

П. Митева 

Бургасский свободный университет, Болгария, г. Бургас
e-mail: pepa_miteva@abv.bg

АРТ-ПЕДАГОГИКА ДЛЯ САМООЦЕНКИ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКИХ САДОВ

Воспитатель в детском саду одновременно является педагогом и вдохновителем. Условием его личностной и профессиональной эффективности является устойчивость, связанная с балансом самооценки. Целью исследования является обобщение инновационного опыта преподавания, анализ и привлечение внимания к важному личностному конструкту – самооценке воспитателя детского сада как основы успешного взаимодействия и уверенности в личностном и профессиональном плане. В статье рассматриваются практические возможности самооценки воспитателей в детском саду средствами артпедагогики. Известны стимулы искусства к перемене и мотивации личности к достижению. Артпедагогика отличается от конвенциональных методов образования и воспитания, и предполагает непосредственное творческое взаимодействие между ее субъектами. Технологическая особенность артпедагогики – игровые методы и импровизация, которые являются нестандартными способами самовыражения и мотивации в процессе работы. В статье раскрыты артметоды как упражнения «Коэффициент Духовного интеллекта», «Мое многоцветное имя» и другие. Наличие духовного интеллекта позволяет проявить творческую деятельность, гибкость и умение преобразовывать правила. Оно является способностью для сострадания и моральным кодом, способностью для оценки и настрою к переменам, способствует диалогу между разумом и чувствами.

Ключевые слова: артпедагогика, самооценка, воспитатель, детский сад.

P. Miteva

Burgas Free University, Bulgaria, Burgas
e-mail: pepa_miteva@abv.bg

Art Pedagogy for Self-assessment of Kindergarten Teachers

The kindergarten teacher is both a teacher and an inspirer. The condition of his personal and professional effectiveness is stability associated with the balance of self-esteem. The aim of the study is to generalize the innovative teaching experience, analyze and draw attention to an important personal construct – self-esteem of a kindergarten teacher as the basis for successful interaction and confidence in personal and professional terms. The article discusses the practical possibilities of self-assessment of kindergarten teachers by means of art pedagogy. Known are the incentives of art to change and the motivation of the individual to achieve. Art pedagogy differs from conventional methods of education and upbringing, and involves direct creative interaction between its subjects. The technological feature of art pedagogy is game methods and improvisation, which are non-standard ways of self-expression and motivation in the process of work. The article reveals art methods such as the exercises “Coefficient of Spiritual Intelligence”, “My multi-colored name” and others. The presence of spiritual intelligence allows you to show creativity, flexibility and the ability to transform the rules. It is the capacity for compassion and the moral code, the capacity for evaluation and the mood for change, it promotes dialogue between the mind and the senses

Key words: art pedagogy, self-assessment, educator, kindergarten.

П. Митева

Бургас ашық университеті, Болгария, Бургас қ,
e-mail: pepa_miteva@abv.bg

Балабақша тәрбиесінің өзін-өзі бағалауының арт-педагогикасы

Балабақшадағы тәрбиеші бір мезетте әрі педагог, әрі шабыттандырушы болып табылады. Өзін-өзі бағалау теңгерімімен байланысты тұрақтылық оның жеке тұлғалық және кәсіби тиімділігінің шарты болып саналады. Зерттеудің мақсаты – инновациялық оқыту тәжірибесін жалпылау, талдау және маңызды тұлғалық құрылымға – сенімділік негізі ретінде балабақша

тәрбиешінің өзін-өзі табысты бағалауына өзара әрекеттестік пен тұлғалық және кәсіби тұрғыдан назар аудару. Мақалада артпедагогика құралдары арқылы балабақша тәрбиешілерінің өзін-өзі бағалауының практикалық мүмкіндіктері қарастырылған. Тұлғаны жетістікке мотивациялауды өнер арқылы ынталандыруға және өзгертуге болады. Артпедагогика білім берудің және тәрбиелеудің конвенционалдық әдістерінен олардың субъектілерінің тікелей шығармашылық өзара әрекеттестігін ұсынуымен ерекшеленеді.

Артпедагогикасының технологиялық ерекшелігі жұмыс үдерісінде өзін-өзі көрсету мен ынталандырудың стандартты емес тәсілдері ретіндегі ойын әдістері мен импровизация болып табылады. Мақалада «Рухани интеллект коэффициенті», «Менің сантүрлі есімім» және т.б жаттығулар түріндегі артәдістер ашылады. Рухани интеллектінің болуы шығармашылық іс-әрекетті, икемділікті және ережелерді өзгерте алу қабілетін көрсетуге мүмкіндік береді. Ол жанашырлық қабілеті мен моральдық код, өзгерістерді бағалау қабілеті және өзгеру көңіл-күйіне, ақыл мен сезім арасындағы диалогқа ықпал етеді

Түйін сөздер: артпедагогика, өзін-өзі бағалау, тәрбиеші, балабақша.

Введение

Ключевым психологическим построением в профиле современного педагога является его уверенность, с помощью которой можно достичь педагогических целей воспитания, коррекции и образования в детском саду. Без баланса личностной самооценки педагог не будет эффективным в ориентации целей профессиональной деятельности, в утверждении себя, в достижении авторитета среди детей, родителей, коллег и т.д.

Цель и методы исследования

Целью данного исследования является обобщение инновационного опыта преподавания, анализ и привлечение внимания к важному личностному конструкту – самооценке воспитателя детского сада как основы успешного взаимодействия и уверенности в личностном и профессиональном плане.

Методы исследования сосредоточены на теоретическом анализе научной литературы по теме и практическом обзоре соответствующих упражнений в области артпедагогики для стимулирования самооценки.

Обзор литературы

Самооценка „зеркально дает обратную связь образу личности“. Это цепочка реакций физиологического уровня активизирует нейромедиаторы, которые стимулируют *социальные инстинкты* и побуждают к эмпатии, доверию, созданию и поддержанию близких отношений и стремлению к оказанию помощи и взаимопомощи. Такие авторы, как Л.Браунинг (2016) [1] и М. Селигман (2002) [2] утверждают идею позитивного мышления и эффекта сильных качеств и добродетелей в стимулировании здоровья и удовлетворения человека. В то время как современные исследователи М. Маккей и П. Фенинг (2013) [3, с. 13-14] в своей работе „Самооценка“ задают вопросы о значимости этого психологического феномена (самооценки) личности, определяют его как „способность формирования идентичности и оценки, которая придает ценность каждому из нас, то Р. Бернс (1986) его определяет многопластово, в соотношении образов Я-реально и Я-идеально с одной стороны и как интериоризацию социальных реакций личности (или склонность человека оценивать себя с точки зрения мнения и оценки других о нем) с другой стороны [4].

Нет утвержденной единой системы, которая категоризирует точный смысл понятия „Я-концепция, Я-образ, Самооценка“ и пр. Я-концепция личности является сложной конструкцией и ищет ответы в науке в абстрактном и теоретическом плане. Содержание Я-концепции является многокомпонентным и включает: „когнитивные, эмоциональные и поведенческие элементы, а основные процессы, связанные с ним это – *самопознание и самооценка*. Предполагается, что Я-концепция является переменной. После своего выстраивания, начинает влиять на опыт и то, как он интерпретируется.“ [3, с. 242].

Существуют разграничение при интерпретировании понятия „самооценка“. Например болгарский исследователь Р.Стаматов (2012) прослеживает труды различных теоретиков по этой теме. Один из них У.Джеймс и С.Хартер рассматривают собственное Я как „*познаваемый и знающий*“, где познаваемый Я является единством различных Я: физический Я, деятельный Я, социальный Я, ментальный Я [5-6, 7]. Другие – Розенберг, Селмен, Хартер – интерпретируют

„самопознание“ как „внутренне связанное, объединяющее различные Я в различных их изменениях: реальное и идеальное Я, истинное и неистинное, которые учитывают изменения в ситуациях. Оно изменяется как по содержанию, так и по форме, в которой это содержание дано Я (по Штеймен и Харт) [7, с. 242-266]. В своем более раннем издании Р. Стаматов (2008) представляет и концепцию Дж.Бандуры. Утверждается идея, что «люди действуют сообразно своим моральным стандартам, посредством которых антиципируют позитивные или негативные Я-реакции для различно ориентированных поведений» [9]. В то же время, Б.Минчев (2000) [9] представляет самооценку как „элемент из Я-структуры личности, активный процесс самопознания“, Й.Балтаджиева (2017) [10] интерпретирует концепцию также с позиции психоаналитической парадигмы З.Фрейда: „Я как психическая инстанция личности, которая контролирует все душевные (психические) процессы личности и может быть сознательные и бессознательный образ себя“. Сущность человека не рассматривается одномерно и эта уникальность обобщенно может быть названа Я [9, с. 37; 11].

Другие авторы, М.Лисина и Ив.Димитров, указывают, что самосознание еще в самом раннем возрасте является определяющим в развитии личности – с детства до зрелости и т.д. Осуществляется в процессе общения, взаимодействие со значимыми другими, самим собой и окружающей средой [11]. Совокупно, общая самооценка личности объединяет оценку самого себя в различных аспектах и в то же время „эмоционально-личностное отношение к самому себе – самоуважение“ [12]. Интересным является определение Я когда оно построено из нескольких компонентов: Я – *реальное* (представление о себе, относительно реальной личностной характеристики и особенности); Я – *идеальное* (представление о собственном желаемом образе и ожидания других по отношению ко мне); Я – *зеркальное* (социальное Я или то, что другие значимые или второстепенные думают обо мне; считается, что эта культура человека является сильно зависимой от оценки остальных) [13] (Бояджиев, 2021).

В контексте преподавательской профессии, неотъемлемой частью личностного и профессионального развития педагога и воспитателя (связанного с самооценкой) являются и его *коммуникативные умения и компетентность*. Например: В.Чантов (2012) прослеживает известных авторов, с вкладом в тему „компетентности“

(Макклиланд; Бояцис; Шрёдер; Уилл, Хирш; Канинг, 1990; Джейкобс; и др., которые её обосновывают и популяризуют [14]. С другой стороны Г.Христовова (2009) конкретизирует потребность „лингвистической компетентности учителя, как условие усвоения знания языка, его развития, устойчивость и функционирование; овладение основными книжными нормами и т.д.“ [15]. Акцент самооценки в нашем исследовании не является случайным. Его цель направлена к ресурсам личности учителя для укрепления уверенности и успеха. Современный взгляд на тему успеха воспринимается как „процесс, умение растягивать“, в смысле „расширение сознания, преодоление ограничений в зоне комфорта и временное отстранение от спокойствия, чтобы достичь удовлетворения личных желаний, амбиций и смысла [11, с.13-21].

Существуют разнообразные практические модели для балансирования самооценки, уверенности и коррекции поведения. Некоторые из них фокусированы к искусству – *арттерапия, артпедагогика*. В то время как арттерапия ставит терапевтические цели и построения и трансформировании самооценки, артпедагогика приоритетно направлена к интеграции *воспитательной стратегии* относительно нравственных ценностей, красоты, эстетики и личностного роста в классической триаде: „обучение-воспитание-личностный рост“ [16] (Основные понятия..., 2021) Подобные акценты ориентированы на воздействие не только на детей, а в гармонизации и на личность учителя дошкольного образования. Динамические изменения в современном образовании требуют гибких перемен и разнообразных подходов их применения – как в настрое подготовки учителя, так и для самого педагогического взаимодействия. Новые педагогические инновационные технологии являются альтернативой традиционных или устаревших практик (включая инклюзивное образование). Креативность и компетентные подходы в дифференцированном обучении навязывают формирование адаптации детей и учителей различными тактиками, среди которых стратегии и техники артпедагогической эмоциональной регуляции, осознанность и балансирование самооценки.

Артпедагогика отличается от конвенциональных методов образования и воспитания, и предполагает непосредственное творческое взаимодействие между ее субъектами. Позволяющий подход – самоуправление и саморазвитие. Именно этот аспект представляет интерес

для настоящего исследования. Продуктивность подхода придает и основная *технологическая особенность* артпедагогика – игровые манеры и импровизации, которые являются нестандартными способами самовыражения и мотивации в процессе работы (обучения). В исследованиях Ю. Алексеева (2013), Т. Соколовой (2012), Копытина (2012), Кольцовой (2016) и др. представлены *основные методы* артпедагогика, воспитательные и образовательные стратегии, искусство, которые вместе оптимизируют мыслительные процессы и духовные ориентиры человека для самообразования и трансформации [17; 18; 19, с.17].

Результаты исследования и обсуждение

Статья является частью авторского монографического исследования на тему „*Эмоциональная интеллектность и управление профессионального стресса у учителей*“. *Артпедагогика – стратегии и техники*“ (Митева, 2022) [7], с включенным *креативным пособием* и выведенными практическими моделями с артпедагогической стратегией и техникой. Ориентированы на практику педагогов, психологов, социальных работников и других специалистов вспомогательных профессий. Предложенные методики могут успешно послужить в стремлении самопознания и саморфлексии учителя, посредством ресурсных подходов к искусству, основанных на практиках, которые „осветят и выведут сильные стороны/способности личности“ [11]. Именно умение „пластичности психики“ и поведение является предпосылкой целостности в среде [1; 20-21] (Браунинг, 2016; Бырк, 2012; Зохар, 2003).

Примерные практические модели балансирования самооценки у учителей через артпедагогические средства

Баланс самооценки реализуется постепенно, в процессе личностного развития, включительно через самопознание и осознание необходимости перемен. Важные вопросы, которые ставятся при опознавании самого себя: Нужно ли вносить изменения? Для чего мне необходима переменна? Как добиться перемен? и др. Ответы являются мотиватором и возможностью для роста. Следующие упражнения, с элементами артпедагогика, провоцируют самопознание и стимулируют размышления о потребности в балансе самооценки.

Упражнение 1. Мое многоцветное имя

Цель: изображение своего имени (связано с Я), через рисование; осознание значения и влия-

ние на собственное имя для самопринятия; стимулирование пластичности и креативности при самопринятии имени.

Материалы: бумага/картон А-4, темперные краски, емкость с водой, деревянные палочки, мешалки, кисточка, старый гребень.

Инструкция: примите спокойную и удобную позу, закройте глаза. Мысленно вернитесь назад во времени, перенеситесь в свой самый ранний возраст и воспоминания: Как твои родители выбрали тебе имя? Чье имя ты носишь? Какая история твоего имени, представленное в „линии времени“ – как тебя называли в раннем детстве; как тебя называли в школьные годы; как тебя называли друзья и те с которыми ты конфликтовал; как тебя называл возлюбленный/возлюбленная и т.д.? Сейчас открой глаза и на бумаге размером А-4 попробуй нарисовать пальцами и ладошками изображение «чувств к твоему имени» в форме и цвете (в плоской емкости с водой разведи краску, которую выберешь, опусти ладони или пальцы в краску и нанеси рисунок на бумагу). Можешь нарисовать круги, вертикальные, горизонтальные, дугообразные линии, зиг-заг так, чтобы получилось многоцветное изображение из течения времени – различное имя должно быть окрашено по различному.

Вопросы для размышления: Что получилось? Какие формы и цвета преобладают в изображении? Соответствует ли нарисованное представлению о твоём имени? Нравится ли тебе история твоего имени? Как ты себя почувствовал, когда изобразил свое имя, которое тебе нравится/связываешь с хорошими воспоминаниями? Как ты себя почувствовал, когда изобразил имя, которое тебе не нравится? Есть ли имя, которое хочешь вычеркнуть из истории своего имени? Если „Да“ – сотри его/преобразуй в приемлемое для тебя. Если бы хотел сменить имя, то на какое бы его поменял? Какие аргументы для смены? Сделай желаемую смену и изобрази ее на листе бумаги в цвете и форме. В случае, если многоцветное (или одноцветное) изображение не подходит к представлению о твоём имени, попробуй применить другие нюансы. Если чувствуешь в имени мягкость, оформи ладонями и пальцами круги, если же почувствуешь твердость/остроту, можешь комбинировать рисование твердым или острым предметом, палочками, щепочками и др. Если изображение нуждается еще от чего-либо – намочи кисточку в воде с растворенной краской, например, и потряси энергично над бумагой, чтобы получился эффект капель. А если

почувствуешь свое имя „плотным“, тогда накапай тяжелые, густые капли краски на лист бумаги, вытягивай их палочкой и расстилай, пока не получишь желанные формы. Будет возможность почувствовать свое имя и изобразить его в формах и цвете на бумаге. Можешь его украсить так как хочешь.

Цвета в артпедагогической процедуре несут послания от своего создателя о нем самом и его ощущениях. В то же время наша идентичность проявляется через наше имя. Оно является „подарком“, не собственным выбором, но незаметно мы сливаемся с ним и наше восприятие мира проходит через него. Затем это накладывается и связывает с ним сознание о нашем теле, значимое для других, для среды и социальных норм окружающих нас, для эмоционального мира и сердечных желаний. Так постоянно вглядываясь в других и отдаляясь от них, незаметно рождается и наша самооценка. [8].

Упражнение 2. Коэффициент Духовного интеллекта (КДИ)

Цель: проверка КДИ и стимуляция познания себя. *Материалы: бланк для теста на КДИ, авторучка, изобразительные материалы.*

Инструкция: Проверьте насколько вы обладаете КДИ при помощи теста самооценки от 0 до 10, в случае, что «0» – это никак, а «10» – это много. Нормой высокого КДИ считаются ответы от 5-6 до 10 по шкале:

- *Способность быть гибким: 0-10*
- *Степень самосознания: 0-10*
- *Способность противостоять страданиям: 0-10*
- *Способность противостоять боли: 0-10*
- *Способность вдохновляться: 0-10*
- *Нежелание нанесения ненужного вреда: 0-10*
- *Склонность видеть связь между разными вещами: 0-10*
- *Склонность спрашивать: «Зачем?»: 0-10*
- *Склонность работать против условностей: 0-10*

После получения результата, наблюдайте свое поведение в течении одной недели в перечисленных областях и следуйте инструкциям к вопросам:

Отразите ситуации, которые „подорвали ваше самочувствие“. Опишите важные для вас ситуации (ключевыми словами), которые сильно задела ваше самочувствие (Чего я не могу сделать?).

Запишите актуальные сны, которые вы запомнили сразу после пробуждения (отражающие

собственные подавленные желания, страхи, переживания, проблемы на данный момент и др.) Нарисуйте картину своего сна. Поделитесь с другом, которому доверяете.

Отметьте ситуации уверенного поведения. Сделайте себе подарок-награду (поддержка укрепляет поведение). Составьте список с наградами. Похвастайтесь вот так: поднимите вверх правую (свою ведущую руку) и похлопайте ей свое левое плечо. Поделитесь с другом или с тем, кому вы видимо нравитесь. Включите свою любимую музыку и потанцуйте „танец своей уверенности“, как перформанс.

Закончите выражение: „Смысл моей жизни это – ...“. Слепите из глины или пластилина модель на тему: „Мое безопасное место“.

Попробуйте простить (прощение себя, прощение кого-то другого). Сделайте себе ритуал прощения. Напишите письмо тому, кого вы хотите простить, но не можете.

Составьте список своих мыслей (иррациональные и рациональные мысли). Спросите себя: в чем была причина этой мысли? Игнорируйте *внутренний крик!* Запишите свои собственные мыслительные искажения и возражения позитивными подтверждениями после каждой негативной мысли, например: к сожалению я очень ...(-), но зато я очень ...(+). с т.н. рефреймингом.

Составьте список/рисунок/коллаж/инсталляцию своих ресурсов (своих сильных сторон). Сделайте костюм/маску на тему: «Я супергерой».

Составьте список ролей, участником которых являешься по жизни (родитель, любимый, друг, служащий, гость и т.д.). В каких из них вы лучший и в каких не справляетесь?

Составьте список своих ценностей (друзья, семья, деньги, дом, любовь, путешествия, работа, карьера, религия, вера и т.д.)- то, что является важным в вашей жизни в данный момент. Нарисуйте Колесо жизни разделенное на секторы – твои ценности. *Улыбнитесь!*

Наличие «КДИ» позволяет творческую деятельность, гибкость и умение преобразовывать правила. Оно является способностью для сострадания и моральным кодом, способностью для оценки и настрою к переменам, способствует диалогу между разумом и чувствами [4, с.19]. Коэффициент духовности не является точной связью с религией и ценностями, а является желанием, которое их провоцирует [модифицировано по 4, с.29; 8, с.219.].

Заключение

Вывод в подобном отслеживании и краткие интерпретации темы утверждают, что самооценка личности, уверенности – это условия успешной и здоровой личности относящиеся к

ее физическому, психическому и эмоциональному развитию. Они являются предпосылкой и эффективным позиционированием учителя в дошкольном образовании, который является рассказчиком истории, воспитателем и творцом – примером и моделью для детей и их родителей.

Литература

- 1 Браунинг, Л. Гормоны счастья. Как приучить мозг производить серотонин, допамин, эндорфин, и окситоцин. Москва, 2016.
- 2 Seligman, Martin E.P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York, NY: Free Press. 2002.
- 3 Маккей, М., Фенинг П. Самочувствие. Изд. Лик, 2013. С. 13-14.
- 4 Бернс, Р. Я-концепция и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
- 5 Стаматов, Р. Детская агрессия. Пл.: Изд. Хермес, 2008.
- 6 Стаматов, Р. Детская психология. Пл.: Изд. Хермес, 2012.
- 7 Митева, П. Эмоциональная интеллигентность и управление профессиональным стрессом у учителей. Артпедагогика – стратегии и техники“. София, 2022.
- 8 Лисина, М. И., Димитров Ив. Общение и самопознание. София: Наука и искусство, 1982.
- 9 Минчев, Б. и др. Руководство по исследованию ребенка. Часть I. Слово. 2000. С. 37.
- 10 Балтаджиева, Й. Азы в психоаналитической теории З. Фрейда – содержание и реляции // Современная гуманитария, БСУ. 2017.
- 11 Сейдж, П. Успехология. Отношения, ценности и видения счастливого человека. София: Ракета, 2020.
- 12 Соколова, Т. Студопедия // URL <https://studopedia.org/3-151709.html>, 10.09.2021
- 13 Бояджиев В. Добре Дошли // URL <https://valentinboyadzhev.com>, 10.09.2021
- 14 Чантов, В. Компетенции и компетентность (между знанием и умением) //Conference: Новые информационные технологии в образовательном процессе. 2012. URL https://www.researchgate.net/publication/300730531_KOMPETENCII_i_KOMPETENTNOST_MEZDU_ZNANIETO_I_MOZENETO, 1.12.2021.
- 15 Христозова, Г. Лингвистическая компетентность – сущность и основные характеристики. Болгарский язык и литература // Электронный журнал LiterNet, 2009. №3. 05.10.2009, № 10 (119). 2009, 11.12.2021.
- 16 Основные понятия, цели и задачи // URL <https://studopedia.org/3-151709.html>, 05.08.2021
- 17 Алексеева, Ю. И. Гуманитарный портал. 2013. URL <https://gtmarket.ru/personnels/irina-alexeeva>
- 18 Кольцова, Е.В гармонии с собой. Система развития личности. М., 2016.
- 19 Копытин, А. Теория и практика арт-терапии. СПб: Изд. Питер, 2012
- 20 Бырк, Л. Исследование развития в жизненном цикле. Изд. Дилок., 2012. С. 242.
- 21 Зохар, Д., Маршал И. Духовная интеллигентность. 2003. С. 19.

References

- Alekseeva, Yu. I. (2013) Humanitarian portal. URL <https://gtmarket.ru/personnels/irina-alexeeva>
- Baltadzhieva, J. (2017) Azy in the psychoanalytic theory of Z. Freud – content and relations. Journal. Modern humanities, BSU. Basic concepts, goals and objectives (2021) URL <https://studopedia.org/3-151709.html>, 08/05/2021
- Boyadzhev V. (2021) Dobre Doshli. URL <https://valentinboyadzhev.com>, 09/10/2021
- Browning, L. (2016) Hormones of happiness. How to train the brain to produce serotonin, dopamine, endorphin, and oxytocin. Moscow.
- Burns, R. (1986) Self-concept and education. Moscow, Progress.
- Byrk, L. Life Cycle Development Research. Ed. Dilok., 2012, p. 242.
- Chantov, V. (2012) Competence and competence (between knowledge and skill). Conference: New information technologies in the educational process. URL https://www.researchgate.net/publication/300730531_KOMPETENCII_i_KOMPETENTNOST_MEZDU_ZNANIETO_I_MOZENETO, 1.12.2021.
- Khristozova, G. (2009) Linguistic competence – the essence and main characteristics. Bulgarian language and literature. No. 3. Electronic journal LiterNet, 05.10.2009, No. 10 (119). 12/11/2021.
- Koltsova, E. (2016) In harmony with yourself. Personal development system. Moscow.
- Kopytin, A. (2012) Theory and practice of art therapy. St-Peterburg, Peter, 2012
- Lisina, M. I., Dimitrov Iv. (1982). Communication and self-knowledge. Sofia, Science and Art.
- McKay, M., Fening P. (2013). Well-being. Lik, 13-14.
- Minchev, B. & etc. (2000) Child Research Guide. Part I. Slovo. 37.

- Miteva, P. (2022) Emotional intelligence and management of professional stress in teachers. Art Pedagogy – Strategies and Techniques. Sofia, 2022.
- Sage, P. (2020) Successology. Relationships, values and visions of a happy person. Sofia, Rocket.
- Seligman, M. E.P. (2002) Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York, Free Press.
- Sokolova, T. (2021) Studopedia URL <https://studopedia.org/3151709.html>
- Stamatov, R. (2008) Children's aggression. Plovdiv, Hermes.
- Stamatov, R. (2012) Child psychology. Plovdiv, Hermes.
- Zohar, D., Marshall I. (2003) Spiritual intelligence, 19.

Приложение

Тест-опросник «Определение уровня самооценки»

Описание методики

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- 4 – очень часто;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

– сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

