УДК 159.923.5:37.015.3/.032

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Баймухаметова В.Р., Николаев Е.В.

ГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Нерюнгри, e-mail: baymukhametova95@mail.ru

В данной статье приведены результаты опытно-экспериментального исследования по формированию адекватной самооценки младших школьников средствами арттерапии, которые включены в разработанную и апробированную психолого-педагогическую программу «Поверь в себя». При составлении психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки детей младшего школьного возраста были использованы такие методы арттерапии, как изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, танцетерапия и игротерапия. Проанализированы характерные особенности формирования самооценки детей младшего школьного возраста. Авторами были подобраны методики с целью определения уровня сформированности адекватной самооценки, выявлены уровни сформированности адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста. Полученные данные опытно-экспериментального исследования и их сравнительный анализ показывают положительную динамику формирования адекватной самооценки младших школьников посредством средств арттерапии, которые использованы в формирующем этапе эксперимента.

Ключевые слова: самооценка, младший школьник, психолого-педагогическая программа, арттерапия, опытно-экспериментальное исследование

THE RESULTS OF EXPERIMENTAL EXPERIMENTAL ACTIVITY FOR THE FORMATION OF THE ADEQUATE SELF-ASSESSMENT OF CHILDREN OF THE YOUNG SCHOOL AGE

Baymukhametova V.R., Nikolaev E.V.

North-Eastern Federal University M.K. Ammosov, Neryungri, e-mail: baymukhametova95@mail.ru

In this article the results of experimental studies on the formation of an adequate self-assessment of Junior schoolchildren by means of art therapy, which are included in the developed and proven psychological-pedagogical program «Believe in yourself». In the preparation of psycho-pedagogical program adequate self-esteem of children of primary school age were used such methods of art therapy as isotherapy, tale therapy, music therapy, tantseterapiya and game-based rehabilitation. The author analyzed the typical features of the formation of the self-esteem of children of primary school age. The authors have selected methods to determine the level of formation of adequate self-appraisal, identified the levels of formation of self-esteem in children of primary school age. The obtained data of experimental research .and their comparative analysis show positive dynamics of formation of an adequate self-assessment of Junior schoolchildren by means of art therapy, which are used in the forming stage of the experiment.

Keywords: self-esteem, junior schoolchildren, psycho-pedagogical program, art therapy, an experimental study

Практика российской системы образования на современном этапе часто ограничивается формированием у школьников умений, знаний и навыков, не придавая большого значения тем аспектам личности, с которыми связано развитие его познавательных способностей, к числу которых относится самооценка.

А. Аркушенко и О. Ларина под адекватной самооценкой понимают «соответствие самооценки объективным проявлениям личности, совпадение самооценки с уровнем практического осуществления учебного задания» [1, с. 73].

Самооценка является сложным многоаспектным явлением, которое обуславливает уровень притязаний человека, его жизненные взгляды, а также всю систему оценок. Как правило, человек стремится добиваться результата, соответствующего его уровню самооценки.

А.В. Захарова утверждает, что «структура самооценки представлена двумя компонентами: когнитивным и эмоциональным» [2, с. 91]. Когнитивный компонент – знания ребенка о себе, а эмоциональный компонент – это его отношение к себе.

Младший школьный возраст – этап, когда ребенок понимает себя, мотивы, необходимость человеческих отношений. Очень важно именно на данном этапе заложить основы для адекватной самооценки.

Самооценка младшего школьника имеет значительное воздействие на взаимоотношения с окружающими, учебную деятельность и на его поступки и поведение. Неадекватная самооценка препятствует ребенку успешно учиться, быть уверенным в собственных силах, выбирать интересную деятельность. Ребенок с заниженной самооценкой уходит в себя, ищет в себе слабые стороны, предпочитает выбирать для себя только нетрудные

задачи. Ребенок с завышенной самооценкой переоценивает свои способности, личностные качества, результаты своей деятельности. Он отдает предпочтение непосильным для него заданиям и поручениям. Потерпев неудачу, убеждает в своей правоте либо выбирает несложную задачу. Ребенок с адекватной самооценкой имеет чувство юмора, предприимчив, самостоятельно и с интересом ищет и исправляет ошибки, предпочитает задачи по собственным возможностям, а после удачно решенной задачи выбирает такую же или уже более сложную.

Адекватность самооценки ребенка зависит от того, насколько объективно оценивается ребенок и его поступки. Чем раньше будет сформирована адекватная самооценка, тем больших успехов он сумеет достичь в жизни.

Для выявления уровня сформированности адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста нами была проведена опытно-экспериментальная работа на базе МОУ «Гимназия № 1 им. С.С. Каримовой», г. Нерюнгри Республика Саха (Якутия). В исследовании были задействованы дети из 2 «Б» класса в количестве 28 учащихся (7–8 лет).

Исследование по выявлению уровня сформированности адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста проводилось в три этапа.

Первый этап – констатирующий. На данном этапе мы подобрали методики и провели первичную диагностику с целью определения уровня сформированности адекватной самооценки младших школьников (сентябрь, 2016 г.). Были использованы следующие методики: методика «Лесенка» (В.Г. Щур) [3, с. 243]; методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василяускайте) [3, с. 248]; методика «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров) [4, с. 193].

На втором (формирующем) этапе была составлена и апробирована в группе психолого-педагогическая программа «Поверь в себя», направленная на формирование адекватной самооценки младших школьников средствами арттерапии (сентябрь – апрель, 2016–2017 гг.).

«Арттерапия – это особая форма психотерапии, психокоррекции и развития личности, основанная на творческом самовыражении посредством различных видов искусства» [5, с. 431].

Занятия по программе «Поверь в себя» формирования адекватной самооценки младших школьников средствами арттерапии представлены в табл. 1.

Таблица 1

Календарно-тематическое планирование программы формирования адекватной самооценки младших школьников

№ п/п	Тема	Цель	Методы работы
1	2	3	4
1	Знакомство. «Узнай себя»	Знакомство с классом; принятие правил группы; расширение представлений детей о самих себе	Метод игротерапии – «Ласковое имя», «Визитная карточка»; метод танцетерапии – упражнение «Танец» под музыкальную композицию; метод изотерапии – упражнение «Путь к цели»
2	«Мои чувства»	Сформировать умение принимать каждого и создать положительный эмоциональный настрой	Метод игротерапии – «Я хороший», «Назови свои сильные стороны»; метод сказкотерапии – Г.Х. Андерсен «Гадкий утенок»
3	«Нарисуй себя»	Показать детям, что каждый из них уникален и важен	Метод изотерапии – упражнение «Саморисование»; метод сказкотерапии – сочинение сказки «Смелый заяц»; метод игротерапии – «Волшебное зеркало», «За что меня любит мама...»
4	«Все в моих силах»	Показать детям, что они смелые и сильные, повысить самооценку	Метод игротерапии – «Зайки и слоники», «Я – лев»; метод изотерапии – упражнение «Новоселье»
5	«Я люблю себя»	Показать ребенку, что он уникален; дать возможность принимать себя разного и полюбить себя	Метод изотерапии – упражнение «Я – разный»; метод танцетерапии – упражнение «Арам-зам-зам» под музыкальную композицию; метод игротерапии – «Придумай себе имя»

Продолжение табл. 1

1	2	3	4
6	«Какой я?»	Закрепить знания об основных составляющих Я-образа	Метод игротерапии – «Три дома», «Автобиография»; метод сказкотерапии – упражнение «Групповая сказка»
7	«Я самый-самый»	Развитие самосознания, самовыражения	Метод игротерапии – «Свет мой, зеркальце, скажи», «Закончи предложение»; метод изотерапии – упражнение «Все грани моего я»
8	«Я смелый»	Помочь детям избавиться от застенчивости, приобрести уверенность в себе и активность в общении	Метод сказкотерапии – Д. Бретт «История про Энни» (застенчивость); метод танцетерапии – упражнение «Запрещенное движение» под музыкальную композицию
9	«Какой я на самом деле»	Формирование у детей положительных эмоциональных реакций в отношении себя, своей внешности, формирование желания нравиться себе и другим людям, способствовать раскрепощению ребенка	Метод игротерапии – «Я справлюсь»; метод изотерапии – упражнение «Я такой, какой я есть»; метод танцетерапии – упражнение «Танец на стуле» под музыкальную композицию
10	«Я и мои качества». Часть 1	Показать ребенку его положительные качества	Метод игротерапии – «Мешок хороших качеств», «Комплименты»; метод изотерапии – упражнение «Цветные звуки моего тела»
11	«Я и мои качества». Часть 2		Метод игротерапии – «Мои плюсы и минусы», «Чьи качества?»; метод танцетерапии – упражнение «Повтори за мной» под музыкальную композицию
12	«Это я». Часть 1	Развитие у ребенка чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциала каждого ребенка, его достоинств	Метод игротерапии – «Изобрази…», «Волшебный стул»; метод изотерапии – составление коллажа на тему «Великие люди, носившие мое имя»
13	«Это я». Часть 2		Метод игротерапии – «Волшебные очки»; метод танцетерапии – упражнение «Танец встреч и расставаний» под музыкальную композицию; метод изотерапии – упражнение «Ладошка»
14	«Мой портрет»	Демонстрация индивидуальных особенностей человека	Метод игротерапии – «Скульптура», «Назови эмоцию»; метод изотерапии – «Мой портрет глазами группы»
15	«Я глазами каждого»	Помочь ребенку в понимании себя и окружающих	Метод сказкотерапии – Д. Бретт «История про Энни» (если ребенка дразнят); метод игротерапии – «Если нравится тебе, то делай так!»
16	«Я и другие». Часть 1	Развитие умений давать и принимать обратную связь в необычной форме	Метод игротерапии – «Я и другие», «Ласковое имя»; метод сказкотерапии – «Маленькая рыбка»
17	«Я и другие». Часть 2		Метод игротерапии – «Режим дня», «Лучи хороших качеств»; метод танцетерапии – упражнение«Танцевальная фигура замри» под музыкальную композицию
18	«Сказочное превращение»	Помочь ребенку раскрыться, научить его самодиагностике	Метод сказкотерапии – «Большая мышка»; метод игротерапии – «Девиз», «Все мы»; метод изотерапии – упражнение «Парное рисование»
19	«Я все умею»	Помочь ребенку осознать свою значимость	Метод игротерапии – «Пять качеств», «Никто не знает»; метод изотерапии – упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Окончание табл. 1

1	2	3	4
20	«Я уверен в себе». Часть 1	Раскрыть скрытый потенциал, помочь развить уверенность в собственных силах	Метод сказкотерапии – «Случай в лесу»; метод изотерапии – упражнение «Мандала»; метод игротерапии – «Самый-самый»
21	«Я уверен в себе». Часть 2		Метод игротерапии – «Мои достоинства», «Чемодан в дорогу»; метод изотерапии – «Создание своего герба»
22	«Я очень хороший»	Научить детей находить в себе положительные качества	Метод игротерапии – «Подари карточку», «Театр»; метод сказкотерапии – сочинение сказки «Я хочу быть как…»; метод танцетерапии – упражнение «Встаньте в круг по…» под музыкальную композицию
23	«Что я люблю?»	Развитие у детей способностей оценивать свои желания, формирование адекватной самооценки	Методы игротерапии – «5 шагов», «Подарок»; метод сказкотерапии – В. П. Катаева «Цветик-семицветик»
24	«Я счастливый»	Закрепление знаний о своих достоинствах и недостатках	Метод сказкотерапии – «Ромашка и роза»; метод игротерапии – «Рыбаки и рыбки», «Назови себя ласково»

Таблица 2

Результаты исследования уровня сформированности адекватной самооценки детей младшего школьного возраста

Название методики	Уровень самооценки	Количество детей до эксперимента, %	Количество детей после эксперимента, %	Уровень достоверности
1. «Лесенка» (В.Г. Щур)	Завышенная самооценка	36% (10 детей)	25% (7 детей)	$T_{эмп}$ – 98 $p < 0,01$
	Адекватная самооценка	25% (7 детей)	50% (14 детей)	
	Заниженная самооценка	39% (11 детей)	25% (7 детей)	
2. «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василяускайте)	Завышенная самооценка	46% (13 детей)	39% (11 детей)	$T_{эмп}$ – 90 $p < 0,01$
	Адекватная самооценка	25% (7 детей)	39% (11 детей)	
	Заниженная самооценка	29% (8 детей)	21% (6 детей)	
3. «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров)	Завышенная самооценка	32% (9 детей)	18% (5 детей)	$T_{эмп}$ – 93 $p < 0,01$
	Адекватная самооценка	29% (8 детей)	64% (18 детей)	
	Заниженная самооценка	39% (11 детей)	18% (5 детей)	

На третьем (контрольном) этапе была проведена итоговая диагностика с целью определения динамики уровня сформированности адекватной самооценки младших школьников (апрель, 2017 г.). Данные полученные в ходе исследования представлены в табл. 2.

Проанализировав данные, полученные в ходе итогового исследования динамики уровня сформированности адекватной самооценки детей по всем методикам, мы пришли к следующим выводам о том, что: данные итогового исследования по методике В.Г. Щура «Лесенка» показали, что адекватная самооценка выявлена у 14 учащихся (50%), по сравнению с первичной диагностикой данный показатель увеличился на 25%. Завышенная самооценка отмечена у 7 учащихся (25%), что свидетельствует о том, что данный показатель уменьшился на

11%. Заниженная самооценка у 7 учащихся (25%). Сравнительный анализ данного показателя самооценки обнаружил снижение на 14% ($p < 0,01$).

В результате анализа диагностики по методике А.М. Прихожан и З. Василяускайте «Нарисуй себя» выявлено, что завышенная самооценка снизилась до 11 учащихся (39%), тогда как при первичной диагностике данный показатель составлял 13 учащихся (46%). Следовательно, отмечается снижение завышенной самооценки на 7%. Адекватная самооценка показала 11 учащихся (39%) на первичной диагностике данный показатель составлял 7 учащихся (25%). Адекватная самооценка повысилась на 14%. Заниженная самооценка составила 6 учащихся (21%), его первоначальный показатель был равен 8 учащихся (29%). В результате сравнения данных показателей отмечается понижение показателя на 8% ($p < 0,01$).

В результате итоговой диагностики по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров) были выявлены изменения уровня самооценки младших школьников. В итоге сравнительного анализа отмечено, что адекватная самооценка увеличилась на 35% и составила 18 учащихся (64%). Завышенная самооценка уменьшилась на 14% и составила 5 учащихся (18%). Заниженная самооценка снизилась на 21% и составила 5 учащихся (18%) ($p < 0,01$).

Достоверность полученных данных по методикам была проверена с помощью метода математической обработки психологических данных Т-критерий Вилкоксона. Полученные эмпирические значения по методике «Лесенка» В.Г. Щура (Тэмп = 98), по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан и З. Василяускайте (Тэмп = 90) и по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова (Тэмп = 93), находятся в зоне значимости ($p < 0,01$).

Следовательно, полученные данные позволяют сделать вывод о положительной динамике формирования адекватной самооценки младших школьников. Занятия по психолого-педагогической программе «Поверь в себя» положительно влияет на самооценку детей младшего школьного возраста. Кроме того, подтвердились ожидаемые результаты от реализации психолого-педагогической программы: младшие школьники умеют воспринимать свои положительные и отрицательные качества; научились понимать чужие эмоциональные состояния, а также выражать свои в адекватной форме; также развили положительное отношение к окружающим.

Итак, по результатам проведенного исследования, можно сделать вывод, что данная программа способствует формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста и может быть рекомендована студентам при прохождении практики, психологам, специалистам образовательных учреждений.

Список литературы

1. Аркушенко А., Ларина О. Психология развития и возрастная психология. – М.: Эксмо, 2008. – 643 с.

2. Захарова А. В. Деятельностный подход к изучению самооценки. – М.: Просвещение, 2006. – 282 с.

3. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2009. – 416 с.

4. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. – М.: Эксмо, 2009. – 578 с.

5. Малкина-Пых И. Арттерапия. – М.: Эксмо, 2010. – 928 с.