

ФОРМУВАННЯ САМОІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

УДК 159.922.7:37.015.3

Васильєва Світлана Андріївна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Пилявець Наталія Ігорівна

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Формування самоідентичності в молодшому шкільному віці є важливим етапом у розвитку особистості, оскільки саме в цей період дитина починає усвідомлювати себе окремою, унікальною особистістю зі своїми інтересами, цінностями та соціальними ролями. Умови сучасного суспільства, що характеризується високим динамізмом, соціальною різноманітністю, інформаційним перевантаженням, створюють значні виклики в полі адаптації дітей, особливо в питаннях формування їхньої самоідентичності. Тому пошук ефективних методів підтримки процесу формування самоідентичності є актуальним завданням сучасної психологічної науки.

У вітчизняній психології питання самоідентичності активно досліджували такі вчені, як Т. Титаренко, Л. Сафіна, С. Максименко, які наголошували на важливості соціального середовища та міжособистісних взаємодій у формуванні особистості. У зарубіжній літературі ці аспекти досліджувалися в рамках теорій Еріка Еріксона, Джеймса Марсія, Сьюзен Хартер. Вони підкреслювали важливість вікових криз та значення особистого досвіду в процесі самоідентифікації.

Зокрема, у роботах Еріка Еріксона самоідентичність розглядається як динамічний процес, який формується на основі міжособистісних стосунків і соціальних ролей. Хоча існує значна кількість досліджень, що розкривають

окремі аспекти самоідентичності, питання її взаємозв'язку з психічним здоров'ям, а також розробка та реалізація навчальних програм у цьому напрямку потребують додаткового вивчення. У контексті українських реалій ця проблема набуває особливої актуальності через необхідність створення інтегрованих психологічних підходів, що враховують культурні особливості та специфіку шкільного середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема формування самосвідомості дітей молодшого шкільного віку є однією з ключових у віковій психології та педагогіці.

Самоідентичність, як інтеграція "Я"-концепцій, заснованих на індивідуальному досвіді, соціальних взаємодіях і особистих цінностях, впливає на емоційне благополуччя, когнітивний розвиток і поведінкову адаптацію дитини [8].

Період молодшого шкільного віку є важливим для формування самоідентичності, оскільки саме в цей час дитина активно входить у нові соціальні ролі та переживає перехідний період до більш структурованого соціального середовища.

Невирішені проблеми самоідентичності в досліджуваному віці можуть спричиняти труднощі соціалізації та негативно впливати на психічне здоров'я [9, 10]. На формування самоідентичності впливає багато чинників, такі як особливості сімейного виховання, особливості освітнього середовища, власної емоційно-вольової сфери дитини тощо [8]. При цьому одним із головних завдань психологів і педагогів є створення умов, які сприятимуть гармонійному розвитку дитини та зміцненню її психічного здоров'я.

Незважаючи на велику кількість досліджень у цій галузі, вітчизняна психологія має обмежений арсенал практичних програм, спрямованих на розвиток самоідентичності молодших школярів. Це обґрунтовує необхідність розробки та впровадження спеціалізованих програм навчання, які б базувалися на емпірично перевірених методиках та враховували вікові та індивідуальні особливості дітей.

У даній статті наведено результати розробки та апробації психологічного тренінгу, який базується на комплексному підході, включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, і спрямований на розвиток позитивного ставлення до себе, усвідомлення власних можливостей та прийняття індивідуальних особливостей.

Перед проведенням дослідження нами були поставлені конкретні задачі, а саме: провести діагностику рівня сформованості самоідентичності та психічного здоров'я дітей на початковому етапі; реалізувати тренінгову програму, спрямовану на розвиток самоідентичності; оцінити зміни рівнів самоідентифікації та психічного здоров'я після участі в програмі.

В експерименті взяли участь 56 дітей молодшого шкільного віку (28 хлопчиків і 28 дівчаток). Вікова категорія дітей становила 6-8 років. На першому етапі була проведена первинна діагностика самоідентичності та психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку за допомогою наступних методик: методика визначення рівня шкільної тривожності Філіпса; асоціативний тест “12 тварин” Б.К.Пашнева; проєктивна техніка дослідження самооцінки за методом Лонга-Зіллера “Символічне уявлення Я-образу”; методика “Сходінки” В.Г.Щура.

На наступному етапі, був проведений аналіз отриманих результатів опитування, який підтвердив необхідність розробки і впровадження психологічної програми формування самоідентичності у дітей молодшого шкільного віку.

За допомогою тренінгу ми мали на меті не лише знизити рівень тривожності, а й навчити дітей усвідомлювати свої емоції, знаходити спільну мову з однолітками та приймати власну унікальність.

Програма розробленого нами тренінгу складалася з кількох тематичних блоків, кожен з яких був спрямований на вирішення конкретних завдань. Весь тренінг складався з 16 занять по 40 хвилин кожне, які проходили двічі на тиждень протягом 4 тижнів. Заняття проходили у формі групових занять з чисельністю

по 14 дітей у групі, із залученням елементів арт-терапії, рольових ігор та вправ на самопізнання.

Перше заняття було присвячено знайомству учасників та створенню позитивної групової атмосфери, діти брали участь у вправах на встановлення довіри та вироблення групових правил, що сприяло формуванню почуття єдності та комфорту.

Наступні заняття були спрямовані на допомогу дітям пізнати самих себе. За допомогою малювання та асоціативних вправ учасники досліджували свої сильні сторони, цінності та інтереси. Особливу увагу було приділено вправам на усвідомлення образів “Я справжнє” та “Я ідеальне”. За допомогою творчих завдань діти вивчали, якими вони бачать себе зараз і ким хотіли б стати в майбутньому, цей процес сприяв усвідомленню власної унікальності та прийняттю своїх недоліків.

Окремі заняття були присвячені емоціям і почуттям, на них діти вчилися розпізнавати свій емоційний стан та аналізувати його вплив на поведінку. Також були проведені вправи з управління емоціями, в тому числі техніки релаксації дихання, які допомагали впоратися зі стресом і тривогою.

Під час роботи діти активно моделювали ситуації соціальної взаємодії, проводили рольові ігри, що дозволило їм оволодіти ефективними стратегіями спілкування, це сприяло зменшенню конфліктності, покращенню стосунків з однолітками, розвитку навичок конструктивної поведінки в суспільстві. Заключні заняття були зосереджені на рефлексії та закріпленні результатів на яких діти підсумовували свою роботу, ділилися враженнями та успіхами, створювали символічні “портрети унікальності”, які відображали їхні досягнення під час тренінгу.

Усі заняття поєднували елементи арт-терапії, техніки самопізнання та методи релаксації, що робило процес цікавим та доступним для дітей молодшого шкільного віку. Повторна діагностика тими ж методами дозволила оцінити динаміку змін рівнів самоідентичності та психічного здоров'я.

Частка дітей з високим рівнем самоідентифікації зростає з 16,1% до 33,9%, частка дітей із низьким рівнем зменшилася з 17,9% до 7,1%. Загальна тривожність знизилася з 10,7% до 3,6%, переживання соціального стресу зменшилося з 7,1% до 3,6%. Загалом, реалізація програми психологічного тренінгу продемонструвала позитивні зміни у психічному здоров'ї та самосвідомості молодших школярів.

Діти стали краще усвідомлювати свої емоції, показали більшу здатність до рефлексії, змінився в позитивному напрямку і характер їхніх стосунків з однолітками, що стало помітним у збільшенні кількості позитивних соціальних взаємодій.

Висновки. Підсумовуючи, хочемо зазначити, що експериментальне дослідження підтвердило ефективність використання спеціально направлених на розвиток самоідентичності дітей молодшого шкільного віку психологічних програм, які можуть сприяти гармонізації самоідентичності дітей молодшого шкільного віку та покращенню їх психічного здоров'я.

Розроблена та апробована тренінгова програма довела свою ефективність у покращенні якості соціальних взаємин, емоційного регулювання та підвищенні самоусвідомлення учасників.

Завдяки застосуванню методів арт-терапії, рольових ігор та рефлексивних технік, діти навчилися краще розуміти себе, свої емоції та взаємодіяти з однолітками.

Тому на нашу думку, програми, які включають в себе різноманітні техніки, спрямовані на розвиток та формування самоідентичності можуть бути використані психологами загальноосвітніх шкіл для підтримки особистісного зростання учнів, сприяючи зміцненню їх психічного здоров'я та гармонійному розвитку.

Варто пам'ятати, що кожна дитина - це унікальний всесвіт, який розкривається через увагу, підтримку та любов. Допомагаючи дітям відкрити себе, ми не лише зміцнюємо їхнє психічне здоров'я, але й створюємо світ, у

якому кожен може почуватися цінним і зрозумілим, адже всі великі зміни починаються з маленьких сердець, яким ми допомогли повірити у власні сили.

Список використаної літератури

1. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Ковальчук О. В. Самоідентичність особистості: сучасні теоретичні підходи. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Психологія. 2015. № 2(32). С. 101–106.
3. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості. Київ: Видавництво «ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
4. Палій І. В. Вікова психологія: навчальний посібник для студентів. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2018. 220 с.
5. Скиба Е. К. Ідентичність у сучасному просторі: монографія. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2017. 169 с.
6. Теслюк Н. В. Особливості розвитку комунікативних компетентностей у молодшому шкільному віці. Гуманітарний вісник. 2020. № 12(4). С. 54–58.
7. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 360 с.
8. Erikson E. H. Identity and the life cycle. W.W. Norton & Company, 2000.
9. Marcia J. E. The ego identity status approach to ego identity // Ego identity: A handbook for psychosocial research / Eds. J. Marcia, A. Waterman, D. Matteson, S. Archer, J. Orlofsky. Springer-Verlag, 1993. P. 1–21.
10. Waterman A. S. Finding someone to be: Studies on the role of intrinsic motivation in identity formation. Identity: An International Journal of Theory and Research. 2004. Vol. 4(3). P. 209–228.