реформ. Вкрай важливо для здорової нації формувати свідомість громадян, відповідальність за події життя, здатність критично мислити та бути господарем своїх думок та вчинків.

Крім того, необхідно враховувати час, в якому ми живемо. Диджиталізація та легкий доступ до великого масиву інформації відіграє, нажаль, і негативну роль у повсякденному житті особистості. Напруга, тривога, нервові збудження – це все наслідки споживання великої кількості інформації. Під цим впливом людина може стати емоційно неврівноваженою, легко піддаватись негативним думкам та, як наслідок, перебувати в постійному стресі.

Тому вкрай важливим є те, що споживає людина. І в даному випадку це стосується не їжі. Чим наповнює себе людина, тим вона і становиться. Такою і становиться її реальність. Думки породжують емоції, емоції впливають на поведінку, поведінка створює відповідні події в житті. І це безперервний ланцюг, по якому розвивається реальне життя.

В наш час популярним став вислів «думки матеріальні». Але чому ця загальнодоступна інформація так рідко становиться знанням конкретної людини? Недостатньо лише почути інформацію, вкрай важливо перетворити її на знання. А це відбувається в процесі усвідомлення інформації та застосуванні її на практиці. А чи багато людей, хто чув про матеріальність думок, почали контролювати наповнення своєю свідомості? Чи багато людей стали господарями своїх думок, а не навпаки? Відповіді на ці питання якнайкраще розкривають

актуальність дослідження позитивного мислення людини. Не секрет, що все йде з дитинства, тому поруч із загальноприйнятими вихованням дитини повинно йти виховання її світосприйняття.

Інтелектуальна діяльність відіграє важливу роль у наукових дослідженнях з початку ХІХ століття. Думка та здатність до мислення наділяє людину незбагненною силою, якою кожен користується в міру своїх здібностей.

Вплив думок на реальність вивчалась багатьма вченими, філософами психологами.

Вплив позитивного мислення на становлення особистості активно досліджували В. Калошин, О. Г. Романовський, В. С. Михайличенко, В. Бобрицька, Ю. Орлов, М. Мольц, Н. Пезешкіан, Г. Уліцька, Е. Холмс, А. Менегетті, Р. Калахан, Г. Ситін, Р. Рассел та багато інших вчених.

Але дане питання залишається актуальним і для сьогодення. Його недостатнє впровадження в повсякденне життя зумовили вибір теми для написання кваліфікаційної роботи: «Дослідження позитивного світосприйняття у осіб молодшого шкільного віку».

Об'єкт дослідження – позитивне світосприйняття дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – вплив позитивного світосприйняття на життєві події у дітей шкільного молодшого віку.

Мета дослідження – визначити вплив позитивного світосприйняття на конструювання власної реальності у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз впливу позитивного світосприйняття на конструювання власної реальності;

2) здійснити діагностику самооцінки дітей молодшого шкільного віку та її вплив на світосприйняття;

3) розробити програму психокорекції світосприйняття з метою покращення якості життя у дітей молодшого шкільного віку;

4) здійснити аналіз та узагальнення результатів дослідження.

Для розв'язання визначених дослідницьких завдань використані методи дослідження:

1) теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення даних з проблеми дослідження на основі вивчення педагогічної, психологічної літератури;

2) емпіричні – методи соціологічного обстеження (бесіди з вихователями, дітьми); діагностичне тестування.

Експериментальна база. Дослідження проведено на базі Комунального закладу Херсонської обласної ради «Центр соціально-психологічної реабілітації дітей» (м. Херсон).

Практичне значення дослідження визначається тим, що підібрано систему занять, завдань та ігор, спрямованих на формування у дітей молодшого шкільного віку елементів позитивного світогляду та основ гармонійного світосприймання. Результати дослідження можуть бути використані в практичній роботі дитячих психологів, викладачів закладів шкільної освіти, вихователів в центрах соціально-психологічної реабілітації дітей.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження відображені у статтях «Вплив світосприйняття людини на конструювання реальності», що ввійшла до збірки матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції «Соціально-психологічні технології розвитку особистості», «Я-концепція як невід'ємна складова світосприйняття людини», що ввійшла до збірки матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Соціокультурні та

психологічні виміри становлення особистості». Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету (протокол № 3 від 04.10.2021 р.). Також взято участь у VII Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість в кризових умовах і критичних ситуаціях життя».

Структура роботи. Наукове дослідження складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Повний обсяг роботи викладено на 59 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СВІТОСПРИЙНЯТТЯ У ДІТЕЙ

1.1. Поняття світосприйняття та чинники, що впливають на його становлення.

Одним із пріоритетних напрямів виховання дітей є створення безпечного середовища для їх розвитку, духовного зростання, накопичення ціннісного досвіду, пізнання світу та себе. Саме через вивчення культури, звичаїв, оточення дитина складає по маленьким частинам своє власне уявлення про світ і себе в цьому світі, закладає фундамент свого світосприйняття.

Видатний педагог К.Д. Ушинський зазначав наступне: «Характер людини в значній мірі формується в перші роки її життя, і те, що закладається в характер протягом перших років життя, - стає другою натурою людини... Усе, що засвоюється людиною потім, ніколи не має тієї глибини, якою відрізняється усе засвоєне у дитячі роки» (Хрипкова А. Г.) [21].

Л. С. Виготський, видатний психолог, дійшов висновку, що психічний розвиток немовля характеризується повною недиференційованістю окремих психічних функцій (Виготський Л.С.) [10]. Гармонійний розвиток немовля повністю залежить від дорослого. Оволодіння новими діями під керівництвом дорослого створюють платформу для психічного розвитку дитини. Внаслідок такої залежності немовля від дорослого, у дитини формується ставлення до себе і до дійсності через призму ставлення іншої людини до неї.

Перші основи світосприйняття дитина поглинає від матері або іншого значущого дорослого. Промовляючи назву предметів, звертаючись до дитини мати знайомить її з навколишнім світом, навчає орієнтуватися в ньому та допомагає усвідомити своє місце в світі.

Аналізуючи психолого-педагогічну літературу з вікової психології та особливостей становлення особистості, можна узагальнити, що взаємовідносини немовля із зовнішнім світом характеризуються такими чинниками: сприйняття і поведінка.

Умови життя, виховання, характер стосунків із найближчим оточенням мають прямий вплив на формування психічних функцій дитини, в тому числі і на її світосприйняття.

Під світосприйняттям частіше всього розуміють ставлення людини до зовнішніх подій і обставин через призму власних переконань та внутрішньої картини світу.

Здійснивши аналіз визначень світосприйняття з точки зору філософії, можна зробити висновок, що світосприйняття є синонімом поняття світовідчуття та становить чуттєвий рівень сприйняття з соціально-психологічними особливостями. Вони виражаються у домінуючих емоційних станах, настрою, схильності до песимізму чи оптимізму. У більш вузькому значенні світосприйняття можна визначити як рівень світогляду, до якого відносять досвід формування пізнавальних уявлень про світ з використанням наочних образів (сприйнять) (за ред. Бичко І.В., Табачковського В.Г., Горак Г.І.) [40].

У такому випадку, поняття «світосприйняття» ототожнюється з поняттям «сприймання». Зокрема, існує визначення сприймання як конкретно-чуттєвого образу предметів і явищ дійсності, який виникає при їхній безпосередній дії на органи чуття людини (за ред. Петровського А.В.) [23].

Для більш глибокого розуміння поняття «світосприйняття» необхідно розуміти, що воно входить в багаторівневу структуру світогляду.

Існує багато досліджень, направлених на виокремлення елементів світогляду, але всі вони мають дещо спільні висновки щодо того, що на світогляд впливає соціальне оточення, виховання і навчання.

Раніше більшість філософів розглядали світогляд як систему поглядів людини на своє місце у світі та на світ в цілому. Але наразі актуальності набуває визначення В. І. Шинкарука, який зазначає, що світогляд є однією з форм відображення дійсності, на формування якої має вплив суспільство.

А.А. Радугін у структурі світогляду виділяє такі основні компоненти:

1) пізнавальний компонент, що базується на узагальнених знаннях – повсякденні, професійні, наукові тощо;

2) ціннісно-нормативний компонент, що включає цінності, ідеали, переконання, вірування, норми, директивні дії тощо;

3) морально-вольовий компонент, що реалізує знання, цінності і норми у практичних діях, які спрямовані на емоційно-вольове освоєння, перетворення їх в особистісні погляди, переконання, вірування, а також вироблення певної психологічної установки на готовність діяти; формування цієї установки здійснюється в складовій емоційно-вольового компонента світогляду;

4) практичний компонент, що передбачає реальну готовність людини до певного типу поведінки в конкретних умовах (Радугін А.А.) [37].

Якщо розглядати значення світогляду, то воно має наступні рівні: емоційно – чуттєвий, усвідомлено – чуттєвий, свідомий та самосвідомий (за ред. Запорожця А. В., Усової А. П.) [35].

Саме усвідомлено – чуттєвий рівень світогляду і становить світосприйняття людини.

Також доречно зазначити, що С. Гончаренко та Ю. Мальований трактували світогляд як засіб визначення власної позиції людини стосовно всіх життєво важливих явищ і подій (Гончаренко С. У., Мальований Ю. І.) [12].

Беззаперечний вплив на формування світогляду здійснює сім'я. Саме через неї у дитини відбувається перший контакт із суспільством. Спочатку вона дізнається, що окрім неї є інші люди. Згодом, дитина відкриває для себе, що її бажання не дорівнюють бажанням всіх інших. Перші уроки комунікації, налагодження зв'язків, відстоювання своєї позиції, формування своїх думок, взаємодія з незнайомими – все це безцінні уроки, якими дитина має оволодіти у безпечному для себе середовищі – в колі своєї сім'ї. Частіше всього саме батьки формують у дитини базові поняття взаємодії як з іншими людьми, так і зі світом в цілому.

Принципи, цінності, самоповага, почуття гідності, емоційний інтелект – це все створює підґрунтя для гармонійного розвитку особистості. Дитина формує свої погляди, озираючись на дорослих. Те, чого вона недоотримала у ранньому віці, надолужити в подальшому дуже важко, а інколи неможливо.

Формування морально-етичних цінностей у дітей молодшого шкільного віку є невід'ємною частиною здорових стосунків із оточенням. Саме цей вік вважається сенситивним для формування моральних якостей, що можливо досягнути шляхом цілеспрямованого впливу з боку сім'ї та вчителів.

Діти молодшого шкільного віку знаходяться на стадії формування фундаменту своїх взаємовідносин зі світом. Тому вкрай важливо саме в цей період приділяти особливу увагу їх уявленням про

себе та про оточуючих, очікуванням, як їх власним стосовно себе, так і очікуванням значущих дорослих стосовно них.

Саме через порівняння себе і ототожнення зі значущими дорослими дитина формує своє ставлення до себе та світу в цілому, ідентифікує себе як частину соціуму, стає втіленням настанов, думок, традицій, які застосовувались по відношенню до нього.

Ні для кого вже не секрет, що кожна людина сприймає події через призму власного досвіду і особистого ставлення. Когнітивні викривлення, якими «збагачується» особистість протягом життя під час соціальних контактів, часто стають перепонами для конструювання бажаної реальності. Під тиском застарілих уявлень про себе, не піддаючи сумніву їх правдивість, людина сама собі виставляє кордони, будує «скляну стелю», і не може зрозуміти, чому не може просунутись далі, досягти більшого, зробити крок назустріч новому.

Коріння всіх перепон занурені у глибинних настановах значущих дорослих стосовно дитини.

При аналізі світосприйняття дитини доречно зупинитись на такому понятті, як формування образу «Я». Адже досягнути глибини подій, познати мотивації вчинків інших людей, зробити висновки стосовно тієї чи іншої ситуації можливо лише через призму власного досвіду і ставлення до самого себе. Дитина, яка підсвідомо керується настановою «Зі мною все добре. Зі світом все добре» і дитина, яка в результаті взаємодії з соціумом зробила висновок «Я поганий. Світ ворожий», на одну і ту ж саму ситуацію дивляться під різним кутом, роблять різні висновки, відчують протилежні емоції.

Абрахаму Маслоу належить така фраза: «Той хто працює молотком, має звичку вважати, що все навколо – це гвіздок».

Тобто, сформована у людини «Я-концепція» впливає на світосприйняття в цілому і слугує своєрідним вікном, через яке

вподальшому вона дивиться на весь світ. Адже образ «Я» є не відокремленою структурою самосвідомості людини, а являє собою узагальнений образ себе, який впливає на самооцінку та ставлення до світу (Попович І. С.) [25].

Саме у молодшому шкільному віці діти найбільш піддаються впливу дорослих. Все, що вони чують від них сприймається як правда. Не виключенням є і вплив думок дорослих про самих дітей. На формування самооцінки молодшого школяра прямо впливає його схвалення іншим. Тобто дитина формує Я-образ відповідно до загально-визнаних уявлень про моральні та інтелектуальні якості людини, які транслиують авторитетні дорослі.

На думку зарубіжних психологів, основою свідомості і світосприйняття людини становлять парадигми. Це своєрідні переконання, які прямо впливають на те, як людина тлумачить оточуючу реальність. І якщо в житті людини існують глибинні проблеми, незадоволення життям, нерозуміння чому все складається саме так, то першим кроком має бути усвідомлення своїх парадигм, які керують нею у повсякденному житті.

Зараз отримали велику популярність марафони на кшталт здійснення бажань, пропагандується позитивне мислення. Але для того, щоб змінити щось у своєму житті, необхідно спершу усвідомити свої думки, деструктивні переконання, когнітивні викривлення. І лише через їх усвідомлення, ви отримуєте можливість керувати ними, змінювати на функціональні думки, наповнювати себе новим баченням себе і світу вцілому. Адже, те, що переважає в нашій голові, те і створює нашу реальність.

Існує така фраза: «Ми є те, що ми їмо». Сенс цього твердження, на мою думку, набагато глибший, ніж здається. Це стосується не тільки їжі для задоволення фізіологічних потреб, а і ментальної їжі, чим ми

наповнюємо свою свідомість щодня, що дозволяємо перетравлювати нашому мозку для наповнення нашої підсвідомості. Те, що ми не усвідомлюємо – керує нами. І якщо ми прагнемо взяти під контроль своє життя, перш за все необхідно взяти під контроль свої думки. А думки є невід'ємною складовою світосприйняття.

Марк Аврелій зазначав, що життя людини являє собою те, що зробили з неї її думки. Тобто можна зробити висновок, що людина – істота, схильна до програмування. І в який бік направить таке програмування залежить перш за все від найближчого оточення дитини та значущих для неї дорослих.

Наполеон Гілл у своїй книзі «Думай та багатій» зазначив, що хай би що ви не замислили і хайби в що повірили – усе можливо.

Ганс Сел'є, відомий лікар, засновник вчення про стрес, стверджував, що негативні емоції та думки забирають в нас силу і роблять нас хворими, а позитивні укріплюють наше здоров'я та живлять силою.

Здатність думок впливати на загальний стан здоров'я людини підтверджується і великою кількістю досліджень так званого плацебо.

Наприклад, Норман Казинс у своїй книзі «Анатомія хвороби» досліджує ефект плацебо експериментальним шляхом. І згадані експерименти лише підтверджують важливість якості думок в процесі одужання. Кожна людина несе відповідальність за власний стан здоров'я та мобілізацію власних сил та думок для одужання (Норман Канзис) [3].

Роберт Розенталь, американський психолог, був переконаний, що віра в дітей сприяє формуванню у них віри в свої сили та формує звичку мислити позитивно, що, в свою чергу, призводить до досягнення успішних результатів в житті. Саме Роберт Розенталь відкрив ефект Пігмаліона – так званий ефект самовтілюваного пророцтва.

Таким чином, при аналізі чинників, які впливають на світосприйняття дитини, дуже важливо зупинитись на такому понятті як соціальні очікування, які є складним елементом та потребують детального дослідження.

Вивченням впливу соціальних очікувань на формування особистості займалися такі наукові діячі як І. Г. Батраченко, М. Й. Боришевський, О. В. Михальський, І. С. Попович, Т. М. Титаренко та багато інших.

Соціальні очікування є невід'ємною складовою дії, вчинку, поведінкового акту, взаємин, діяльності (Попович І. С.) [26].

Те, що транслюють дорослі відносно дитини, стає її вектором розвитку як особистості. Дитина сприймає ставлення до себе як остаточну істину і поступово йде укорінення тих думок про неї, які найбільш поширені в її оточенні.

Почуття власної гідності також має велике значення для формування самооцінки дитини та сміливості заявляти про себе та свої бажання світу. Дитина, яка відчувала повагу до себе з боку найближчих дорослих, виходить у соціум із чітко сформованою позицією своєї значущості, займає відкриту позицію до світу, легше встановлює соціальні зв'язки та в змозі відстоювати власну позицію. Все це лише сприяє розвитку позитивного світосприйняття.

І. Д. Бех визначав гідність як усвідомлення і переживання особистістю самої себе у сукупності морально – духовних характеристик, що викликають повагу оточення (Бех І.Д.) [5].

Розглядаючи питання формування почуття власної гідності у молодших школярів Л.М. Кулакова при розгляді питання формування власної гідності у дітей молодшого шкільного віку, зазначає умови, які необхідні для ефективного становлення такої особистісної якості (Кулакова Л.М.) [20]:

- 1) створення для учнів в межах сім'ї та школи, іншого соціального оточення та сфер комунікації справжніх демократичних, гуманістичних умов прояву власної активності;
- 2) організація різнобічної морально повноцінної діяльності молодшого школяра, в основі якої закладені елементи формування самосвідомості, адекватної самооцінки, самоствердження і самореалізації його особистості;
- 3) зміна соціального ставлення щодо формування почуття власної гідності в родині, школі, позашкільних навчальних закладах та організаціях;
- 4) формування національної самосвідомості, плекання етнокультурних традицій регіону, нації, держави.

Як ми бачимо, процес формування світосприйняття людини дуже багатогранний і складний. На кожному етапі розвитку дитини формуються базові принципи та погляди на себе окремо, на себе в світі і на світ в цілому.

Сім'я першою починає наповнювати дитину прийнятними для них і для їх оточення нормами спілкування, поведінки, морально-етичними якостями. І надалі, розвиваючись, виходячи у соціум, дитина продовжує формувати свої погляди на себе і оточуючий світ, спираючись не тільки на власний досвід, а і на соціальні настанови, які стають основою її світосприйняття, формують певні сценарії поведінки і впливають на конструювання власної реальності.

1.2. Феномен соціального очікування та пророкування, що самореалізується

Одним з видів соціальних настанов є таке поняття, як «пророкування, що самореалізується». Дане питання вивчало багато

наукових діячів, зокрема Р. Б. Бернс, М. В. Кларін, Д. Дж. Майерса, Р. Розенталь, Л. Сандлер. Родоначальником даного феномена був Р. К. Мертон, який стверджував, що люди схильні діяти так, як від них очікують інші.

Крім того, П. К. Анохін запропонував ще один тотожний термін: випереджуюче відображення, яким характеризується здатність мозку бачити наперед, реагуючи на відповідний стимул.

М. О. Бернштейн, в свою чергу, висував ідею, що кора головного мозку має здатність кодувати інформацію із зовнішнього середовища для досягнення поставленої мети. А нам відомо, що для мозку все одно чи функціональна задана думка, команда, чи деструктивна. Тобто, очікуючи певного явища, ситуації, людина сама підсвідомо створює передумови для їх настання.

Аналізуючи роботи, присвячені вивченню феномену пророцтва, що самореалізується, можна визначити його як хибне твердження стосовно певної ситуації, яке призвело до ряду вчинків і подій, що стало причиною того, що спершу хибне твердження стало реальністю. Тобто дане «передбачення» прямо чи опосередковано впливає на перебіг подій.

Психолог Роберт Розенталь розвиває термін і пропонує поняття «ефект Пігмаліона» (1968 рік) – очікування людиною пророкування вже саме по собі є чинником регуляції поведінки «зумовленої пророкуванням» – як характером дій суб'єкта, так і реакцією оточуючих (Попович І. С.) [26].

Для розуміння змісту даного ефекту доцільно розглянути суть експерименту, який провели дослідники Роберт Розенталь і Леонора Якобсон.

Роберт Розенталь і Леонора Якобсон завітали до школи для того, щоб визначити інтелектуальний рівень дітей. Провівши ряд психологічних досліджень, вони надали результати тестів вчителям,

виділивши надзвичайно обдарованих дітей і зазначивши, що вони неодмінно досягнуть великих успіхів у навчанні.

Такі відгуки від психологів сприяли підвищеним очікуванням від дітей, яких виділили дослідники.

Але суть експерименту полягала в тому, що діти не відрізнялися особливими здібностями в навчанні і мали середній рівень успішності. Але через рік, коли повторно аналізувався інтелектуальний рівень дітей, результати відрізнялись від першого дослідження. Ті діти, які були представлені вчителям як надзвичайно здібні, в підсумковому дослідженні дійсно показали покращення своїх розумових здібностей. Тобто, відбулось очікуване вчителями зростання інтелектуального рівня дітей.

Також в підтвердження феномену пророкування, що самореалізується, був проведений експеримент Ребеккою Кьортис і Кім Міллер. Вони досліджували вплив очікувань на виникнення симпатії. Групу студентів розбили на пари, деяким з них повідомили, що вони подобаються своїм партнерам, а деяким навпаки, що вони неприємні своїм співрозмовникам. Партнери цих студентів не підозрювали, що їх опоненти володіють такою хибною інформацією стосовно почуттів.

Після чого, пари зустрілись і поспілкувались. Як і очікували дослідники, ті студенти, які вважали, що подобаються партнеру, вели себе більш відкрито та невимушено, що дійсно сприяло формуванню позитивного ставлення до себе. А ті студенти, які вважали, що співрозмовник відчуває до них антипатію, через свою закритість та відстороненість дійсно менше сподобались своєму партнеру.

Тобто людина підсвідомо копіює в своїй поведінці очікування іншого стосовно себе.

Соціальні очікування є важливим критерієм становлення особистості та її світосприйняття. Дослідження впливу соціальних

очікувань на конструювання майбутнього відображені в працях доктора психологічних наук, професора кафедри психології І. С. Поповича, таких як «Типологічні особливості очікувань», «Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього», «Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності», «Типологічні особливості очікувань» та інших.

Самосвідомість особистості – це складний психічний процес, який полягає у сприйнятті нею численних уявлень про себе в різноманітних життєвих ситуаціях, при будь-якій взаємодії з іншими людьми і поєднанні цих образів в цілісний образ, що призводить до формування власного «Я» як особистості, що відрізняється від інших.

Самооцінка – оцінка особистістю себе, своїх фізичних, інтелектуальних, комунікативних, моральних якостей, життєвих можливостей, а також ставлення до себе інших людей і свого місця серед них. Особистість, складаючи собі оцінку, одночасно формує власні суб'єктивні орієнтації, звісно, в контексті очікуваних подій (Попович І. С.) [43].

Соціально-психологічні очікування становлять уявлення людини про оцінку її якостей і поведінки оточуючими, уявлення про очікувану від неї поведінку.

Доведено, що існує прямий зв'язок між самооцінкою людини та соціальними очікуваннями стосовно неї. Самооцінка, в свою чергу, є складовою частиною більш загального поняття самосвідомості та важливим елементом Я-концепції.

Соціально-психологічні очікування виконують регулятивну функцію між «внутрішнім» тиском ідеального «Я» з одного боку, та з іншого – вимогами, сподіваннями, прогнозами оточення, в першу чергу значущих інших [44].

Феномен впливу соціальних очікувань на поведінку людей також досліджував доктор психологічних наук, професор кафедри психології І. С. Попович. У своїй монографії він зазначав: «Іноді ми поведимось так, як від нас цього очікують навколишні. Так, шкільні проблеми з педагогічно занедбаними дітьми можуть бути відображенням невисоких очікувань учителя щодо цих дітей, які іноді діють як прогнози, штампи. Якщо дітям часто говорити, що вони працьовиті та доброзичливі, а не ліниві і лихі, то вони можуть піднятися до цієї планки» (Попович І. С.) [26].

Вважається, що соціальні очікування виконують роль базового психологічного механізму саморегуляції поведінки людини.

Соціальні очікування та оцінні судження є невід'ємною ланкою в формуванні образу «Я» та світосприйняття в цілому.

Я-концепцію становить сукупність уявлень про себе. Це результат засвоєння минулого досвіду та інтерпретація подій життя, як свідомо так і підсвідомо, з огляду на цей досвід.

Р. Б. Бернс вважає, що Я-концепція визначає і те, як буде діяти натив у певній ситуації і те, як він буде розуміти вчинки інших людей.

Інтерпретація досвіду позначається на характері сприйняття будь-якої ситуації впродовж життя. А важливими детермінантами інтерпретації досвіду є соціальні очікування (Попович І. С.) [29].

Аналізуючи вплив соціальних очікувань на поведінку людини, доцільно пригадати одну дуже цікавий звичай африканського племені. Коли хтось серед них здійснював поганий вчинок, його не виганяли із племені, не звинувачували. Того, хто збився з вірного шляху, ставили у коло і протягом двох днів нагадували йому про всі його добрі вчинки, про користь, яку він приносив, висловлювали вдячність за заслуги минулого. Таким чином одноплемінники нагадували людині хто він є насправді і допомагали повернутись на вірний шлях.

Чим не демонстрація впливу соціальних очікувань на поведінку людини?

Для пізнання глибинної сутності соціальних очікувань як механізму саморегуляції поведінки людини, І. С. Попович у своїй монографії «Психологічні виміри соціальних очікувань особистості» визначив наступні вихідні положення:

- 1) соціальні очікування є соціально-психологічним явищем, яке створює структурно-сміслову цілісність «Я» і забезпечує її функціонування;
- 2) структурно-сміслова цілісність «Я» існує поруч із соціумом, є невід'ємною частиною такого соціального утворення, як «не-Я»;
- 3) соціальні очікування передбачають узгодженість трьох аспектів: когнітивного, емоційно-ціннісного та регулятивного;
- 4) соціальні очікування забезпечуються когнітивною, емоційно-ціннісною та поведінковою готовністю особистості до попереднього перебігу подій;
- 5) соціальні очікування – це сукупність перевірених знань людини про саму себе, а також уявлення про те, як її розуміє оточення, як оцінюють та сприймають, і навпаки, як він сприймає інших;
- 6) соціальні очікування сприяють дуже великому емоційному навантаженню, впливають на самооцінку, вчинки, сценарії поведінки, формують певне ставлення як до себе, так і до суб'єкта взаємодії;
- 7) соціальні очікування суб'єкта передбачають саморегулятивність поведінки, узгодженість очікувань інших суб'єктів з власними думками, діями і навпаки (Попович І. С.) [26].

Український психолог Т. М. Титаренко стверджувала, що саме людина визначає своє майбутнє шляхом саморегуляції, а не доля.

Тобто наші особисті очікування задають вектор розвитку подій в нашому житті, створюють перспективу майбутнього.

Враховуючи вище викладене, можна припустити, що мозок на підставі минулого досвіду формує уявлення про майбутнє і підлаштовує поведінку для реалізації цієї картини.

1.3. Взаємозв'язок когнітивних упереджень та світосприйняття.

Когнітивно–поведінкова терапія – це один з методів психотерапії, який ґрунтується на визначальному значенні пізнавальних процесів, зокрема мислення, при виникненні психологічних проблем і формуванні дисфункціональної поведінки.

Основу когнітивно-поведінкової терапії становить аналіз думок, які призводять до певних емоцій, як правило негативних, які, в свою чергу, є причиною тих чи інших вчинків особистості.

Когнітивно-поведінкова терапія допомагає свідомо подивитись на те, як людина мислить, дає можливість поглянути на ситуацію під іншим кутом, переоцінити погляди на окремі ситуації і світ в цілому. Адже під впливом минулого досвіду, дуже часто навіть неусвідомленого, формуються когнітивні упередження, які мають пряме відношення до світосприйняття людини. Тобто людина створює власну суб'єктивну реальність на підставі власної інтерпретації подій і суджень.

Засновник когнітивної терапії А. Бек виділи 10 когнітивних упереджень, які притаманні кожній людині в різній мірі:

- 1) Емоційна логіка – на підставі власних емоцій давати оцінку ситуації, не спираючись на об'єктивну оцінку фактів.
- 2) Ментальний фільтр – фокусувати свою увагу на негативних подіях життя, не помічаючи позитивних.

3) Поквапні висновки – прогнозувати найгірший варіант розвитку подій, не звертаючи уваги на відсутність підтверджувальних фактів.

4) Нехтування позитивом – повне ігнорування позитивних подій та фактів.

5) Персоналізація – бачити причину негараздів у собі, навіть в тих сферах, які людина не здатна контролювати.

6) Надгенералізація – на підставі однієї ситуації робити висновки стосовно всіх інших, урівнюючи їх.

7) Усе або нічого – категоричне мислення, не визнання існування чогось середнього, нейтрального.

8) Магніфікація і мінімалізація – звичка перебільшувати значення негативних подій і применшувати значення позитивних.

9) Як має бути – чітке уявлення про те, як усе мало б бути, та неможливість об'єктивно оцінити ситуацію.

10) Хибні ярлики – прагнення наділити себе та інших чіткими характеристиками, хибними та жорсткими.

Слід зазначити, що це не вичерпний перелік когнітивних упереджень.

Мозок зберігає в собі багато таємниць, які вчені поступово намагаються розгадати. Але вже підтверджений той факт, що мозок дуже любить полегшувати собі життя через введення у життєдіяльність людини безліч автоматизмів.

Когнітивна терапія вивчає автоматизми, пов'язані з думками.

Через призму когнітивних упереджень кожна людина трактує ситуації та події свого життя. Як відомо, практично кожна ситуація є емоційно нейтральною. І лише людина, враховуючи засвоєний досвід минулого, забарвлює її в той чи інший колір.

Існує така фраза: «Почуття від Бога, а емоції від диявола». В кожній ситуації її можна розуміти по-різному. Але беззаперечним залишається той факт, що надаючи ситуації емоційного забарвлення, людина дуже часто відривається від реального сприйняття, що може привести до негативних наслідків. І це стосується як сильних позитивних емоцій, так і негативних.

Вплив негативних емоцій на трактування реальності більш-менш зрозумілий.

Та насправді інтенсивні позитивні емоції також можуть свідчити про наявність когнітивних упереджень, які є своєрідною скляною стелею, яку дуже важко подолати.

Адже, бурхливі емоції властиві в тих ситуаціях, коли людина не очікувала відповідної події, коли вона не може повірити в те, що відбувається. І ось тут виходять на поверхню її рамки, її самооцінка, її світосприйняття в цілому. Те, що людина вважає за норму для себе, ніколи не викликає бурхливих емоцій.

Також вплив на світосприйняття яскраво демонструє підтверджувальне упередження. Воно йде пліч о пліч із феноменом пророцтва, що самостверджується.

При підтверджувальному когнітивному упередженні людина схильна приймати до уваги лише ту інформацію та події, які підтверджують її власні думки та ставлення до ситуації. Тобто інтерпретація інформації відбувається упереджено, викривлено, на користь власної позиції з приводу відповідного питання.

То ж коли саме відбувається формування цієї норми, відчуття, що зі мною все добре і зі світом все добре?

Звичайно, формування когнітивних упереджень починається з дитинства. Перші заборони та перший досвід отримання бажаного,

досвід комунікації зі світом поступово формують світосприйняття дитини.

Це стосується як позитивного, так і негативного досвіду. Наприклад, типовими знаковими подіями, що впливають на формування негативного світосприйняття дитини є напружені стосунки між батьками чи іншими значущими дорослими, сварки між ними; розлучення батьків; погані стосунки з батьками, вчителями, однокласниками та з іншими людьми; повторювані ситуації, коли дитина відчуває провину, сором, критику; важкі хвороби дитини або значущих дорослих; смерть близьких людей; домашнє насилля; інші складні життєві обставини, наприклад, бідність, расова дискримінація та інше (Дж. Бек) [15].

В той час як підтримка оточення, відчуття власної гідності та значущості спочатку в сім'ї, а потім і в більш широкому колі, безумовна любов батьків, доброзичливі стосунки в сім'ї формують позитивне світосприйняття дитини.

1.4. Самонавіювання як засіб саморегуляції.

Самонавіювання можна визначити як процес психічного впливу людини на саму себе з використанням образів та слів, під час чого змінюється її психофізичний стан.

Уміння застосовувати принцип самонавіювання повністю залежить від здатності людини концентруватися на конкретній думці.

Поняття «самонавіювання» охоплює всі види навіювань і особистих стимулів, які проникають у свідомість та підсвідомість завдяки п'яти чуттів. Тобто, можна зазначити, що самонавіювання – це засіб комунікації між свідомим мисленням та підсвідомістю. Самонавіювання є одним із способів саморегуляції та корекції

світосприйняття, який може призводити до приголомшливих результатів.

Думки, що домінують у свідомості протягом дня, згодом проникають у підсвідомість та формують стереотипи поведінки та світосприйняття.

Через вплив на підсвідомість можливо перезаписати власні сценарії, проаналізувати правдивість глибинних упереджень, викарбувати нове ставлення до себе та оточуючих. Але і реалізувати негативні сценарії також можливо. Тому важливо розуміти, що позитивний чи негативний результат самонавіювання буде залежати від упереджень людини.

Але механічне повторення фраз не здійснює належного ефекту та не впливає на підсвідомість людини. Невід'ємною частиною самонавіювання, як інструменту для саморегуляції та корекції світосприйняття, є емоції. Саме емоції є ключовим чинником, що зумовлюють специфіку саморегуляції, впливають на поведінкові реакції та розвиток подій.

В.В. Зарицька визначає саморегуляцію як процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан, що залежить від бажання людини керувати власними почуттями, емоціями і поведінкою. До того ж, вона зазначає, що здатність до саморегуляції не є вродженими здібностями та піддається розвитку та вдосконаленню протягом життя (Зарицька В.В.) [16].

Л. П. Гримак, розглядаючи механізми саморегуляції та їх застосування для впорядкування різних емоційних станів, виділяє наступні рівні саморегуляції:

- 1) емоційно-вольовий: самонавіювання, самопереконання, самосповідь;
- 2) інформаційно-енергетичний: катарсис, ритуальні дії;

3) особистісний: самоактуалізація, «містична свідомість», самоорганізація;

4) мотиваційний: опосередкована та неопосередкована саморегуляція мотиваційних складових життєдіяльності людини.

Основним засобом саморегуляції Л. П. Гримак вважає саморефлексію, спілкування з самим собою, що можливо у стані неспання або на фоні змінених станів свідомості (Гримак Л. П.) [13].

Отже, як ми бачимо, самонавіювання є дієвим засобом саморегуляції та впливу на глибинні упередження, що становлять основу світосприйняття.

Поєднуючи різні підходи та застосовуючи відповідні методики для роботи з когнітивними упередженнями, Я-концепцією, почуттям власної гідності можна коригувати світосприйняття людини, формувати нові звички емоційних реакцій і поведінки. І чим раніше почати формувати позитивне світосприйняття дитини, тим легшим, цікавішим і продуктивнішим буде її життєвий шлях.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу світосприйняття у дітей молодшого шкільного віку на формування їх власної реальності.

Дослідження проводилось на базі Центру соціально-психологічної реабілітації дітей. В роботі були задіяні 30 дітей віком від 7 до 10 років.

Для дослідження і перевірки гіпотези впливу світосприйняття дитини на формування її реальності, а також для вирішення поставлених завдань, були застосовані теоретичні та емпіричні методи: аналіз теоретичних джерел по темі дослідження, спостереження, проєктивні методики, опитування.

Дослідження та корекція світосприйняття дітей проводилось з використанням наступних методик:

- Інтегральна самооцінка особистості «Хто я є в цьому світі» (методика Дембо-Рубенштейн, модифікація А. Н. Прихожан);
- Тест "Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки" за С.А. Будасі [8];
- Проєктивна діагностична методика «Неіснуюча тварина» (за А. Венгер) [9].

Результатом проведеного дослідження стала програма корекції світосприйняття дитини.

Техніки, що використовувались для корекції світосприйняття дитини:

- Декларація самоцінності (за В. Сатир);
- Нейрографіка;
- Аутогенний тренінг;
- Фототерапія.

2.1. Аналіз впливу самооцінки на світосприйняття.

В дослідженні світосприйняття дітей, особливу увагу приділено аналізу, діагностиці та корекції їх самооцінки. Уявлення про себе впливають на уявлення про оточуючих, про їх думки стосовно людини, на очікування від себе, інших та світ в цілому. Існує така фраза : «До 30 років людину дуже турбують думки інших стосовно себе, близько 40 років людина спокійно ставиться до думок інших про себе, а в 60 років людина розуміє, що інші про неї не думали». Як писав Дейл Карнегі, інших більше турбує їх зубний біль, ніж ваша смерть. То про що це може свідчити? Частіше за все, ті думки, які начебто належали оточуючим стосовно людини, належать саме їй. Те, що вона відчуває до себе, проектує на думки інших. Якщо людина впевнена, що її вважають розумною та гарною, то це вона сама такої думки про себе. Якщо ж людині здається, що всі навколо вважають її незграбною, не вартою поваги, то це також її власні думки. Тому доцільно ставити собі запитання, на кшталт, чому я про себе так думаю? Але дехто може розмірковувати про об'єктивну реальність, що інші дійсно ставляться до нього без поваги, наприклад. Але слід пам'ятати, що метою будь-якого упередження є його підтвердження. В даному випадку демонструються феномени пророцтва, що самовтілюється, та соціального очікування. Спочатку людина діє без опори на свою самоцінність, чим спричиняє відповідне ставлення до неї. Згодом, вона закріплюється в даній стратегії поведінки і її оточення вже не очікує від неї чогось іншого. І чим далі, тим складніше змінити поведінку, навіть якщо відбулась внутрішня трансформація. Але досить часто можна спостерігати, як одна і та сама людина розквітає в новому оточенні, де її ще ніхто не знає, звільняючись

від кайданів соціального очікування. І якщо дорослий здатний до саморефлексії та самоаналізу, дитині вкрай важлива підтримка ззовні, демонстрація її цінності в очах оточуючих.

Для ефективної взаємодії з дітьми дуже важливо встановити з ними дружній зв'язок, зацікавити їх, змотивувати до співпраці. Найкраще для цього підходять ігри та проєктивні методики.

Тому доцільно було на першому етапі діагностичних заходів застосувати проєктивну діагностичну методику «Неіснуюча тварина» (за А. Венгер). Вона вважається однією з найбільш інформативних методик та може застосовуватись з 5 років. Психологічні тести за малюнками посідають одне з перших місць серед діагностичних методів, коли необхідно скласти психологічний портрет дитини чи дорослого.

Дітям була надана інструкція намалювати будь-яку неіснуючу тварину, яка б не існувала ні в житті, ні в казках, ні в мультфільмах.

Під час виконання завдання деякі діти висловили тривогу стосовно своїх художніх здібностей. Тому важливо було їх підтримати, зазначити, що їх малюнок може виглядати так, як вони уявляють, будь-який результат буде гарним, бо це унікальна тварина. Після цього з кожною дитиною доцільно провести індивідуальну бесіду, щоб вона розповіла про свою тварину, її звички та мрії. При роботі з підлітками, можна попросити їх письмово відповісти на питання про тварину.

За результатом проведення даної діагностики було встановлено, що для більшості дітей характерна підвищена тривожність, негативне ставлення до світу та людей, наявність страхів, пов'язаних з базовими потребами відповідно до піраміди Маслоу.

З дитини не змогли вигадати неіснуючу тварину та намалювали відому їм. Це може свідчити про низький рівень уяви, підвищену тривожність. У 19 випадках присутні депресивні ознаки та тривожність: тварини намальовані маленькі, у кутах, з елементами відокремленості

від світу, повторювані лінії, специфічна штриховка малюнку, виправлення, що також простежувалось і в розповідях про тварин.

Наступним кроком діагностики самооцінки була бесіда, яка сприяла встановленню довіри, розслабленій атмосфері та покращенню самосприйняття. В процесі бесіди, для визначення сильних сторін кожної дитини, її ресурсу, ставлення до оточуючого світу, їй необхідно було відповісти на наступні питання:

1. Як би я був чарівником, які б три речі я змінив би в першу чергу:
 - В собі?
 - В однолітках?
 - В дорослих?
2. Що я можу зробити просто зараз, щоб покращити собі настрій?
3. Що я можу зробити просто зараз, щоб покращити настрій своєму другу?
4. Які риси мого характеру найбільше подобаються мені?
5. Яким своїм вчинком я найбільше пишаюсь?
6. Яку надздібність я хотів би мати? Для чого?
7. Час пригадати 5 речей, за які я відчуваю вдячність (собі або іншим).

Також для дослідження самооцінки дітей застосовано метод інтегральної самооцінки особистості «Хто я є в цьому світі» за методикою Дембо-Рубенштейн в модифікації А. Н. Прихожан (Додаток Б).

Дітям були надані бланки з надрукованими характеристиками людини і їм необхідно було визначити свій особистий показник по кожній характеристиці.

За результатом проведеного дослідження самооцінки з'ясовано наступне:

- 33% досліджуваних мають занижену самооцінку. Це свідчить про пасивність та замкнутість, постійну недооцінку своїх можливостей та переоцінку чужих. Свої помилки вважають закономірними, а помилки інших виправдовують.

- 27% досліджуваних мають низьку тенденцію до заниження самооцінки. Це свідчить про невпевненість в собі, тривожність. Через свої помилки переймаються, але не прагнуть їх виправляти. Помилки інших їх не турбують.

- 20% досліджуваних мають адекватну самооцінку. Для них характерна активність, оптимізм та комунікабельність. Ставлення до своїх та чужих помилок адекватне, можуть засмутитись, але намагаються виправити, іншим співчують.

- 13% досліджуваних мають високу тенденцію до завищення самооцінки. Їм характерне прагнення до успіху в різних видах діяльності, впевненість у своїх силах. Свої помилки краще забуде, ніж виправить.

- 7 % досліджуваних мають завищену самооцінку. Для них характерна безтактовність та надмінність, переоцінка власних можливостей та недооцінка інших. Свої помилки вважають випадковими, внаслідок сторонніх факторів. Помилки інших вважають закономірними.

Схематично це представлено за допомогою гістограми на рисунку 2.1.:

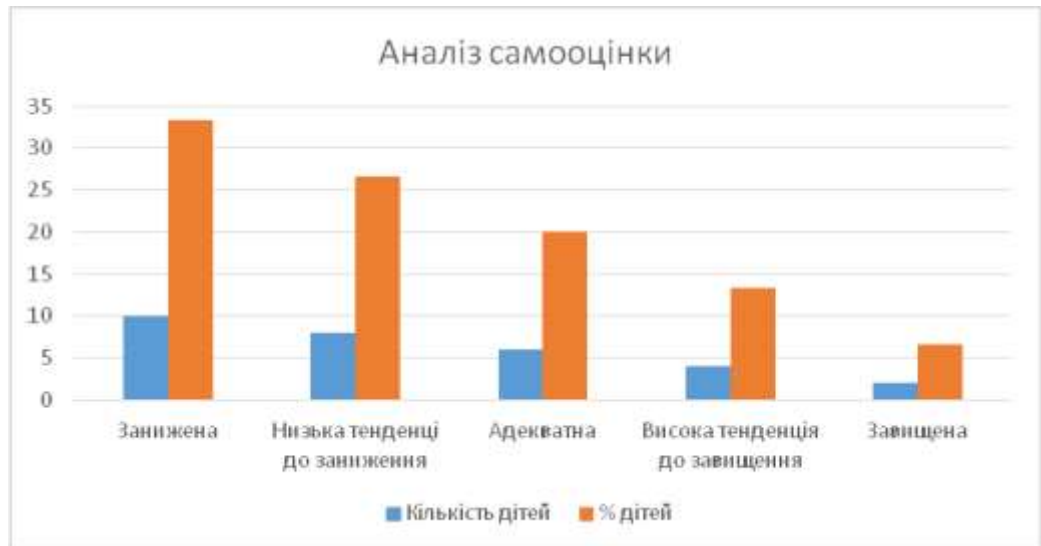


Рисунок 2.1. – Аналіз самооцінки дітей молодшого шкільного віку.

З метою аналізу співвідношення Я-ідеального і Я-реального був застосований Тест "Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки" за С.А. Будасі (Додаток В).

Взагалі, поняття Я ідеального вперше ввів К. Роджерс, який трактував його як уявлення людини про бажані риси характеру, якими вона не володіє. Я-ідеальне відображає намагання людини, його ідеали, той образ, до якого вона прагне, але часто воно буває відірвано від реальності. Від народження у людини не існує розмежування між Я-ідеальним і Я-реальним. Відомо, що немовля не розділяє себе із зовнішнім світом. Згодом, усвідомлюючи, що існує Я і не-Я, починають формуватися уявлення про себе і оточуючих. Але висновки дитина робить виходячи із поведінки, норм, принципів середовища, в якому вона зростає. Тож і формування Я-ідеального відбувається під впливом значущих дорослих, друзів, загальноприйнятих стандартів, в процесі формування Я-концепції, та може змінюватися протягом життя неодноразово.

При нормальному розвитку, людина прагне наблизити Я-реальне до Я-ідеального. В той же час, невідповідність Я-ідеального Я-реальному може викликати психічні розлади, депресію, викривлене сприйняття реальності.

Тому вкрай важливо для аналізу самооцінки людини враховувати співвідношення Я-ідеального та Я-реального.

Отже, дітям було запропоновано пройти тест "Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки" за С.А. Будассі, який полягає в ранжуванні рис характеру. Спочатку необхідно було розставити риси характеру від найбільш неприємних до найбільш приємних з позиції уявлення про ідеальну людину, а потім зробити теж саме стосовно власних уявлень про себе. Тобто, на першому етапі вивчались уявлення дітей про ідеальні риси характеру, в розрізі «Я ідеальне». Другий етап направлений на виявлення реальних уявлень дитини про себе.

Коефіцієнт вираховувався за допомогою рангової кореляції Ч. Спірмена. Для початку необхідно визначити на бланку, в спеціально відведеній колонці, різницю рангу (d) за кожною запропонованою рисою. Потім кожне одержане значення різниці рангів (d) підносять до квадрату і вносять результат на бланку у відповідну колонку (d^2), додають і суму ($\sum d^2$) заносять у формулу.

Коли кількість рис дорівнює 20, то формула має наступний вигляд:

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2.$$

За результатом проведеного аналізу були отримані результати, відображені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

| Коефіцієнт | Значення | % дітей |
|------------|----------|---------|
| | | |

| | | | |
|-------------------|---|---|---|
| - 0,37...+0,37 | Слабкий або незначний зв'язок (або його відсутність) між уявленнями людини про себе, риси свого ідеалу і реальні характеристики. Нечітке уявлення людини про своє ідеальне «Я» і реальне «Я». | 2 | 1 |
| +0,38 ...+0,89 | Наявність позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Існує тенденція до завищення самооцінки. | 6 | 1 |
| +0,9 ...+1 | Наявність позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Самооцінка неадекватно завищена. | | 9 |
| -1...- 0,38 | Негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. | 3 | 6 |

Таким чином, за допомогою психологічного тесту за малюнком «Неіснуюча тварина», індивідуальної бесіди з дитиною, методу інтегральної самооцінки особистості «Хто я є в цьому світі», тесту «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки», було встановлено у більшості дітей занижену або схильну до заниження самооцінку, що відображалось і на їх світосприйнятті, ставленню до оточення і подій свого життя.

2.2. Фототерапія як комплексний корекційний метод.

У процесі роботи з дітьми, які виявились у складних життєвих обставинах, без турботи батьків, провівся такий експеримент.

Взявши до уваги підвищений рівень тривожності, який був підтверджений шляхом проведення психологічної діагностики, а також явно демонструвався під час спілкування та комунікації з дітьми, була проведена додаткова проєктивна методика з метою аналізу світосприйняття дитини та її самооцінки.

Отримавши результати, які свідчили про негативне ставлення до світу та людей, наявність страхів, пов'язаних з базовими потребами відповідно до піраміди Маслоу, був проведений корекційний захід.

Корекційний захід відбувся у колаборації психолога, стиліста і фотографа.

Метою корекційного заходу було покращення клімату в стосунках дітей, комунікаційних здібностей, формування нового Я-образу, підвищення самооцінки та візуалізація бажаного образу як засобу мотивації для досягнення успіху.

Діти, що перебувають у закладах соціально-психологічної реабілітації потребують в першу чергу уваги, турботи і спілкування. Через взаємодію з позитивно налаштованими людьми, через трансляцію позитивного настрою та доброзичливого ставлення до дітей з боку фахівців, відбувався вплив на ставлення дитини до світу. Через візуалізацію нового Я-образу дитина мала змогу вийти за рамки звичного мислення та звичного самосприйняття та поглянути на себе іншими очима. «Я можу по-іншому»-саме це твердження стало назвою трансформаційного заходу.

Результатом проведеної трансформаційної фотосесії стали фотоальбоми для кожної дитини, які окрім позитивних фотографій містили надруковану «Декларацію самоцінності» (за В. Сатир). З психологічної точки зору метою фотоальбомів було закріпити новий візуальний Я-образ у свідомості дитини, який допоможе утримувати прагнення до звершень та мотивувати на досягнення успіху.

З метою перевірки впливу проведеного заходу на світосприйняття дитини, була проведена повторна його діагностика. Її результати виявились більше ніж вражаючі. У 70% дітей з'явились бажання, прагнення та плани на майбутнє, у 50% зменшився рівень тривожності по відношенню до оточуючих, 45% дітей

продемонстрували зміну у поглядах на себе. Характерною рисою для всіх дітей стала більш відкрита комунікація з психологом.

Дію фототерапії можна порівняти з дією самонавіювання, аутотренінгу та візуалізації.

Так, наприклад, при проведенні діагностичних та корекційних заходів із дітьми, кожна зустріч починалась із зачитування «Декларації самоцінності» за В. Сатир. Після чого, кожна дитина мала можливість привітатися із собою у дзеркалі та сказати собі слова вдячності та компліменти.

Дана процедура сприяла поліпшенню настрою та встановлення довіри. Але слід відмітити той факт, що більшість дітей на початку подібних зустрічей відчувала сором'язливість, неможливість сформулювати слова вдячності собі та компліменти. Але вже на 5 зустріч стало помітно, що більшості дітей стало легше дивитись на себе у дзеркало і промовляти компліменти на свою адресу. Крім того, можна було спостерігати більш доброзичливу атмосферу у групі під час проведення занять.

2.3. Використання нейрографіки як методу корекції психоемоційних станів.

В основі нейрографіки знаходяться різні методи психології, східних практик та арт-терапії.

Нейрографіка – це різновид терапії, який використовує нейролінію та геометричні фігури для зниження тривожності, роботи зі страхами, отримання ресурсу для вирішення проблемних питань.

Автором методу вирішення психологічних проблем за допомогою графічних малюнків є доктор філософських наук, кандидат психологічних наук Павло Піскарьов.

Теоретико – психологічною базою методу є випробування формування внутрішнього символічного простору і здатності до символізації в розрізі культурно-історичного підходу Л. С. Виготського; теорія архетипів К. Юнга, уявне, символічне і реальне психоаналіза Ж. Лакана; теорія доміант А. А. Ухтомського; теоретичні розробки засновника нейропсихології А. Р. Лурія про пластичність психологічних функцій мозку та інше.

Алгоритми і принципи нейрографіки по Піскарьову виникли на базі теорій Юнга і терапії гештальт, заклавши в основу психічних симптомів духовне (его, стереотип), структуру особистості, спогади, почуття, поєднуємо їх з емоціями та людськими цінностями. Намальовані кола за Юнгом - ніщо інше, як прагнення до гармонії, вирішенню важливих задач, досконалості, а трикутники - невирішені і гострі питання. Всі, хто малює квадрати, хочуть на підсвідомому рівні вибудувати особисту систему вирішення питань. Принципи нейрографіки також дозволяють включати дрібну моторику рук, пов'язану з нейронними зв'язками мозку.

Будь-яка незавершена ситуація сприймається мозком як збій в алгоритмі. Малювання, алгоритм і принцип нейрографіки дають можливість побачити чітку картину світу, візуалізувати глибинні процеси і локалізувати проблему.

Канадська вчена Ліз Бурбо в своїх працях по психології та філософії пише, що лише одна десята частина всіх людських дій належать до усвідомлених процесів, а інші 90% люди роблять, спираючись на минулий досвід, що впливає з несвідомого без їх чіткого розуміння.

Нейрографічні лінії і фігури, поєднані в єдину картину, дають можливість швидко вирішити дану проблему, і з цієї причини

нейрографіка - простий і доступний метод зробити взяти під контроль свої дії та усвідомити їх причини.

Інструктори вважають нейрографіку дієвим методом управління реальністю, використовуючи лише маркер та кольорові олівці.

Подібне мистецтво допомагає трансформувати реальність за такими напрямками:

1. Оволодіння емоціями, викорінення гніву, страхів, тривожності, перетворення їх в позитивні почуття.
2. Згладження внутрішніх конфліктів, які так чи інакше сприяють виникненню психосоматичних станів.
3. Знаходження незвичайних рішень для подолання труднощів.
4. Покращення взаємовідносин із оточуючими.

Під час роботи за методом нейрографіки важливо дотримуватись наступних принципів:

1. Спонтанність. Робота створюється за допомогою емоцій, які впливають на настрій та загальне самопочуття.

Необхідно думати про те, що турбує, закривши очі, та швидко намалювати образ за 3-5 секунд. Так можна викинути негатив з глибин підсвідомості.

В основі першого принципу лежить малювання відбитка емоцій на папері.

2. Відсутність оціночних характеристик. Малюнок не оцінюється і не критикується, тому автор вільний від комплексу «некрасиво», він стає більш впевненим у собі, у нього зникає невпевненість у власних силах.

Для того, щоб займатися нейрографікою, не потрібно мати здібності художника, це доступно кожному.

Краще за все зацікавити людину самим процесом. Необхідно нагадувати, що кожен малюнок гарний, а якщо докласти зусиль і завершити його, доопрацювати, то буде ще і ефективним.

3. Безмежність розмірів малюнка. Уява не обмежена якимось окремим образом. Малюнку не задаються чіткі параметри та вимоги.

Принцип вільного малювання знімає скутість, дає можливість рухатися вперед. Третій принцип: картина в процесі удосконалення лягає на весь лист.

4. Позбавлення від гострих кутів. Якщо малювати в поганому настрої, то зображення буде мати гострі кути і рвані лінії.

Спонтанно створений малюнок в гарному настрої забезпечує передачу нейронного коду гармонії: тут буде багато округлень і хвиль. Важливо дотримуватись правила нейрографіки : необхідно поступово «згладжувати» гострі кути, що виявляються при малюванні.

У місцях зіткнення ліній підмальовують овали і кола. Ці фігури роблять темніше, щоб візуально не акцентувати увагу на гострих кутах. Рвані лінії стикаються і об'єднуються з намальованими раніше. Людина займається без чітко встановлених правил, тільки орієнтуючись на свій внутрішній настрій.

Цей ступінь роботи має на меті початок вирішення актуальної проблеми. Коло для підсвідомого сприйняття є гармонійним предметом.

Четвертий принцип: всі намальовані елементи носять заряд енергії, тому негативну енергію треба перетворити в позитивну.

5. Остаточний етап роботи над малюнком: лінії поля. Проведені через лист до самих його кінців нейрографічні лінії говорять про відчуття. Вони бувають різної жирності і із різною кількістю хвиль. Лінія малюнка йде без повторів і завершується в найнесподіванішому місці.

Всі лінії утворюють фон, який створює можливість малювати без обмежень. У підсумку виходить прекрасне зображення, яке об'єднує лінії зі змістом.

Принцип п'ятий: продовжувати зображувати можна скільки завгодно, багаторазово, малюнок може тривати до нескінченності.

6. Малюнок без образів. У процесі доопрацювання картини не проводять аналіз зображуваного, не стараються знайти схожість з реальністю. В даному випадку картина світу змінюється в кращу сторону, відбувається викид проблеми на поверхню паперу.

Принцип шостий: настрої зображується лініями, а не малюнком. Нейрографіка вчить людину розуміти і пізнавати самого себе.

Після того, як малюнок повністю готовий, треба уважно подивитися на нього і відпочити.

Нейрографіка є методом чітко скоординованих змін, який дозволяє моделювати нову реальність з використанням уяви людини, спираючись на його сенсорні відчуття за допомогою переносу графічних образів на паперовий чи інший носій.

За допомогою нейрографіки можна чітко керувати своїм емоційним станом, будувати бажані моделі майбутнього за допомогою взаємодії зі своїм підсвідомим.

Нейрографічний принцип малювання - це промальовування свого внутрішнього стану за допомогою ряду технічних прийомів, які допомагають в кінцевому підсумку цей стан трансформувати.

Враховуючи, що нейрографіка містить елементи арт-терапії, використання її в роботі з дітьми має багато переваг. По-перше, діти проявляють цікавість до цього методу, що робить взаємодію з ними більш ефективною. Також нейрографіка допомагає підвищувати емоційний інтелект дитини шляхом розуміння своїх почуттів, одразу

маючи можливість їх намалювати та розфарбувати, безпечно прожити їх.

Тож, завдяки вираженню тривожних станів через нейрографічну лінію, вже на третьому занятті було помічено поліпшення емоційного стану дітей, використання більшої кількості яскравих кольорів при роботі з малюнком, гармонізацію клімату в групі під час спільної роботи.

2.4. Програма корекції світосприйняття дітей молодшого шкільного віку.

З метою дослідження позитивного сприйняття дітей, встановлення його взаємозв'язку з самооцінкою та подіями в реальності, була проведена комплексна психологічна діагностика з використанням проєктивних методик, арт-терапії, гештальт-терапії та інших методів.

Програма корекції світосприйняття дітей молодшого шкільного віку є комплексною та базується на створенні психолого-педагогічних умов та відповідних психологічних вправ для підвищення самооцінки та зниження тривожності.

Під час створення корекційної програми були враховані загальні психологічні умови розвитку та формування особистості дітей молодшого шкільного віку:

- Вивчення соціального оточення;
- Вивчення самооцінки дітей;
- Вивчення світосприйняття дітей;
- Підтримання сприятливої атмосфери в колективі для формування позитивного світосприйняття;

Важливими умовами для реалізації програми є дотримання певних умов для корекції заниженої самооцінки, Я-концепції, зняття тривожності є створення сприятливої атмосфери в колективі, доброзичливе ставлення оточуючих до дитини, встановлення довірливих стосунків із значущими дорослими, психологічна підтримка дитини, формування позитивного емоційного фону.

Задачі програми:

- корекція заниженої самооцінки;
- стабілізація емоційного фону;
- формування позитивної Я-концепції;
- зняття тривожності;
- допомога в формуванні бажаного майбутнього.

Відповідно до завдань, були обрані наступні техніки та методи для реалізації програми:

- арт-терапія та нейрографіка: спрямована на зниження тривожності та розвитку впевненості;
- ігротерапія: спрямована на встановлення позитивної атмосфери в колективі, зниження напруження та підвищення самооцінки;
- фототерапія: сприяє формуванню бажаного образу майбутнього, створює мотивацію для розвитку, спрямована на підвищення самооцінки та формування позитивного світосприйняття.

Практика показала, що дієвими методами при роботі з дітьми є прийоми арт-терапії, емоційної розрядки, гештальт-терапії, самонавіювання, використання уяви для подолання ситуативної тривоги.

Складання корекційної програми проходило наступні етапи:

- Планування.
- Діагностика.
- Організація та реалізація занять.

Заняття проводились з дітьми молодшого шкільного віку, один раз на тиждень тривалістю одну годину.

Діагностична робота поєднувалась з терапевтичною шляхом застосування арт-терапії та ігрової терапії для встановлення доброзичливої атмосфери в колективі.

На підставі отриманих результатів, з дітьми проводилась групова та індивідуальна робота в напрямку корекції світосприйняття, зняття тривожності, підвищення емоційного інтелекту, підвищення самооцінки.

Таким чином, на підставі проведеної комплексної роботи, можна скласти приблизний план роботи з дітьми молодшого шкільного віку з метою корекції світосприйняття.

Відомо, що невід'ємною частиною будь-якої психологічної роботи є можливість релаксації та розслаблення.

Тому, на першому етапі, доцільно використовувати дихальні вправи та прийоми м'язової релаксації.

Під час роботи з дітьми застосовувався метод дихання по квадрату та прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном.

Дихання по квадрату – це один з найлегших способів швидко розслабитись та заспокоїтись.

Відповідно до цієї методики, необхідно пальцем однієї руки малювати на долоні іншої руки квадрат, вдихаючи або видихаючи під час малювання вертикальних ліній та затримуючи подих під час малювання горизонтальних ліній. Також дихання по квадрату виконується просто вдихаючи, видихаючи та затримуючи дихання на чотири рахунка при кожній дії, вдих-пауза-видих-пауза. Таким чином людина концентрується на диханні, що дозволяє заспокоїти свої думки.

М'язова релаксація за Джекобсоном підходить людям, для яких характерні тривожні стани, соціофобія, хвилювання, фонові напруга. Едмунд Джекобсон став першим, хто відмітив взаємозв'язок між

емоційним та фізичним станом людини. Проводивши свої дослідження, він спостерігав за емоційним станом людини і в той же час заміряв тонус напруженості м'язів. Таким чином і був встановлений та доведений взаємозв'язок емоцій і тіла.

Суть м'язової релаксації за Джекобсоном полягає в комплексі спеціальних вправ, які дозволяють досягти розслаблення шляхом чергування напруги і релаксації окремих груп м'язів. Саме на такому контрасті можна досягнути максимальної розслабленості м'язів, що призводить і до зняття нервової і емоційної напруги і заспокоєння.

Після досягнення розслабленого стану та зняття напруги набагато легше взаємодіяти з дітьми. І в спокійному стані доцільно зробити вправи по самонавіюванню. В процесі роботи, як вже зазначалось раніше, використовувалась Декларація самоцінності за В. Сатир, вправи на вдячність собі та іншим. З позитивної сторони показала себе методика «Щоденник вдячності», яка полягає у фіксуванні кожного дня принаймні трьох подій або людей, до яких дитина відчувала вдячність. Це дозволяє розширити кругозір, подивитись на буденні речі під іншим кутом, фіксувати свою увагу на позитивних моментах життя, що, в свою чергу, дозволяє поступово розвивати позитивне світосприйняття.

Інша вправа, яка допомогла підвищити самооцінку, це промовляння своєму відображенню компліменти та приємні слова.

Слід відмітити, що чим нижча самооцінка була у дитини, тим з більшими труднощами вона зіткнулась при виконанні даної вправи.

Але саме завдяки тренуванню можливості себе хвалити та відмічати свої позитивні риси, діти поступово змінювали своє ставлення до себе, що, беззаперечно, мало позитивний вплив на самооцінку та світосприйняття.

Підсумовуючи проведену роботу з дітьми, можна скласти приблизний план роботи з метою діагностики та корекції світосприйняття дітей, відображений у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

| Заняття | План заходів | На що спрямовані |
|---------|--|--|
| 1 | <ol style="list-style-type: none"> Дихальні вправи. Декларація самоцінності. Вправа «Рольова гімнастика» (Додаток Г) | <ol style="list-style-type: none"> Релаксація. Корекція самооцінки. Зняття напруги, розширення поведінкового репертуару, підвищення емоційного інтелекту. |
| 2 | <ol style="list-style-type: none"> Проективна методика «Неіснуюча тварина». Індивідуальна робота з дітьми за результатами Проективна методика «Неіснуюча тварина». | Складання психологічного портрету дитини, діагностика світосприйняття. |
| 3 | <ol style="list-style-type: none"> Дихальні вправи. Тест "Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки" за С.А. Будассі; Щоденник вдячності. | <ol style="list-style-type: none"> Релаксація. Діагностика самооцінки. Сприяє формуванню довіри та позитивного світосприйняття. |
| 4 | <ol style="list-style-type: none"> Обговорення | <ol style="list-style-type: none"> Розвиток |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>щоденника вдячності.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Похвала себе. 3. Нейрографіка. | <p>позитивного світосприйняття.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Підвищення самооцінки. 3. Зняття тривожності. |
| 5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. М'язова релаксація за Джекобсоном 2. Нейрографіка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Зняття напруги. 2. Зняття тривожності. |
| 6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Інтегральна самооцінка особистості «Хто я є в цьому світі» (методика Дембо-Рубенштейн, модифікація А. Н. Прихожан); 2. Бесіда «Супер Я». | <p>Діагностика самооцінки</p> |
| 7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа-малюнок «Я в майбутньому». | <p>Формує перспективу майбутнього, впевненість у власних силах, допомагає усвідомити свої можливості для подолання перешкод.</p> |
| 8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Декларація самоцінності за В. Сатир. 2. Фототерапія: візуалізація бажаного образу за допомогою фотографії. | <p>Підвищення самооцінки, закріплення візуального образу</p> |
| 9 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проективна методика «Неіснуюча тварина». 2. Індивідуальна робота з дітьми. | <p>Відстеження динаміки змін у світосприйнятті дитини, самооцінці та ставленні до оточуючого світу.</p> |

Окремо доречно зупинитись на вправі «Я в майбутньому». Для її виконання, дітям було запропоновано намалювати себе таким, яким хоче себе бачити у майбутньому. Після чого, необхідно більш детально розпитати у дитини про її образ: як вона буде виглядати, що буде відчувати, чим буде займатись, якою буде її сім'я, друзі. Дана вправа допомагає дитині усвідомити можливість подолання перешкод в майбутньому, доцільність роботи над собою, формує впевненість у собі.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження продемонструвало прямий зв'язок між уявленням дитини про себе та її світосприйняттям.

Наявний негативний життєвий досвід дитини сприяє формуванню глибинних упереджень, які стають своєрідним фільтром для її свідомості та не дозволяють поглянути на світ під іншим кутом.

За допомогою якісної та доброзичливої взаємодії з дитиною, трансляції значимості її почуттів, психологічної роботи з виявлення деструктивних когнітивних упереджень, можливо поступово змінити її ставлення до себе та світу в цілому, формуючи тим самим позитивне світосприйняття.

ВИСНОВКИ

Виходячи із результатів проведеної роботи, аналізу теоретичної бази, а також практичною роботою з дітьми молодшого шкільного віку на базі Центру соціально – психологічної реабілітації дітей, можна зробити наступні висновки.

Світосприйняття дитини – це результат її взаємодії з оточенням на ранніх етапах розвитку, що формується на підставі соціально-психологічних очікувань, самооцінки, Я-концепції. В процесі дорослішання, у дитини формуються відповідні патерни поведінки, досвід минулого, що впливає на подальшу стратегію мислення і дій.

Те, що дитина думає про світ, частіше всього відображає її думки про себе. Тому в дослідженні особлива увага приділялась саме самооцінці дитини. Адже при корекції власного ставлення до себе, так звані фільтри, через які дитина дивиться на життя також змінюються автоматично.

І чим раніше почнеться транслявання дитині позитивного досвіду проживання тих чи інших ситуацій, тим більше шансів на формування в неї позитивного світосприйняття, що є невід’ємною умовою якісного та повноцінного життя.

Провівши дослідження, можна підсумувати, що головними чинниками, які впливають на світосприйняття дитини є:

1. Трансляція цінності дитини значущими дорослими.
2. Формування відчуття довіри до навколишнього світу.
3. Формування адекватної самооцінки дитини.
4. Віра у здібності дитини, та навчання вірити її у свої сили (ефект Пігмаліона та пророцтва, що самореалізується).
5. Розвиток емоційного інтелекту дитини, розуміння власних емоцій та вміння їх екологічно проживати.

Так чи інакше, але фундамент, який закладається в дитинстві, має вплив на подальше життя людини.

Сучасний світ відрізняється від того, яким був навіть 20 років тому. Це простежується і в швидкості технічного прогресу, і засобах комунікації людей, і методах виховання дітей.

Якщо діти 1980-1990-х років в основному виховувались за принципом «Я – остання літера в алфавіті», то зараз все частіше можна спостерігати інший підхід на кшталт «Бажання дитини – закон». Яка з цих позицій більш перспективна для виховання психічно здорової людини покаже час, але беззаперечним є вплив самооцінки людини на її світосприйняття.

Процес формування Я – концепції достатньо тривалий та делікатний, але може піддаватися впливу зовнішнього середовища протягом всього життя.

Це добра новина для тих, хто бажає змінити устаткований Я – образ, звільнитися від обмежуючих когнітивних упереджень та заново познайомитись із зовнішнім та внутрішнім світом.

Але набагато легше та ефективніше будувати, а не перебудовувати, а це можливо тільки при свідомому ставленні до виховання дітей і себе, під час їх виховання, при відвертому самоаналізі та роботі над помилками.

Позитивне світосприйняття – це навичка, яку можливо та необхідно вдосконалювати, працюючи над почуттям віри та гідності. Як казав Віктор Гюго, наполегливість – секрет усіх перемог.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверин Е.А. Психология детей и подростков. Санкт-Петербург. С.339-350.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студ. вузов. - Екатеринбург: Деловая книга, 1999. - 316 с.
3. Норман Казинс. Анатомия болезни: Электронная библиотека RoyalLib.Com, 2010-2021.
4. Берн Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.Б.Гнедовский, М.А.Ковальчук. М.: Прогресс, 1986. 422с.
5. Бех І.Д. Виховання особистості: підручник. К: Либідь, 2008. 848 с.
6. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2001. С. 26-33.
7. Боришевский М.И. Развитие саморегуляции поведения школьников: Дис. ... в форме науч. докл. д-ра психол. наук: / НИИ психол УССР. М., 1990. 77с.
8. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. М., 1998. 256 с.
9. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 160 с.
10. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т 4. Детская психология / Под ред. Д.Б.Эльконина. М.: Педагогика, 1994. 422 с.

11. Гейко Є. В. Психологія цілісності особистості: монографія / Є. В. Гейко. Кропивницький: Центрально-Українське видавництво, 2016. 384 с
12. Гончаренко С.У., Мальований Ю.І. Світоглядні функції загальної середньої освіти. Педагогіка і психологія. Київ, 1994. С. 44.
13. Гримак Л. П. Общение с собой: Начала психологии активности / Л.П. Гримак. М.: Политиздат, 1991. 320 с.
14. Гріньова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. 227с.
15. Джудит Бек. Когнитивная терапия: полное руководство. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. 400 с.
16. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди "Психологія". 2010. №6. С. 33-37.
17. Казанцева Т. В. Исследование психологической близости в теории привязанности. Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2010. Вып. 4. С. 94-98.
18. Киричук Н.М. Вплив світосприйняття людини на конструювання її реальності. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*: зб. матеріалів доп. учасн. VI Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон, 2021. С 175-178.
19. Киричук Н.М. Я-концепція як невід'ємна складова світосприйняття людини. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: зб. матеріалів доп. учасн. III Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон, 2021. С 118-120.

20. Кулакова Л.М. Психологічні особливості розвитку почуття власної гідності у молодшому шкільному віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. № 2. С. 216-221
21. Мир детства: Дошкольник / Под ред. А.Г. Хрипковой. – 2-е изд., доп. М.: Педагогика, 1997. 256 с.
22. Мухина В.С. Возрастная психология. М., 2000. 437 с.
23. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Под ред. А.В.Петровского. – 3-е изд. М.: Просвещение, 1996. 464 с.
24. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. *Психолог*. 2003. №2. 21-22 с.
25. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ*. Херсон: ВД «Гельветика», 2015. Вип. 6. 145–154.
26. Попович І. С. Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. К., 2011, т. XIII, ч. 4. С.290–297.
27. Попович І. С. Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі: навч.-метод. посіб. Херсон: ВАТ «ХМД», 2013. 204 с.
28. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С Костюка АПН України*. К.: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326–333.
29. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психол. імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 1. Вип. 44. К.: Фенікс, 2016. С. 138-143.

30. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. 204с.
31. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словникдовідник. Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012, 328 с.
32. Прихожан А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Редкол.: И. В. Дубровина (отв.ред.) и др. М.: изд. АПН СССР, 1988. С. 110—128.
33. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., дополн. и перераб. М.: ЭКМО-Прес, 2001. 640с.
34. Психологу для роботи. Діагностичні методики, укладачі М.В. Лемак, В.Ю. Петрище, вид. 2. Ужгород, 2012, 618 с.
35. Психология и педагогика игры дошкольника / Под ред. А.В. Запорожца и А.П.Усовой. Москва : Просвещение. 1966. С. 213–268.
36. Психологія самосвідомості: історія, сучасний стан та перспективи досліджень. К.: ГПАПНУ, 1999. - 102с.
37. Радугин А.А. Философия: курс лекций / А.А.Радугин. – М.: Владос, 1995. – 304 с.
38. Романовський О.Г., Михайличенко В.Є. Філософія досягнення успіху. Підручник. – Харків: НТУ “ХПІ”, 2003. – 696 с. – Рос. мов.
39. Ставицька С.О. Підготовка практичного психолога до роботи з профілактики і подолання особистісної тривоги молодших школярів// Збірник статей за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції “Соціальна робота у сфері освіти:

проблеми, професійної підготовки та діяльності”. Кам’янець-Подільський, 1997, - 58-67 с.

40. Філософія. Курс лекцій: Навч. посібник / За ред. Бичко І.В., Табачковського В.Г., Горак Г.І. та ін. 2-е вид. К.: Либідь, 2004. 576 с.

41. Фризен М.А. Феномен «саморозвиття» в проблемном поле современной психологи. Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2013. Вып. 1 (21). С. 75-85.

42. Шибутани Т. Социальная психология. Пер. с англ. В.Б.Ольшанского. Ростов н/Д: «Феникс», 2002. 544с.

43. Popovych I. S. Social expectations – a basic component of the system of adjusting of social conduct of a person. Australian Journal of Scientific Research. 2014, 2(6), P. 393–398.

44. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. Proceedings of the 2nd International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa», 27 Sept. 2014, USA, New-York. Vol. II, «Columbia Press». New-York, 2014. P. 176-180.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ДОДАТОК Б

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Червук Наталія Миколаївна
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

26.10.2020
(дата)

[Підпис]
(підпис)

Наталія Червук
(ім'я, прізвище)

Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире»

(методика Дембо-Рубенштейн, модификация А.Н.Прихожан)

Инструкция. Перед вами 10 семибалльных линий, обозначающих довольно важные качества человека. В левой части расположены качества людей с негативными оценками (самые больные, лживые, трусливые и т.д.), а в правой – самые высокие оценки (самые добрые, умные, здоровые и т.д.). Теперь оцените свое собственное здоровье и другие девять качеств на прямых линиях любым знаком (точкой, крестиком, галочкой). Действуйте не торопясь, но и не раздумывая слишком долго: не ищите удобных вариантов, так как нет плохих или хороших ответов.

Бланк ответов

Здоровье

- _____ 1 2 3 4 5 6 7 _____ +
Самые больные _____ Самые

здоровые
Ум

- _____ 1 2 3 4 5 6 7 _____ +
Самые глупые _____ Самые

умные
Доброта

- _____ 1 2 3 4 5 6 7 _____ +
Самые злые _____ Самые

добрые
Честность

- _____ 1 2 3 4 5 6 7 _____ +
Самые лживые _____ Самые

честные
Общительность

- _____ 1 2 3 4 5 6 7 _____ +
Самые необщительные _____ Самые

общительные

Принципиальность

- _____ 1 2 3 4 5 6 7 _____ +
Самые беспринципные _____ Самые

принципиальные

Искренность

- _____ 1 2 3 4 5 6 7 _____ +
Самые неискренние _____ Самые

искренние

Смелость

- _____ 1 2 3 4 5 6 7 _____ +
Самые робкие _____ Самые

смелые

Привлекательность

- _____ 1 2 3 4 5 6 7 _____ +
Самые непривлекательные _____ Самые

привлекательные

Счастье

- _____ 1 2 3 4 5 6 7 _____ +
Самые несчастливые _____ Самые

счастливые

**Тест "Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки"
за С.А. Будасі.**

| Якості особистості | Ідеальне Я | Реальне Я | d | d² |
|---------------------------|-------------------|------------------|----------|----------------------|
| Безтурботність | | | | |
| Запальність | | | | |
| Сором'язливість | | | | |
| Життєрадісність | | | | |
| Примхливість | | | | |
| Повільність | | | | |
| Поміркованість | | | | |
| Наполегливість | | | | |
| Нервозність | | | | |
| Нерішучість | | | | |
| Обережність | | | | |
| Пасивність | | | | |
| Сміливість | | | | |
| Терплячість | | | | |
| Захопленість | | | | |
| Впертість | | | | |
| Поступливість | | | | |
| Холодність | | | | |
| Енергійність | | | | |
| Ентузіазм | | | | |

Дітям пропонується виконати ряд вправ.

1. Розповісти відомий вірш

- пошепки,
- з кулеметною швидкістю,
- з швидкістю равлика,
- як робот,
- як іноземець.

2. Прогулятися, як

- немовля,
- глибокий старий,
- лев,
- боягузливий заєць.

3. Посміхнутися, як

- кіт на сонечку,
- саме сонечко.

4. Посидіти, як

- бджола на квітці,
- наїзник на коні,
- Карабас Барабас.

5. Пострибати, як

- коник,
- маленький зайчик,
- жаба,
- кенгуру.

6. насупився, як

- осіння хмара,
- розсерджена мама,
- розлючений лев.