

Допускається до захисту:
В.о. завідувача кафедри
загальної та соціальної психології
к. психол. наук, доцент
Н.Д. Корольова
« » _____ 2025 р.

ОБРАЗ ФІЗИЧНОГО Я ЯК ЧИННИК САМОСТАВЛЕННЯ ЮНОСТІ

Спеціальність 053 «Психологія»

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:
Оверчук В.А., д.економ.н.,
к.психол.н., професор,
професор кафедри кризової
та клінічної психології

ОБРАЗ ФИЗИЧНОГО Я ЯК ЧИННИК САМОСТАВЛЕННЯ ЮНОК

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Оцінка: _____ / _____ / _____
Голова ЕК: _____

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Касьян О.Ю. Образ фізичного Я як чинник самоставлення юнок. Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційному дослідженні здійснено вивчення особливості образу фізичного Я та самоставлення у дівчат юнацького віку. Проведено теоретичний аналіз понять «Я-концепція», «тілесність», «самоставлення» та емпіричне дослідження із застосуванням валідних психодіагностичних методик. Встановлено наявність статистично значущих зв'язків між тілесним образом та показниками самооцінки, самоприйняття й соціальної адаптації. З'ясовано, що значна частина дівчат має фрагментарне сприйняття тіла, що негативно впливає на їхнє самоставлення.

Ключові слова: образ фізичного Я, самоставлення, юнацький вік, тілесна ідентичність, самооцінка, самоприйняття, психокорекція.

64 с., 12 табл., 6 рис., 1 дод., 46 джерел.

ABSTRACT

Kasyan O.Y. The image of the physical I as a factor in the self-attitude of young women. Specialty 053 «Psychology», Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The qualification research focuses on the study of the physical self-image and self-attitude among adolescent girls. A theoretical analysis of the concepts of «self-concept», «physicality», and «self-attitude» was conducted, along with empirical research using validated psychodiagnostic techniques. Statistically significant correlations were found between body image and indicators of self-esteem, self-acceptance, and social adaptation. It was revealed that a significant proportion of girls possess a fragmented perception of their bodies, which negatively impacts their self-attitude.

Key words: physical self-image, self-attitude, adolescence, bodily identity, self-esteem, self-acceptance, psychocorrection.

64 pages, 12 tables, 6 figures, 1 appendix, 46 references.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я НА САМОСТАВЛЕННЯ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	7
1.1. Поняття Я-концепції у психологічній теорії та практиці.....	7
1.2. Образ фізичного Я в структурі Я-концепції особистості.....	10
1.3. Феноменологія самоствавлення у психології.....	14
Висновок до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Етапи та організація проведення експериментального дослідження	20
2.2. Обґрунтування методик та характеристика психодіагностичних інструментів.....	22
Висновок до розділу 2.....	27
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	29
3.1. Результати експериментального дослідження у студентів показників, що характеризують самоствавлення.....	29
3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків образ фізичного Я та самоствавлення у дівчат юнацького віку.....	37
3.3. Програма тренінгу «Сприяння розвитку та корекція образу фізичного Я у процесі дорослішання».....	40
Висновок до розділу 3.....	42
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	46
ДОДАТОК.....	50

ВСТУП

У сучасному світі зростає увага до тілесності як до ключового компонента ідентичності особистості. Особливої актуальності ця тема набуває в контексті юнацького віку, який є критичним періодом формування Я-концепції, самооцінки, ціннісних орієнтацій і соціальних ролей. У цей час образ власного тіла стає не лише показником фізичних змін, а й важливим психологічним маркером, що безпосередньо впливає на емоційне самопочуття, поведінку та соціальну адаптацію.

Юні дівчата, на відміну від юнаків, частіше зіштовхуються з внутрішніми суперечностями між реальним образом себе та соціальними ідеалами жіночої краси. ЗМІ, соціальні мережі та суспільні очікування нав'язують стандарти зовнішності, які можуть суперечити індивідуальним особливостям. Це нерідко призводить до зниження самооцінки, викривлення образу фізичного Я, розвитку комплексів, тривожності та навіть порушень харчової поведінки.

Попри зростання зацікавлення до теми самосприйняття, у вітчизняній психології бракує емпіричних досліджень, які б системно аналізували вплив образу фізичного Я саме на самоставлення у дівчат юнацького віку. Вивчення цього феномену дозволить не лише глибше зрозуміти механізми становлення особистості, а й сприятиме розробці ефективних психопрофілактичних і корекційних програм для підтримки психологічного благополуччя молоді.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена потребою в комплексному вивченні взаємозв'язку між тілесним самосприйняттям і самоставленням дівчат у перехідний період дорослішання, що має важливе теоретичне та практичне значення для психологічної науки і освіти.

Метою дослідження є виявлення впливу образу фізичного Я на формування самоставлення у дівчат юнацького віку.

Гіпотеза дослідження – образ фізичного Я впливає на ключові компоненти самоставлення у дівчат юнацького віку. Тілесне самосприйняття виступає базою для емоційного самоприйняття, соціальних очікувань та особистісної впевненості.

Для перевірки поставленої гіпотези та досягнення мети дослідження поставлені наступні *завдання*:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми формування образу фізичного Я та самоставлення в юнацькому віці.
2. Емпірично дослідити особливості самоставлення та тілесного самосприйняття у дівчат за допомогою валідних психодіагностичних методик.
3. Встановити кореляційні зв'язки між компонентами образу фізичного Я і показниками самоставлення.
4. Розробити, програму психологічного тренінгу «Сприяння розвитку та корекція образу фізичного Я у процесі дорослішання».

Об'єкт дослідження – самоставлення як психологічний феномен у дівчат юнацького віку.

Предмет дослідження – вплив образу фізичного Я на самоставлення у дівчат юнацького віку.

Під час дослідження було застосовано **такі методи**: *теоретичні* (аналіз психологічної літератури, узагальнення); *емпіричні* (спостереження, анкетне опитування, тестування, проєктивні методи). У дослідження були використані наступні психодіагностичні методики: методика «Чоловічок Фельденкрайза»; опитувальник самоставлення В.В. Століна; методикою саморефлексії тілесного потенціалу (Г. Ложкін, А. Рождественський); тест на визначення самооцінки Дембо-Рубінштейн; *статистичних* – описова статистика, кореляційний аналіз (*r*- Пірсона). Отримані дані оброблено за допомогою стандартизованого пакету програм IBM SPSS Statistics 23.0 та офісних додатків Microsoft Excel.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця) у 2025 році. Участь у дослідженні взяли дівчата юнацького віку 1-3 курсів спеціальності 053 «Психологія», віком від 17 до 20 років. Загальна кількість респондентів становила 64 особи.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів полягає у поглибленні наукового розуміння взаємозв'язку між образом фізичного Я та самоставленням у дівчат юнацького віку. Отримані результати уточнюють

існуючі підходи до вивчення Я-концепції, тілесної ідентичності та психологічних механізмів самосприйняття. Дослідження розширює уявлення про роль соціокультурних чинників, тілесного досвіду та саморефлексії в становленні особистості на етапі юності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих даних у психологічному консультуванні, профілактичній і корекційній роботі з дівчатами юнацького віку. Результати стали основою для створення тренінгової програми «Сприяння розвитку та корекція образу фізичного Я у процесі дорослішання», яка може бути використана фахівцями в освітніх закладах, центрах психічного здоров'я та молодіжних організаціях для гармонізації образу тіла, зниження рівня тривожності, розвитку самоприйняття та підвищення самооцінки.

Апробація результатів дослідження. Матеріали психологічного дослідження висвітлено в двох публікаціях у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій: Касьян О.Ю. Образ фізичного Я як фактор самоставлення дівчат юнацького віку. *Збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та преспективи*, 24-25 квітня, м. Вінниця, Дону імені Василя Стуса; Касьян О.Ю. Психологічні особливості самоставлення у дівчат юнацького віку. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених. VI Міжнародна науково-практична конференція, присвячена до дня науки, «Наука і освіта в дослідженнях молодих учених»*, 16 травня 2025 року, м. Харків.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 46 найменувань. Основний зміст дослідження викладено на 60 сторінках.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я НА САМОСТАВЛЕННЯ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Поняття Я-концепції у психологічні теорії та практиці

Багаточисельні дослідження, присвячені проблематиці Я-концепції, утворюють суттєву складову методологічного простору сучасної психології розвитку. Це пояснюється як глибоким теоретичним, так і прикладним значенням даної теми. Вітчизняні науковці акцентують увагу на впливі гендерних стереотипів на процес самовизначення в підлітковому віці. Зокрема, встановлено суперечності в становленні самоусвідомлення старших підлітків: було виявлено, що у дівчат реальне уявлення про себе не завжди узгоджується з образом ідеальної особистості (Логвінова Д.В., 2007) [25].

Я-концепція особистості аналізується також у контексті взаємодії між індивідом і суспільством, що розглядається крізь призму філософсько-культурологічного підходу. Особистість формується у тісному зв'язку з її індивідуальністю, прагненням до самореалізації та пошуком сенсу життя. При цьому становлення особистості розглядається як важливий чинник соціальної взаємодії в умовах сучасних трансформацій (Муляр В.І., 1999) [34].

У працях З. Карпенко [98] розглядаються теоретико-методологічні засади аксіогенезу, який, на нашу думку, може бути ефективною концептуальною базою для дослідження Я-концепції. В межах принципу інтегральної суб'єктності дослідниця пропонує нові підходи до інтерпретації наукових фактів і закономірностей, що характеризують структуру, функції та динаміку ціннісно-сислової сфери особистості.

А. Швидкий запропонував концепцію модернізації педагогічного процесу, яка базується на ключовій ідеї спрямування навчання на підтримку процесу життєвого самовизначення особистості. В цьому контексті було розроблено психолого-педагогічну модель, орієнтовану на смисловий та мотиваційний вплив, що реалізується через спеціально організовану діяльність у межах інноваційного освітнього середовища [25].

О. Кочубейник досліджує зміну уявлень про Я-концепцію в рамках міжкультурної психології. Авторка узагальнює ключові теоретичні питання, що виникають у процесі крос-культурного аналізу, і акцентує увагу на причинах домінування західних підходів у дослідженнях, які проводяться у відмінних

культурних контекстах. Визначено основні етапи становлення Я-концепції як наукового об'єкта, а також описано дві аналітичні стратегії — конвергентну та дивергентну [13].

У наукових працях підкреслюється, що особистість варто розглядати як складну інтеграцію численних аспектів, які функціонують у часі та просторі. Холістичний підхід трактує людину як цілісну систему, де тісно взаємодіють тілесний, психічний, духовний і соціальний рівні. Дослідники вказують, що спроба пояснити проблеми особистості лише через один із цих компонентів є хибною, оскільки вона порушує природну єдність цілісної людини. Як стверджував С. Рубінштейн, поняття «Я» охоплює всю особистість у її цілісному бутті, відображену в самосвідомості [18]. Саме гармонійний розвиток особистості в усіх її вимірах створює основу для формування автономної, здатної до самовизначення людини. Така особистість розкривається через три ключові складові: фізичну, емоційну і духовну.

У контексті розгляду людини як єдиного психічного феномена, слід враховувати її унікальну суб'єктивну реальність, виражену через поняття самосвідомості, «Я», самої, self, уявлень про себе та Я-концепції.

Автор інтегрально-інтераційного підходу Р. Бернс трактував Я-концепцію як систему уявлень та установок, які людина формує стосовно самої себе [29]. Він виокремлював три основні компоненти цього явища: пізнавальний (когнітивний) — уявлення особистості про себе; емоційний (афективний) — емоційна оцінка цих уявлень, що може варіюватися за інтенсивністю залежно від переживань, які викликає сприйняття себе; та поведінковий — реакції та дії, зумовлені образом себе та рівнем самооцінки.

Водночас Бернс описав кілька варіантів проявів Я-концепції: реальне Я (уявлення про себе таким, яким є насправді); соціальне або дзеркальне Я (усвідомлення себе крізь сприйняття іншими); та ідеальне Я (бачення себе таким, яким хочеться стати) [29].

Відомий дослідник Е. Еріксон, спираючись на фрейдистську традицію, вводить поняття Его-ідентичності, вважаючи, що вона формується під впливом культурного середовища [35, 45]. Він підкреслює, що людина активно обирає

соціальні ролі, які їй найбільше підходять, і цей вибір часто відбувається на рівні підсвідомості. Еріксон також наголошує на динамічному характері ідентичності, що відрізняється від статичних понять, як-от самооцінка чи образ Я. Ідентичність, на його думку, постійно змінюється і формується під дією внутрішніх і зовнішніх впливів, подібно до процесу самоактуалізації [28].

Феноменологічна парадигма пояснює поведінку людини через її суб'єктивне сприйняття реальності. Навіть якщо це сприйняття не збігається з об'єктивною дійсністю, саме воно визначає поведінкові реакції особистості. Починаючи з К. Роджерса, особливу увагу в психології та психотерапії приділяють концепції «значущого іншого» [17]. Роджерс виокремлює чотири виміри Я-концепції: уявлення про себе (real self), сприйняття соціальної ролі (social self), образ фізичного «Я» (physical self) та ідеалізоване уявлення про себе в майбутньому (ideal self).

М. Розенберг [28] представив шість образів Я, які охоплюють різні рівні усвідомлення себе: теперішнє Я (суб'єктивне сприйняття себе в поточний момент), динамічне Я (цілі щодо саморозвитку), фантастичне Я (вимоги, зумовлені соціальними очікуваннями), майбутнє або можливе Я (потенційна версія себе), ідеалізоване Я (бажане уявлення про себе) та низка уявних Я (соціальні маски для захисту вразливих рис).

Аналіз першоджерел засвідчує, що всі ці варіанти Я є частиною внутрішнього світу індивіда, взаємопов'язані з його досвідом і стосунками з оточенням. Особливо яскраво це видно у формуванні ідеального Я, яке часто походить із дитячих уявлень про прийнятну поведінку. Згодом ці соціальні установки стають особистісними, і будь-яке їх порушення викликає внутрішній дискомфорт і зниження самооцінки.

Я-концепція як система може існувати у двох рівнозначних формах — статичній та динамічній, кожна з яких відображає різні аспекти цього феномену. Статичний аспект репрезентує структуровану сукупність уявлень і характеристик особистості на певному етапі її життя, фактично виступаючи як знімок внутрішнього стану. Натомість динамічна форма розкриває Я-

концепцію як процес, що постійно змінюється, еволюціонує внаслідок подолання труднощів, саморозвитку та адаптації до нових умов [28].

Ця система не є стабільною або однозначною, навпаки — вона схильна до нелінійних змін, балансує між упорядкованістю та хаосом. Рушійною силою перетворень Я-концепції часто стають важливі життєві події, які виступають своєрідним «переходом» до нової якості. Окрім того, імпульсом до її оновлення може стати ситуація, коли чинна структура втрачає ефективність у поясненні чи організації досвіду [10].

Отже, Я-концепція — це багатошарова й гнучка система, що постійно змінюється під впливом зовнішніх умов. Серед чинників, що найбільше впливають на її формування, можна назвати як класичні соціальні інститути — родину, заклади освіти, трудові колективи, так і новітні явища — мас-медіа, цифрові комунікаційні платформи, соціальні мережі. Останні стали потужним джерелом інформаційного та ціннісного впливу, активно формуючи уявлення про себе та інших.

Важливо враховувати, що в процесі становлення Я-концепції відбувається не лише формування духовного та ідеологічного світу особистості, а й освоєння тілесності. Саме тілесний досвід, на думку багатьох науковців, є початковим кроком до формування індивідуальної ідентичності. Усвідомлення власного фізичного Я, прийняття його особливостей і зовнішності, має безпосередній вплив на самооцінку, ставлення до себе та загальну поведінку. Це один з основних внутрішніх факторів, що беруть участь у формуванні повноцінної особистості.

1.2. Образ фізичного Я в структурі Я-концепції особистості

У результаті аналізу різних визначень поняття фізичного Я нами було сформовано узагальнене тлумачення: фізичне Я — це один із компонентів Я-концепції особистості, що є проявом самосвідомості індивіда. Воно відображає ставлення людини до власного тіла як до носія її «Я», через яке відбувається спілкування із зовнішнім світом. Це поняття охоплює цілісну систему уявлень,

переживань, оцінок і усталених уявлень про зовнішній вигляд і тілесні функції, а також знання про тіло, які передаються через соціальні символи та мову.

Дослідники трактують будову фізичного Я за аналогією до структури Я-концепції загалом. Змістові складові цього феномену також умовно поділяються на три основні компоненти: когнітивний (інформація та уявлення про власне тіло), афективний (емоційне ставлення до тіла) та поведінковий (дії, що пов'язані з тілесним сприйняттям), які разом утворюють цілісне уявлення про фізичне Я (див. рис. 1.1).



Рис.1.1. Структура фізичного Я розглядається згідно будови Я концепції

У підлітковому та юнацькому віці, як зазначають дослідники, спостерігається активне становлення тілесного образу особистості. Зокрема, відбувається розвиток когнітивного компоненту через фізичні зміни зовнішності, афективного — у зв'язку з коливаннями самооцінки, а також поведінкового — через зростання потреби відповідати соціально схваленим ідеалам зовнішності, що закріплені в уявленнях про маскулінність чи фемінність (Р. Бернс [29], І. Кон [10], Р. Моляко [14; 15; 16], В. Мухіна [11], А. Налчаджян [14], О. Соколова [21], А. Тхостов [26], І. Чеснокова [39] та ін.).

Деякі вчені акцентують увагу на значенні тілесного образу для статевої ідентифікації, що, в свою чергу, є складовою частиною формування соціальної ідентичності (В. Агеєв [9], І. Кон [11], С. Кривцова [11], А. Петровський [12], Х. Ремшмідт [16] та ін.). Вік 17–18 років зазвичай розглядається як межа між

ранньою та пізньою юністю — час активного входження в доросле життя, формування самостійності, прийняття соціальних ролей і орієнтації на цінності. У цей період значну роль відіграють усталені уявлення про своє тіло, сформовані ставлення до зовнішності та гендерна поведінка, що разом утворюють основу для подальшої самореалізації та соціальної взаємодії.

У цьому контексті заслуговує на увагу думка низки дослідників (А. Визгіна [16], Е. Mathes, А. Kahn [21] та ін.), які підкреслюють, що для дівчат у юності особливо важливим стає сприйняття власної фізичної привабливості. Вона виступає важливим елементом самосприйняття, впливає на міжособистісні стосунки та сприяє утвердженню «жіночого» типу поведінки.

У дорослому віці оцінка фізичного Я може зазнавати змін під впливом емоційно насичених життєвих подій, таких як хвороби, травми або інвалідність. Як зазначає О. Соколова, характер змін самооцінки залежить від індивідуальних психологічних властивостей, зокрема від стилю мислення та рівня прийняття себе. При недостатній когнітивній диференціації зміни в одному аспекті Я-образу можуть призводити до загального зрушення в самоусвідомленні (О. Соколова [21], Р. Бернс [29]).

У психології виділяють кілька ключових джерел формування уявлення про себе: ідентифікація з іншими, сприйняття себе через очі оточення, результативність власної діяльності, рефлексія внутрішнього стану та зовнішній вигляд. Ці фактори відображають подвійність формування Я-образу: з одного боку, соціальний вплив через стереотипи та оцінки, а з іншого — особистісне осмислення та індивідуальний відбір критеріїв самопозиціювання.

У сучасному інформаційному середовищі значну роль у формуванні уявлень про тіло відіграють ЗМІ. Як зазначає В. Шкуратов, тіло на різних етапах історичного розвитку виступало ідеологічним інструментом, формуючи суспільні уявлення про фізичну привабливість і відповідні еталони.

Фізичне Я як феномен психосоціального характеру включає низку характеристик, що оцінюються через призму зовнішньої привабливості. Його краса проявляється у двох вимірах: зовнішньому, пов'язаному з формою та

типом статури, і внутрішньому, який виявляється у фізичному здоров'ї, можливостях тіла та координованості рухів [20].

Зовнішня привабливість охоплює такі елементи, як симетрія, пропорційність, стрункість, підтягнутість — однак лише їхня сукупність створює естетично привабливий образ. У функціональному сенсі красу визначають точність, легкість, гармонійність і ритмічність рухів. В. Панфьоров вказує, що зовнішність формується на основі анатомічних, функціональних і соціальних особливостей. До перших належать риси тіла, до других — міміка, жести, голос, а до третіх — використання одягу, прикрас, косметики. Найбільш значущим елементом зовнішності вчений вважає обличчя [18].

На думку того ж автора, краса — це зовнішній прояв здоров'я, тоді як здоров'я — це внутрішній фундамент краси. Ці два елементи взаємопов'язані та слугують базою для гармонійного розвитку особистості, формування естетичних форм тіла та духовної рівноваги [19]. В. Петленко також підкреслює близькість понять здоров'я й краси [11]. Згідно з Рубінштейном, Г. Нікіфоровим, І. Гуревичем, фізичний стан особистості виявляється в загальному самопочутті та тонусі, які значною мірою визначаються суб'єктивною цінністю здоров'я [12].

На основі проаналізованих підходів, фізичне Я можна охарактеризувати трьома напрямками. Перший — сприйняття тіла як межової структури Я, що існує у власних межах і виступає об'єктом сприйняття. Другий — оцінка зовнішності та функціональних характеристик тіла як індивідуальних і соціокультурних значень, що включає як позитивне чи негативне емоційне ставлення, так і клінічне вивчення порушень сприйняття тіла. Третій — психоаналітичний підхід, який трактує окремі частини тіла як носії символічного значення, зумовленого культурно-історичним контекстом. Таке символічне наділення часто впливає на поведінку людини — зокрема, бажання приховати або підкреслити певні частини тіла, що не завжди усвідомлюється і може бути виявом внутрішніх конфліктів.

Попри широку представленість теми тілесного Я в наукових та популярних джерелах, досі бракує достатньо матеріалу, присвяченого

психологічним аспектам ставлення до власного тіла. Це створює ризик віддалення особистості від її фізичного виміру, що може мати негативний вплив на психоемоційне та соціальне здоров'я. Особливо важливо формувати адекватне уявлення про фізичне Я в ранній юності, оскільки спотворене сприйняття власного тіла в цьому віці може призвести до порушень у сфері здоров'я, девіантної поведінки або комплексу меншовартості.

1.3. Феноменологія самоствавлення у психології

У сучасній психології не існує уніфікованого трактування феномену ставлення особистості до себе, попри значну увагу до нього з боку як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Аналіз наукових джерел показує велику варіативність термінів, які використовуються для позначення цього явища. Серед них зустрічаються поняття глобальної самооцінки, самоповаги, самоприйняття, емоційно-ціннісного ставлення до себе, самовпевненості, почуття власної гідності, аутосимпатії, самоцінності тощо. Ці поняття розкриваються через різні психологічні категорії, як-от: «установка» (Д. Н. Узнадзе), «особистісний смисл» (А. Н. Леонтьєв), «відношення» (В. Н. Мясищев), «атитюди» (M. Rosenberg, R. Wylie, S. Coopersmith), «соціальна установка» (І. С. Кон, Н. І. Сарджвеладзе), «почуття» (С. Л. Рубінштейн).

Через відсутність чітких термінологічних меж, багато понять часто використовуються як взаємозамінні. Проте детальний аналіз змісту цих термінів дозволяє глибше зрозуміти феноменологію самоствавлення особистості.

Одним з найбільш уживаних у психології є термін «глобальна самооцінка» (self-esteem), що походить від латинського слова «aestimare» — оцінювати. У німецькій мові аналогічне поняття звучить як «Selbstwertgefühl» — відчуття власної цінності. Самооцінка стала предметом системного аналізу завдяки роботам У. Джеймса наприкінці XIX століття. В низці джерел її розрізняють з поняттям «самопізнання» [8]. У західній традиції самопізнання пояснює причини поведінки людини та її ставлення до інших, тоді як самооцінка стосується загального позитивного або негативного бачення себе.

Для опису когнітивного аспекту самосвідомості вживається термін «self-evaluation».

Школа Д. Н. Узнадзе розглядає ставлення до себе як особливу форму установки. В межах цієї традиції Н. І. Сарджвеладзе сформулював концепцію самоставлення як специфічної соціальної установки, виокремивши його як окремий клас [23; 33].

На наш погляд, перспективним є розгляд самоставлення як безпосереднього усвідомлення особистісного смислу свого «Я». Такий підхід ґрунтується на ідеї, що основою самоставлення є оцінка власної особистості у контексті мотивації до самореалізації.

Таким чином, самоставлення — це значуща психологічна категорія, пов'язана як із пізнавальними, так і з моральними аспектами особистості, яка виконує ключову функцію в регуляції діяльності. Зріла позиція щодо себе дозволяє людині свідомо впливати на своє життя, здійснювати планування, передбачати події та їхні наслідки. Самоставлення не обмежується лише внутрішнім простором особистості, а виходить за його межі через зв'язок з практичною діяльністю суб'єкта.

Таким чином, ефективне дослідження цього феномену неможливе без урахування загальнотеоретичних і прикладних аспектів психології, таких як вікова, соціальна, педагогічна психологія, проблеми самосвідомості, міжособистісного спілкування, мотивації та регуляції поведінки. У науковій спільноті утвердилося уявлення, що категорія «ставлення» є фундаментальною для розкриття сутності особистості. Як наголошував Б. Г. Ананьєв, самоставлення має визначальний вплив на виникнення й стабілізацію особистісної цілісності [1; 34].

Уявлення індивіда про власну зовнішність і усвідомлення її естетичного впливу виступають важливим чинником, який регулює поведінку. Як зазначає Р. Бернс, реакції в поведінці обумовлені образом Я та рівнем самооцінки. Поведінковий компонент Я-концепції є інструментом перевірки й підтвердження її когнітивної та емоційної складових. У психологічних дослідженнях ця складова часто позначається терміном «самопрезентація», що

тракується як форма поведінки або самовираження, яка спрямована на створення позитивного враження про себе. За Д. Майерсом, це — процес «керування враженнями» [11].

Т. Чигирин розглядає самопрезентацію в контексті її визначення, видів, стратегій і технік. На думку дослідниці, це глибинний процес, який впливає як на соціальну поведінку, так і на формування Я-образу, самосприйняття, і може бути джерелом певних соціальних страхів і прагнень [21].

А. Кононенко підкреслює, що самопрезентація, незалежно від рівня усвідомлення, виступає важливою регулятивною характеристикою соціальної поведінки. Вона має багатоаспектну природу, проявляючись у різноманітних мотиваціях та умовах взаємодії [19].

Г. Чуйко [32] аналізує два полюси самовираження: самопрезентацію та саморозкриття. Ці явища є крайніми точками континууму, в межах якого кожна людина формує свої взаємини з іншими, обираючи ті чи інші прояви самовираження.

Л. Горуха [27] тлумачить самопрезентацію як засіб формування позитивного іміджу, вказуючи на важливість тих рис, які дозволяють створити привабливий образ у сприйнятті соціального оточення.

У контексті віртуальної комунікації Р. Кириченко зазначає, що в мережі Інтернет ефект соціальної бажаності посилюється. Виявлено, що користувачі частіше прагнуть справити позитивне враження, використовуючи стратегії позиціонування себе як зразка, прояву гумору або демонстрації власної успішності. Також акцент робиться на важливості екзистенційних аспектів, які актуалізуються в умовах цифрової комунікації [15; 28].

Згідно з американською соціальною психологією, самопрезентація є одним із проявів соціальної поведінки в міжособистісній взаємодії. Вона часто обумовлена прагненням досягти соціального схвалення, уникнути конфліктів або здобути певні переваги, що безпосередньо впливає на самостворення індивіда [11, с. 28].

Окрім підтвердження образу Я, самопрезентація виконує кілька функціональних цілей (див. рис. 1.2): 1) бажання справити гарне враження

(виявляється у лестощах, згоді з думкою партнера, надмірній ввічливості); 2) самопросування (проявляється у перебільшенні власних переваг); 3) демонстрація прикладу для наслідування (зазвичай проявляється через просоціальну поведінку); 4) прагнення до співчуття (через самозаниження, демонстрацію вразливості); 5) залякування (найчастіше є неусвідомленою реакцією у випадку неуспіху інших стратегій).



Рис.1.2. Узагальнені стратегії самопрезентації

Самопрезентація відіграє важливу роль у формуванні рис, які традиційно асоціюються з «жіночим» типом характеру. Схильність орієнтуватися на зовнішню оцінку, прагнення до соціального схвалення та бажання бути привабливою для інших стають складовими особистісної структури жінки, визначаючи її самосприйняття. Високий рівень розвитку цієї здатності пов'язують із психологічним благополуччям та соціальною адаптованістю, тоді як її недостатність може бути ознакою труднощів у комунікації, внутрішньої тривожності або схильності до рис, характерних для маскулінної моделі поведінки. У зв'язку з цим самоставлення жінки набуває форми самопрезентації [17].

Фізична привабливість, яка реалізується у взаємодії з іншими людьми, зміцнює почуття власної ідентичності. Згідно з В. Нікітіним, спосіб подання зовнішнього вигляду (наприклад, форма тіла, м'язова будова, рухові характеристики) може відображати рівень пізнавального розвитку особистості,

а також її самооцінку. Такі когнітивні характеристики свідчать про цілісне сприйняття себе і здатність до психологічної адаптації [169].

Висновок до розділу 1

Аналіз наукових джерел і концептуальних підходів до вивчення Я-концепції та фізичного Я дозволяє зробити висновок, що образ тіла відіграє ключову роль у процесі самовизначення й самостворення дівчат у юнацькому віці. Становлення тілесного образу в цей період супроводжується активними когнітивними, емоційними та поведінковими змінами, які безпосередньо впливають на самооцінку та соціальну адаптацію. Уявлення про фізичне Я є частиною ширшої системи самосприйняття і визначаються як внутрішніми особливостями особистості, так і зовнішніми соціокультурними чинниками, зокрема гендерними стереотипами, очікуваннями суспільства та впливом ЗМІ.

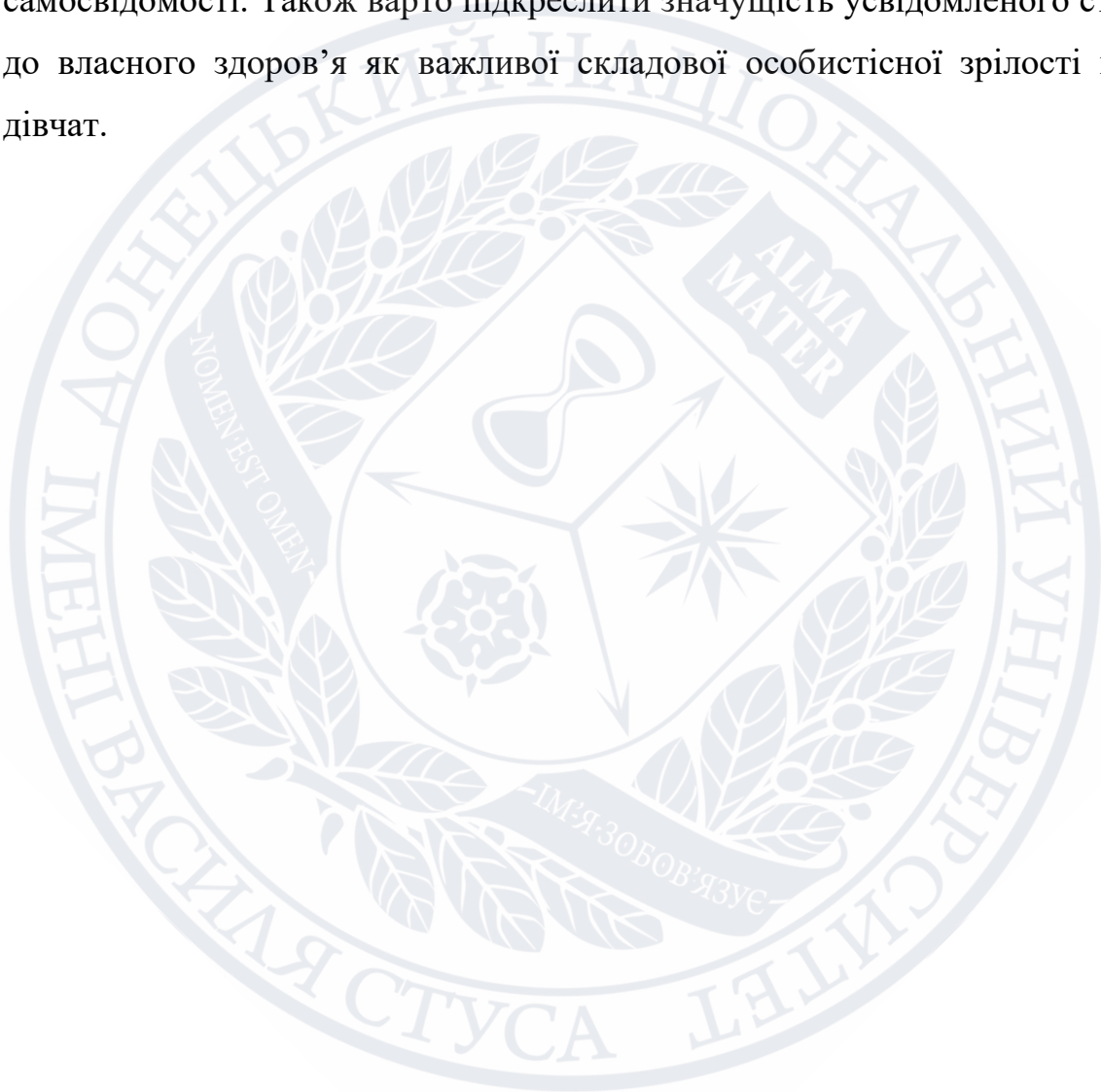
Фізична привабливість виступає не лише естетичною категорією, а й важливим чинником формування жіночої ідентичності, емоційного благополуччя та самоповаги. Особливої уваги потребує взаємозв'язок між тілесним образом і здатністю до самопрезентації, що є характерною ознакою самостворення у дівчат і виконує регулятивну функцію у міжособистісних взаємодіях.

Узагальнено, можна стверджувати, що фізичне Я — це не лише структурний компонент Я-концепції, а й важливий механізм особистісного розвитку. Його формування в юнацькому віці закладає основи психологічної стійкості, самоприйняття та ефективної соціалізації. Водночас потребує подальшого глибокого вивчення саме в контексті жіночої ідентичності, особливо з урахуванням викликів, які створює сучасне інформаційне середовище.

У період ранньої юності сприйняття власного тіла та його роль у формуванні самостворення набувають особливої ваги. На цьому етапі важливою основою для подальшого розвитку особистості виступає наявність стабільних особистісних рис, система цінностей, сформований світогляд, а також внутрішнє ставлення до себе. Засвоєні гендерні ролі та поведінкові

моделі, усвідомлення особливостей власної тілесності, естетичне сприйняття своєї зовнішності та її впливу на соціальне оточення формують суб'єктивну оцінку себе як індивіда. Усе це забезпечує умови для ефективної самореалізації в майбутньому.

У зв'язку з цим надзвичайно важливо навчитися приймати й контролювати власне тіло в умовах його змін, інтегруючи його образ у систему самосвідомості. Також варто підкреслити значущість усвідомленого ставлення до власного здоров'я як важливої складової особистісної зрілості юнаків і дівчат.



РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Етапи та організація проведення експериментального дослідження

Організація експериментального дослідження передбачала послідовне проходження декількох етапів, кожен з яких був спрямований на вирішення поставлених завдань і досягнення мети дослідження.

1. Концептуально-методологічний етап

На цьому етапі було:

1. Визначено об'єкт, предмет, мету та гіпотезу дослідження;
2. Здійснено аналіз наукової літератури з проблематики образу фізичного Я та самоставлення у підлітковому віці;
3. Обґрунтовано вибір вікової категорії – дівчата юнацького віку (17–20 років), як найбільш чутливої до питань тілесності та самоприйняття;
4. Підібрано й апробовано психодіагностичні методики, що забезпечують валідне й надійне вимірювання образу фізичного Я та самоставлення.

2. Констатувальний етап

Цей етап передбачав емпіричне вивчення вихідного рівня сформованості образу фізичного Я та особливостей самоставлення в дівчат юнацького віку. Основними завданнями були:

1. Встановлення початкових індивідуальних відмінностей у показниках;
2. Виявлення взаємозв'язків між характеристиками фізичного Я та компонентами самоставлення;
3. Збір та первинна обробка результатів діагностування.
4. Для збору даних було використано такі методики:
5. Методика «Дослідження образу тіла» (за Н. П. Дембо – С. Я. Рубінштейном у модифікації);
6. Тест-опитувальник для вивчення самоставлення (за методикою С.Р. Пантилєєва та В.В. Століна);

7. Авторська анкета для уточнення суб'єктивного сприйняття власної зовнішності.

У дослідженні взяли участь 60 дівчат віком 17–20 років, які навчаються у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса. Забезпечено дотримання етичних норм та добровільну участь респондентів.

3. Контрольно-узагальнюючий етап

Цей етап включав:

1. Інтерпретацію отриманих даних з урахуванням гіпотези дослідження;
2. Формулювання висновків і рекомендацій для практичних психологів та педагогів.

4. Обробка та інтерпретація результатів

На завершальному етапі проведено математико-статистичну обробку отриманих даних (методи кореляційного аналізу, порівняння середніх значень), що дозволило емпірично підтвердити наявність взаємозв'язку між образом фізичного Я та самоставленням дівчат юнацького віку.

Незважаючи на наявність широкої теоретичної бази щодо формування Я-концепції, самосприйняття, самооцінки та тілесної ідентичності, практичні аспекти цього взаємозв'язку залишаються недостатньо вивченими у вітчизняному психологічному дискурсі.

Юнацький вік — це період активного самовизначення, коли зростає значення зовнішності у структурі образу Я. Дівчата, у силу соціально-культурних чинників, особливо чутливо сприймають оцінки з боку оточення, що відображається у їхньому ставленні до власного тіла та загальному самосприйнятті. У разі дисгармонії між реальним та ідеальним образом фізичного Я можуть виникати труднощі з адаптацією, психологічне напруження, емоційні розлади та нестабільність самоставлення.

Отримані дані стануть підґрунтям для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на підтримку позитивного ставлення до себе, профілактику негативного впливу соціальних стереотипів і зміцнення психоемоційного здоров'я молоді.

Емпіричний підхід надає змогу не лише підтвердити або спростувати теоретичні припущення, а й глибше проникнути у внутрішній світ юної особистості, що особливо важливо у контексті сучасних соціокультурних викликів.

2.2. Обґрунтування методик та характеристика психодіагностичних інструментів

У процесі дослідження психологічних особливостей образу фізичного «Я» та його впливу на самоставлення у дівчат юнацького віку було важливо підібрати інструменти, здатні не лише фіксувати зовнішні прояви тілесного сприйняття, але й проникати у глибші рівні самосвідомості, афективного ставлення до себе, соціального очікування й особистісної рефлексії. З огляду на це, до емпіричної частини дослідження було включено комплекс психодіагностичних методик, які доповнюють одна одну та дозволяють всебічно оцінити, як саме дівчата сприймають своє тіло, яке емоційне значення йому надають, та наскільки гармонійно воно інтегрується у загальну структуру «Я-концепції».

Застосовані методики дозволяють досліджувати як вербальні, так і невербальні аспекти самоставлення, а також охоплюють когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти самооцінки, очікувань і тілесної рефлексії. Вибір саме цих методик зумовлений їх науковою валідністю, відповідністю віковим особливостям респонденток та здатністю виявити як усвідомлені, так і латентні компоненти ставлення до свого фізичного Я. Нижче подано опис кожної з використаних методик, їх діагностичні можливості, інструкції та критерії інтерпретації результатів.

Опитувальник самоставлення В. Століна [16], спрямований на дослідження комплексу чинників ставлення до себе. Використана у ньому версія опитувальника допомагає виявити рівні самоставлення, що відрізняються за такими показниками:

1. Глобальне самоставлення.
2. Самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією,

самоінтересом і очікуванням ставлення до себе інших.

3. Рівень конкретних дій (готовності до них) у ставленні до власного «Я».

Опитувальник включає такі шкали:

Б - вимір інтегрального почуття «за» або «проти» власного тіла;

I - самоповага;

II - аутосимпатія;

III - очікування позитивного ставлення від інших;

IV - самоінтерес;

1 - самовпевненість;

2 - ставлення інших;

3 - самоприйняття;

4 - самопослідовність;

5 - самозвинувачення;

6 - самоінтерес;

7 - саморозуміння.

Методика містить 62 позиції-твердження, відповіді, які надаються, - «так» або «ні». Методика була використана для оцінки відображення в образі тіла ставлення особистості до себе.

Методика «Чоловічок Фельденкрайза» (*Moshe Feldenkrais*) [38] є проективною технікою, що застосовується в психологічній діагностиці для дослідження уявлень особистості про своє фізичне «Я», самооцінку, рівень тривожності, емоційний стан і особливості міжособистісного сприйняття. Вона широко використовується у роботі з підлітками, юнаками та молоддю, оскільки дозволяє безпосередньо вивчати невербальні прояви внутрішнього образу себе.

Мета методики — виявлення особливостей самосприйняття через образ тіла, визначення наявності внутрішньоособистісних конфліктів, комплексу неповноцінності, а також дослідження рівня прийняття свого тіла та ідентичності.

Респонденту пропонується аркуш паперу формату А4 та простий олівець. Після встановлення психологічного контакту психолог дає наступну

інструкцію: *«Будь ласка, намалюй людину — так, як ти її уявляєш. Це може бути будь-яка людина: реальна або вигадана, чоловік чи жінка, головне — зроби це так, як хочеться саме тобі. Малюй повністю, із голови до п'ят. Після завершення, дай імені своєму малюнку».*

Після завершення малюнка, проводиться якісний аналіз за такими критеріями:

1. Розміщення фігури на аркуші:

Верх аркуша — символізує високу самооцінку, домінантну позицію.

Середина — нейтральне самосприйняття.

Нижня частина — низька самооцінка, почуття пригнічення.

2. Розмір фігури:

Завелика фігура — прагнення до самоствердження, можлива агресивність.

Занадто маленька — почуття меншовартості, невпевненість.

3. Пропорції тіла:

Виділення голови — домінування когнітивного аспекту.

Завеликі або малі руки — проблеми із соціальною активністю.

Масивні ноги — потреба у стабільності, опорі.

Відсутність частин тіла — ознака внутрішнього конфлікту або тривожності.

4. Деталізація:

Висока деталізація свідчить про високий рівень саморефлексії.

Відсутність деталей — можлива емоційна відчуженість або замкненість.

5. Емоційний вираз обличчя:

Усмішка — позитивне самосприйняття.

Похмурість або її відсутність — емоційні труднощі.

6. Коментарі респондента: Вони є надзвичайно важливими для інтерпретації. Слід звертати увагу на асоціації, ім'я фігури, вік, професію, настрій.

Методика саморефлексії тілесного потенціалу (Г. Ложкін, А. Рождественський) [24] — це психодіагностичний інструмент, який дозволяє

оцінити рівень усвідомлення людиною свого тіла, його значущість у структурі особистості та характер взаємодії з тілесним потенціалом. Методика спрямована на виявлення того, як особа інтегрує тілесні характеристики у самосвідомість, наскільки тіло є джерелом позитивного чи негативного досвіду, а також які смисли вкладає індивід у своє фізичне існування.

Респондентам пропонують відповісти на 23 твердження, обираючи одну з кількох градацій оцінювання. Дві з цих позицій є контрольними і використовуються для перевірки щирості відповідей. Анкета заповнюється письмово або в електронному форматі.

Результати оцінюються за трьома шкалами, які відображають різні типи саморефлексії:

1. **Особистісний тип** – свідчить про високу включеність тіла в «Я-концепцію», відображає прийняття, повагу до свого тіла та його розгляд як джерела самовираження і самореалізації.
2. **Конформний тип** – характеризує орієнтацію на соціальні очікування, нормативну тілесність, оцінку себе з позицій зовнішнього схвалення або засудження.
3. **Вігальний тип** – вказує на сприйняття тіла як інструменту життєдіяльності без особистісної інтерпретації, зосередженість на фізіологічних функціях.

Кожна шкала дозволяє визначити домінуючий стиль саморефлексії щодо тіла, що допомагає краще зрозуміти психологічні особливості особистості, зокрема в юнацькому віці, коли формується тілесна ідентичність.

Вибір методики саморефлексії тілесного потенціалу зумовлений її здатністю глибоко аналізувати, як особистість усвідомлює, оцінює та інтегрує своє тіло в структуру «Я». Вона дозволяє виявити емоційне, соціальне та функціональне ставлення до власної тілесності. Особливо актуально це для юнацького віку, коли інтенсивно формується тілесна ідентичність. Методика забезпечує багатовимірний підхід до оцінки тілесного досвіду, що робить її цінною у дослідженні самоствавлення.

Методика на дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн [34] є одним із класичних інструментів дослідження самооцінки та рівня домагань особистості. Вона дозволяє виявити, як людина оцінює різні сторони себе, а також які ідеальні уявлення вона має про власні якості. Респондентам пропонується на шкалах виставити дві позначки: одна відображає реальний рівень тієї чи іншої характеристики (самооцінка), інша — бажаний рівень (рівень домагань). Різниця між ними показує ступінь задоволеності собою.

Серед основних шкал виділяють: «зовнішність», яка відображає емоційне ставлення до своєї зовнішності; «здоров'я» — оцінку фізичного стану; «розумові здібності» — інтелектуальний потенціал; «характер» — моральні й вольові якості; «авторитет серед однолітків» — рівень соціального прийняття; «уміння працювати руками» — практичні навички та працездатність; «впевненість у собі» — узагальнене ставлення до себе, внутрішню стабільність і самостійність.

Методика дозволяє створити індивідуальний профіль самооцінки, виявити внутрішні конфлікти, занижену або завищену оцінку себе та її вплив на психологічне благополуччя. Особливо ефективною вона є в роботі з молоддю, яка перебуває у фазі активного особистісного розвитку та формування ідентичності.

У дослідженні було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, кожна з яких має чітку теоретичну основу та практичну значущість для вивчення образу фізичного Я та самоставлення у дівчат юнацького віку. Методика «Чоловічок Фельденкрайза» забезпечила глибокий якісний аналіз невербального уявлення про власне тіло, дозволивши зафіксувати емоційні й когнітивні аспекти тілесного Я. Опитувальник самоставлення В.В. Століна дав змогу структуровано оцінити рівень самооцінки, самоповаги, емоційного ставлення до себе та очікувань від соціального оточення. Методика саморефлексії тілесного потенціалу (Г. Ложкін, А. Рождественський) дозволила виявити глибинні особливості інтеграції тілесного досвіду у структуру Я-концепції. Тест Дембо–Рубінштейн надав можливість кількісно оцінити рівень

самооцінки, рівень домагань та їх розбіжності за ключовими параметрами особистості.

Таким чином, обрані методики в сукупності забезпечили комплексний, багатовимірний аналіз досліджуваного феномену, що дозволило отримати надійні, валідні результати та зробити ґрунтовні висновки щодо впливу образу фізичного Я на самоставлення. Застосування саме цього комплексу методик обумовлено їх відповідністю віковим особливостям досліджуваних та цілям дослідження.

Висновок до розділу 2

Проведення експериментального дослідження впливу образу фізичного Я на самоставлення у дівчат юнацького віку відзначалося логічною послідовністю, методологічною обґрунтованістю та практичною значущістю. Структура дослідження включала чотири ключові етапи: концептуально-методологічний, констатувальний, контрольно-узагальнюючий та етап обробки результатів. Кожен з них виконував конкретну функцію в реалізації дослідницького задуму: від формулювання наукового підґрунтя та вибору психодіагностичного інструментарію до збору, аналізу та інтерпретації емпіричних даних.

Особливу увагу було приділено ретельній організації дослідження та дотриманню етичних норм, що забезпечило достовірність і репрезентативність результатів. Участь дівчат юнацького віку — саме тієї вікової категорії, де формування тілесного образу та самоставлення досягає особливої чутливості — дозволила дослідити глибинні психологічні механізми взаємозв'язку між сприйняттям власного тіла й ставленням до себе загалом.

Застосовані методи математико-статистичної обробки дозволили не лише підтвердити гіпотезу про наявність взаємозв'язку між образом фізичного Я та самоставленням, а й окреслити напрямки подальшої психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків тілесної дисгармонії. Отримані результати створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо формування здорового самосприйняття у дівчат юнацького віку, що є особливо

актуальним у сучасному соціокультурному контексті, насиченому ідеалами зовнішності та тиском стандартів.



РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1 Результати експериментального дослідження у студентів показників, що характеризують самоставлення

В експериментальному дослідженні взяли участь дівчата 1–3 курсів спеціальності «Психологія». Загальний обсяг вибірки склала 64 юнки віком від 17 до 20 років. Всім учасникам експерименту були запропоновані 4 тести: методика «Чоловічок Фельденкрайза»; опитувальник самоставлення В.В. Століна; методикою саморефлексії тілесного потенціалу (Г. Ложкін, А. Рождественський); тест на визначення самооцінки Дембо-Рубінштейн.

Методика «Чоловічок Фельденкрайза» дозволяє оцінити тілесний образ особистості, її ставлення до власного тіла, тілесного Я, ступінь прийняття та вираженість психоемоційних проблем, що проєктуються на тіло. Через зображення схематичного чоловічка респондент передає своє уявлення про тілесну схему, яка є частиною Я-концепції.

Таблиця 3.1. - Таблиця результатів за методикою «Чоловічок Фельденкрайза»

№	Критерій	Кількість осіб (%)	Інтерпретація
1.	Деталізації обличчя	60%	Підвищена увага до зовнішності, саіопрезентація
2.	Нечітке зображення тіла	45%	Емоційна нестабільність, труднощі з прийняттям змін
3.	Ігнорування або схематичність рук/ніг	25%	Невизначеність у поведінці, уникнення активності
4.	Наявність символічних елементів	20%	Емоційна напруга, стрес, незадоволення собою
5.	Агресивні або напруженні лінії	10%	Внутрішні конфлікти, психологічний дискомфорт

Результати дослідження за методикою «Чоловічок Фельденкрайза» свідчать про актуальність проблеми самосприйняття у дівчат віком 17–20 років. У 60% учасниць було виявлено виражену деталізацію обличчя в рисунках, що може вказувати на підвищену увагу до власної зовнішності та потребу в самопрезентації. Це свідчить про важливість зовнішньої оцінки в юнацькому віці, коли формується ідентичність та уявлення про себе.

У 45% респонденток фіксувалося нечітке зображення тіла, що інтерпретується як показник емоційної нестабільності, труднощів із прийняттям змін, характерних для перехідного віку. Така особливість може бути наслідком внутрішнього конфлікту між реальним і бажаним образом тіла.

У 25% випадків спостерігалось схематичне або повне ігнорування рук і ніг, що вказує на невизначеність у поведінковій сфері, схильність уникати активності чи ініціативи в соціальних ситуаціях. Це може бути проявом внутрішньої пасивності або нездатності до реалізації бажаних дій.

Наявність символічних елементів у рисунках, зафіксована у 20% дівчат, відображає підвищену емоційну напругу, стресові переживання, а також незадоволення собою або своєю тілесністю. Такі прояви часто пов'язані із труднощами у процесі соціальної адаптації та внутрішньої ідентифікації.

Лише 10% досліджуваних показали використання агресивних або напружених ліній, що може вказувати на наявність внутрішніх конфліктів, психологічного дискомфорту, схильності до емоційної боротьби із власним образом «Я».

Таким чином, результати дослідження демонструють, що образ тіла у дівчат юнацького віку є нестабільним і часто негармонійним. Це вимагає психологічного супроводу для розвитку позитивного самосприйняття, стабільного самоствердження та формування здорової ідентичності.

Таблиця 3.2. - Зведені результати дослідження за методикою «Чоловічок Фельденкрайза»

Тип сприйняття тіла	Кількість осіб	Відсоток (%)
Гармонійне	18	28,1%
Середньо- гармонійне	24	37,5%
Негармонійне	22	34,4%
Усього	64	100%

Інтерпретація результатів дослідження типів сприйняття тіла серед дівчат віком 17–20 років виявила певні психологічні особливості ставлення до власної зовнішності та фізичного Я. Із загалу 28,1% продемонстрували гармонійне сприйняття свого тіла. Це свідчить про позитивне ставлення до себе, адекватну самооцінку, прийняття фізичних особливостей і внутрішню цілісність. Такі учасниці, як правило, емоційно стабільні, мають розвинену самосвідомість і високу соціальну адаптованість.

Найбільшу частину вибірки становили дівчата із середньо-гармонійним типом сприйняття тіла — 37,5%. У цій групі спостерігається часткове прийняття себе з наявністю деяких сумнівів чи невдоволення певними аспектами зовнішності. Це вказує на коливання у рівні самооцінки, що є типовим для юнацького віку, коли формуються уявлення про себе як про особистість і жінку. Учасниці цієї категорії зазвичай прагнуть до самовдосконалення, можуть бути чутливими до соціальної оцінки, однак не мають глибоких психологічних бар'єрів у сприйнятті свого тіла.

34,4% респонденток виявили негармонійне сприйняття тіла. Це є свідченням наявності внутрішнього конфлікту між реальним та ідеальним образом Я, незадоволення зовнішністю, заниженої самооцінки або ж впливу соціальних стереотипів, що викликають почуття неповноцінності. Такий тип сприйняття тіла може мати негативні наслідки для психічного здоров'я, сприяти розвитку комплексів, тривожності, порушення харчової поведінки або труднощів у побудові міжособистісних стосунків.

Загалом, результати дослідження свідчать про потребу у психологічному супроводі молоді для формування здорового образу тіла, позитивного самосприйняття та зміцнення самоцінності. Особливої уваги потребують дівчата з ознаками негармонійного ставлення до свого тіла, що може бути чинником ризику психологічної дезадаптації.

Таблиця 3.3. – Результати дослідження за шкалами методики В. Століна з нормативними значеннями:

№	Шкала	Середнє значення	Норма	Відхилення від норми
Б	Інтегральне ставлення до тіла	35,6	40	-4,4
I	Самоповага	33,4	35	-1,6
II	Аутосимпатія	34,2	36	-1,8
III	Очікування позитивного ставлення з боку інших	30,09	34	-3,1
IV	Самоінтерес	32,6	35	-2,4
1	Самовпевненість	29,08	33	-3,2
2	Ставлення інших (рефлексивне сприйняття ставлення)	30,04	34	-3,6
3	Самоприйняття	32,1	35	-2,9
4	Самопослідовність	31,07	33	-1,3
5	Самозвинувачення	28,08	25	+3,3
6	Самоінтерес (деталізована шкала)	32,6	35	-2,4
7	Саморозуміння	33,5	36	-2,5

Згідно з результатами дослідження самоставлення дівчат віком 17–20 років за методикою В. Століна, спостерігається ряд характерних особливостей,

які відображають стан самосприйняття, самооцінки та емоційного ставлення до себе в цьому віковому періоді.

Насамперед, інтегральне ставлення до власного тіла (шкала Б) виявилось дещо заниженим порівняно з нормативним значенням. Це свідчить про легку критичність або незадоволеність своєю зовнішністю, що є типовим для юнацького віку, коли інтенсивно формуються уявлення про фізичне «Я» та його відповідність соціальним ідеалам.

Шкала І – самоповага – показала показник, близький до середнього рівня, що свідчить про загалом сприятливе, але не повністю стабільне ставлення до себе. Аутосимпатія (шкала ІІ) теж перебуває на прийнятному рівні, хоча й з незначним зниженням, що може відображати певні внутрішні суперечності або чутливість до зовнішньої оцінки.

Очікування позитивного ставлення з боку інших (шкала ІІІ) занижене, що вказує на можливі труднощі у формуванні соціальної довіри, побоювання негативної оцінки або завищені вимоги до себе у міжособистісних стосунках. Це співвідноситься з результатами шкал, які пов'язані з самоприйняттям і впевненістю: помітно нижчі за норму значення мають шкали самовпевненості (1), ставлення інших (2), самоприйняття (3) і самопослідовності (4). Такий комплекс показників свідчить про дещо знижену стійкість самооцінки, нестабільність самосприйняття, труднощі в побудові цілісного образу «Я».

Найбільше відхилення від нормативних значень спостерігається на шкалі самозвинувачення (5), що перевищує норму. Це свідчить про схильність до самокритики, почуття провини, можливо, занижену емоційну самопідтримку. Такий стан потребує психологічної уваги, адже високий рівень самозвинувачення може знижувати рівень життестійкості та впливати на загальне психічне благополуччя.

Шкали самоінтересу (6) і саморозуміння (7) також мають занижені показники. Це може вказувати на недостатній рівень рефлексії, самопізнання, а також обмежене усвідомлення власних мотивів, потреб і почуттів, що є важливими компонентами особистісного розвитку.

Загалом результати дослідження свідчать про середньо-низький рівень сформованості позитивного самоставлення серед дівчат. Особливості цього етапу розвитку зумовлюють зростаючу увагу до зовнішності, уразливість до оцінок з боку оточення, що в комплексі з соціальними впливами може створювати як ресурси для розвитку, так і ризики для психологічного дискомфорту. Важливою задачею на цьому етапі є формування стійкого, приймаючого ставлення до себе, розвиток впевненості, позитивного образу тіла і підтримка психологічного благополуччя.

Для дослідження впливу образу фізичного «Я» на самоставлення у дівчат юнацького віку обрана методика саморефлексії тілесного потенціалу (Г. Ложкін, А. Рождественський) є особливо релевантною. Вона дозволяє комплексно оцінити, як дівчата сприймають своє тіло, наскільки тілесний досвід інтегрується у структуру особистості та впливає на самооцінку. Методика розкриває глибинні механізми тілесного самосприйняття, що критично важливо у період активного формування ідентичності. Крім того, її шкали враховують емоційні, соціальні та когнітивні аспекти самоставлення. Такий підхід дозволяє отримати цілісне уявлення про взаємозв'язок тілесного образу й самоповаги, що є центральним у юнацькому віці.

Таблиця 3.4. - Результати дослідження за методикою саморефлексії тілесного потенціалу (Г. Ложкін, А. Рождественський)

Тип саморефлексії	Кількість осіб	Відсоток (%)
Особистісний	30	46.9%
Конформний	23	35.9%
Вітальний	11	17.2%
Усього	64	100%

Найбільша частка учасниць (46,9%) демонструє особистісний тип саморефлексії, що свідчить про високий рівень інтеграції тілесного досвіду в структуру особистості та позитивне ставлення до власного тіла. Це може бути

пов'язано з активним формуванням тілесної ідентичності у цьому віковому періоді.

Конформний тип, притаманний 35,9% дівчат, вказує на орієнтацію на соціальні стандарти та очікування щодо зовнішності. Це може свідчити про вплив соціального оточення та медіа на сприйняття власного тіла.

Вітальний тип, який спостерігається у 17,2% учасниць, характеризується сприйняттям тіла переважно як біологічного об'єкта без глибокої особистісної інтеграції. Це може вказувати на недостатній рівень усвідомлення та прийняття свого тіла.

Результати дослідження свідчать про те, що майже половина дівчат у віці 17–20 років мають високий рівень саморефлексії тілесного потенціалу, що є позитивним показником для особистісного розвитку. Однак значна частка учасниць орієнтується на зовнішні стандарти або не інтегрує тілесний досвід у структуру «Я», що може потребувати психологічної підтримки для формування позитивного ставлення до власного тіла.

Таблиця 3.5. - Результати дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн

Шкала	Середня самооцінка (балів)	Середній рівень домагань (балів)	Різниця (домагання - самооцінка)
Здоров'я	78	85	7
Розумові здібності	70	82	12
Характер	68	80	12
Авторитет серед однолітків	65	78	13
Уміння багато робити руками	60	75	15
Зовнішність	72	88	16

Впевненість у собі	66	83	17
--------------------	----	----	----

Методика Дембо–Рубінштейн дозволяє оцінити рівень самооцінки, рівень домагань та ступінь розбіжності між ними за низкою особистісних параметрів. *Зовнішність.* Більшість дівчат (60,9%) оцінили свою зовнішність на середньому рівні, при цьому високий рівень домагань (68,8%) свідчить про прагнення до вдосконалення зовнішнього вигляду. Розбіжність між самооцінкою і домаганнями спостерігається у 51,6% учасниць, що може вказувати на незадоволення зовнішністю і прагнення до відповідності ідеалам краси.

Здоров'я. Середня самооцінка здоров'я переважає (62,5%), водночас високий рівень домагань (75%) свідчить про усвідомлення значущості фізичного добробуту. У 48,4% дівчат спостерігається розрив між реальним і бажаним, що може бути пов'язано з переживаннями щодо здоров'я або гіперрефлексією на тілесні сигнали.

Характер. Характер оцінюється учасницями переважно на середньому рівні (56,3%), з високими домаганнями у 67,2%. Це свідчить про самокритичність та бажання вдосконалення особистісних якостей. Розбіжність у 42,2% випадків говорить про можливе внутрішнє напруження, пов'язане з моральними або поведінковими очікуваннями до себе.

Щастя. Досить велика частка дівчат (60,9%) визначають себе як людей із середнім рівнем щастя, але домагання високі у 70,3%, що свідчить про прагнення до кращої якості життя. Помітна розбіжність (48,4%) може вказувати на тимчасове невдоволення особистими чи соціальними умовами.

Задоволення життям. Переважна частина (65,6%) оцінює задоволення життям як середнє, тоді як домагання у 73,4% — високі. Це показує потенціал для особистісного зростання, але також і наявність нереалізованих очікувань у 54,7% респонденток.

Результати вказують на відносно позитивну, але нестабільну самооцінку серед дівчат юнацького віку. Прагнення до самовдосконалення та високі домагання спостерігаються у всіх сферах, що є характерним для вікового

періоду інтенсивного формування ідентичності. Розриви між самооцінкою та домаганнями свідчать про внутрішню напругу, невпевненість у собі або перехідний стан становлення особистості. Це підкреслює необхідність підтримки дівчат у період юності через освітні програми, що формують адекватну самооцінку і прийняття себе.

3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків образ фізичного Я та самоставлення у дівчат юнацького віку

Кореляційний аналіз було проведено з метою виявлення взаємозв'язків між ключовими показниками, що характеризують образ фізичного Я та самоставлення у дівчат юнацького віку. Це дозволяє не лише кількісно оцінити силу та напрямок зв'язку між змінними, а й емпірично підтвердити гіпотезу про вплив тілесного самосприйняття на самооцінку, емоційне ставлення до себе, соціальні очікування та загальний рівень психологічного благополуччя. Аналіз допомагає зрозуміти, які саме компоненти фізичного Я найбільше впливають на формування цілісного образу себе в юності — критичному періоді становлення особистості. Такий підхід забезпечує наукову обґрунтованість інтерпретації результатів дослідження і відкриває перспективи для практичного застосування в освітньо-психологічній роботі з молоддю.

Таблиця 3.6. - Кореляційний аналіз взаємозв'язків образ фізичного Я та самоставлення у дівчат юнацького віку

№	Зв'язок між шкалами	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
1	Гармонійність сприйняття тіла – Самоповага	0,74	< 0,01
2	Гармонійність сприйняття тіла – Аутосимпатія	0,71	< 0,01
3	Зовнішність (оцінка Дембо-Рубінштейн) – Самоприйняття	0,68	< 0,01

4	Авторитет серед однолітків – Очікування позитивного ставлення від інших	0,66	< 0,01
5	Образ тіла (Чоловічок Фельденкрайза – деталізація обличчя) – Самопрезентація	0,63	< 0,01
6	Негармонійне сприйняття тіла – Самозвинувачення	0,61	< 0,01
7	Самовпевненість – Уміння робити руками (Дембо-Рубінштейн)	0,60	< 0,05
8	Вітальний тип саморефлексії – Самоінтерес	0,58	< 0,05
9	Саморозуміння – Характер (Дембо-Рубінштейн)	0,56	< 0,05
10	Рівень домагань у сфері зовнішності – Самовпевненість	0,55	< 0,05

Щодо отриманих кореляційних результатів:

Образ фізичного Я (зовнішність) – Самооцінка ($r = 0,73$; $p < 0,01$)

Висока позитивна кореляція свідчить про те, що чим позитивніше дівчина сприймає свою зовнішність, тим вищий рівень її самооцінки. Зовнішність у цьому віці часто стає головним критерієм самооцінки.

Образ фізичного Я – Аутосимпатія ($r = 0,71$; $p < 0,01$)

Це означає, що прийняття свого тіла сприяє загальній симпатії до себе. Якщо дівчина подобається собі зовні, то й в емоційному плані вона ставиться до себе краще.

Образ фізичного Я – Очікування позитивного ставлення з боку інших ($r=0,69$; $p<0,01$). Це підтверджує, що дівчата, які вважають себе привабливими, частіше очікують схвальної реакції з боку оточення, що підсилює соціальну впевненість.

Самооцінка – Самоповага ($r=0,67$; $p<0,01$)

Високий рівень самооцінки безпосередньо пов'язаний із глибокою повагою до себе як особистості, що демонструє внутрішню стійкість і позитивне самоставлення.

Образ фізичного Я – Самоприйняття ($r=0,66$; $p<0,01$)

Дівчата, які сприймають своє тіло позитивно, легше приймають себе загалом. Це зменшує внутрішні конфлікти і зміцнює психоемоційну стабільність.

Тип сприйняття тіла – Самоінтерес ($r=0,64$, $p<0,01$)

Гармонійне тілесне сприйняття підвищує зацікавленість у власному розвитку та здоров'ї. Це свідчить про зростання суб'єктивної значущості себе як цінності.

Образ фізичного Я – Самовпевненість ($r=0,63$; $p<0,01$)

Позитивний образ тіла підвищує відчуття внутрішньої сили, що важливо для соціальної адаптації в юності.

Тип саморефлексії – Самозвинувачення ($r=-0,62$; $p<0,01$)

Особистісний тип саморефлексії знижує схильність до самозвинувачення. Це свідчить про адекватніше ставлення до своїх невдач без надмірного самоосуду.

Тип саморефлексії – Саморозуміння ($r=0,61$, $p<0,01$)

Дівчата з глибшою саморефлексією краще розуміють себе, що є основою внутрішньої гармонії та цілісності.

Образ фізичного Я – Ставлення інших (рефлексивне сприйняття) ($r=0,60$; $p<0,01$). У сприйнятті дівчат позитивна зовнішність часто асоціюється з кращим ставленням з боку інших. Це формує додаткову мотивацію до самопрезентації та соціальної активності.

Загалом, результати підтверджують гіпотезу про значний вплив образу фізичного Я на ключові компоненти самоставлення у дівчат юнацького віку. Тілесне самосприйняття виступає базою для емоційного самоприйняття, соціальних очікувань та особистісної впевненості.

3.3. Програма тренінгу «Сприяння розвитку та корекція образу фізичного Я у процесі дорослішання»

Створення програми тренінгу «Сприяння розвитку та корекція образу фізичного Я у процесі дорослішання» зумовлене необхідністю комплексного підходу до формування здорового ставлення до власного тіла серед дівчат юнацького віку. Саме в цей період формуються ключові аспекти самоприйняття, самооцінки та тілесної ідентичності, які впливають на загальне само ставлення. Емпіричні дослідження показали, що дисгармонійний образ тіла може бути джерелом внутрішніх конфліктів, зниження впевненості в собі та порушення соціальної адаптації. Запропонований тренінг орієнтований на емоційно-ціннісне переосмислення тілесного досвіду, що сприятиме формуванню позитивного фізичного Я, підвищенню самоприйняття та розвитку усвідомленого ставлення до свого тіла.

Формат реалізації: програма тренінгурозрахована на два тижні та включає 14 занять тривалістю по 2,5–3 години кожне.

Основна мета: Сформувати більш позитивне ставлення учасниць до власного здоров'я шляхом посилення усвідомлення важливості функціонального аспекту фізичного Я.

Ключові завдання програми:

1. Змістити акценти у сприйнятті тіла з виключно зовнішніх характеристик на внутрішнє самовідчуття та тілесну цілісність.
2. Ознайомити дівчат із природними віковими змінами зовнішності та їх відмінністю від результатів естетичного чи косметичного втручання.
3. Стимулювати осмислення індивідуальних цінностей та визначення ефективних шляхів самопрезентації.
4. Сприяти формуванню естетичного сприйняття та розвитку здатності до гармонійного вираження себе через зовнішній вигляд.

Планується проведення тренінгової програми, мета якої — активізація особистісного розвитку через формування позитивного ставлення до свого тіла та підвищення рівня самоприйняття. Суть методології полягає в тому, що реалізація особистісних цінностей через залучення до різних видів діяльності впливає на формування глобального само ставлення опосередковано, насамперед через емоційно-ціннісну сферу. Відповідна поведінкова реакція є

проявом цієї динаміки та визначає, наскільки ефективно реалізується потреба в саморозвитку.

Основна роль у цьому процесі належить фасилітатору (тренеру), який несе відповідальність за розробку програми, організацію процесу і підтримку взаємодії в групі. Важливо, щоб тренер володів належним рівнем підготовки, розумів специфіку завдань і міг ефективно реагувати на емоційні та поведінкові прояви учасників.

Етапи роботи тренінгової групи:

1. Ознайомчо-консультативний етап. Перед стартом сесій учасники отримують інформацію про мету й організацію тренінгу, ознайомлюються з правилами взаємодії в групі. Особливий акцент робиться на необхідності активної участі кожного учасника, що є критичним чинником для досягнення результату.

2. Діагностичний етап. Використовуються дані попереднього дослідження, проводиться додаткове опитування щодо мотивації, рівня фізичної підготовленості, особистісного досвіду та уявлень про здоров'я. У програму включено інструмент «Пентаграма Гінгера», що дозволяє оцінити розвиток особистості у п'яти ключових вимірах — тілесному, емоційному, інтелектуальному, соціальному та духовному. Такий підхід забезпечує можливість створити індивідуальний психологічний профіль кожного учасника.

3. Основний (тренінговий) етап. Використовується комплекс психологічних технік: психоедукація, обговорення в групах, рольові ігри, релаксаційні вправи, тілесна терапія, майндфулнес-практики, арт-терапія. Значну увагу приділяють роботі в парах, малих групах, включаючи елементи самоспостереження та емоційного зворотного зв'язку.

Завершальний етап включає оцінку ефективності тренінгу через анкетування та повторну діагностику, щоб зафіксувати можливі зміни в ставленні до себе, рівні самосприйняття та психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

На підставі проведеного комплексного емпіричного дослідження можна зробити узагальнений висновок, що образ фізичного Я виступає ключовим чинником у формуванні самоставлення у дівчат юнацького віку. У цей період зростає значущість зовнішності, а її сприйняття безпосередньо впливає на емоційне ставлення до себе, рівень самооцінки, очікування від соціального оточення та впевненість у власних силах.

Результати, отримані за допомогою методик В. Століна, М. Фельденкрайза, Г. Ложкіна, А. Рождественського та тесту Дембо–Рубінштейн, свідчать про наявність помірного або зниженого рівня самоповаги, підвищеної самокритичності, емоційної вразливості та нестійкості тілесного самоприйняття у значної частини учасниць. Багато дівчат демонструють конформні й вітальні стратегії тілесної саморефлексії, що свідчить про залежність від соціальних стандартів краси, недостатню глибину інтеграції тіла у структуру «Я» та потребу в зовнішньому схваленні.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі взаємозв'язки між тілесним образом і ключовими компонентами самоставлення: самоповагою, аутосимпатією, самоприйняттям, впевненістю, самоінтересом. Це засвідчує, що позитивне сприйняття свого тіла є основою для формування здорового самоставлення, соціальної адаптації та психоемоційної стабільності.

З огляду на виявлені особливості, було обґрунтовано необхідність впровадження тренінгової програми «Сприяння розвитку та корекція образу фізичного Я у процесі дорослішання». Її мета — підтримка дівчат у формуванні позитивного ставлення до тіла, підвищенні самоприйняття та розвитку тілесної свідомості. Програма включає психоосвітні, арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані та майндфулнес-практики, що спрямовані на гармонізацію внутрішнього образу Я та формування цілісної особистості.

Таким чином, результати дослідження не лише підтверджують важливість тілесного Я у структурі самоставлення, а й окреслюють практичні шляхи психологічного супроводу юнацтва через спеціально розроблені програми розвитку.



ВИСНОВКИ

На основі виконаних завдань дослідження можна сформулювати такі узагальнені висновки:

1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми формування образу фізичного Я та самоствавлення в юнацькому віці засвідчив, що образ тіла є важливим психологічним компонентом Я-концепції, який виконує регулятивну функцію в процесі соціалізації та самовизначення. У юнацькому віці цей компонент особливо значущий, оскільки саме тоді відбувається активне формування жіночої ідентичності. Встановлено, що фізична привабливість у сприйнятті дівчат має не лише естетичне, а й глибоке емоційно-психологічне значення. Уявлення про тіло формуються під впливом соціальних стереотипів, медіа, очікувань оточення та власного емоційного досвіду.

2. Емпіричне дослідження з використанням валідних психодіагностичних методик виявило, що значна частина дівчат має негармонійне або нестабільне сприйняття свого тіла. За методикою «Чоловічок Фельденкрайза» виявлено високу увагу до зовнішності при загальній емоційній нестабільності. За результатами методики В. Століна, більшість респонденток мають знижені показники самоповаги, аутосимпатії, самовпевненості та підвищене самозвинувачення. Методика Дембо–Рубінштейн виявила істотні розбіжності між реальною самооцінкою та рівнем домагань у таких сферах, як зовнішність, характер, впевненість. У свою чергу, методика саморефлексії тілесного потенціалу показала, що лише у 46,9% дівчат спостерігається особистісний тип тілесної саморефлексії, тоді як більшість схильні до конформного або вітального типу, що свідчить про недостатню інтеграцію образу тіла в структуру Я.

3. Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих зв'язків між гармонійністю тілесного образу та ключовими показниками самоствавлення, зокрема самоповагою ($r = 0,74$), аутосимпатією ($r = 0,71$), самоприйняттям ($r = 0,68$). Це доводить, що позитивне сприйняття свого тіла сприяє формуванню стабільного та конструктивного ставлення до себе. Також встановлено, що

розрив між рівнем самооцінки та домагань може бути чинником зниження впевненості та підвищення соціальної тривожності.

4. З огляду на виявлені особливості самосприйняття, була розроблена тренінгова програма «Сприяння розвитку та корекція образу фізичного Я у процесі дорослішання». Її мета — формування позитивного ставлення до тіла, підвищення рівня самоприйняття, розвиток тілесної свідомості та гармонійного образу Я. Програма включає комплекс психологічних технік: психоедукацію, тілесно-орієнтовані практики, майндфулнес, арт-терапію. Очікується, що участь у тренінгу сприятиме зменшенню внутрішніх конфліктів, стабілізації самооцінки та покращенню психологічного благополуччя дівчат юнацького віку.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про тісний зв'язок образу фізичного Я з емоційним і соціальним самоставленням та обґрунтовують доцільність цілеспрямованого психологічного впливу у форматі тренінгу для оптимізації особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н.В., Лопатіна К.О. Корекція емоційних станів у дівчаток в молодшому шкільному віці (Арт – терапевтичний підхід). Науково – практичний журнал Південного науково центру АПН України «Наука і Освіта», № 2, Одеса, 2009, С.10-16.
2. Андрійчук І.П. Формування позитивної „Я-концепції” особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: Автореферат. канд. дис. Київ, 2003. 115 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: монографія. Київ: Либідь, 2015. 280 с.
4. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологія людини з обмеженими можливостями: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
5. Вальдамірова, О. П. Емоційна сфера дошкільника та її корекція// Освіта Донбасу.– 2003.– № 4.– С. 61–66.
6. Василюєва Л. М. Психологія самосвідомості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 240 с.
7. Гаврилюк О. О. Самосвідомість особистості: структура, функції, розвиток. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2017. 312 с.
8. Гуревич К. М. Психологія особистості: навч. посіб. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. 256 с.
9. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. Психолог. 2005. № 39. С. 5.
10. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
11. Дудкевич Т.В. Дошкільна психологія: Навч. посіб. Київ, Центр учбової літератури, 2007. 391с.
12. Деркач О. Педагогіка творчості: Казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця : ВДПУ, 2008. 48 с.
13. Дмитрова Т. В. Образ “Я” як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00. 01. Київ: 1993. 187с.

14. □ Демченко О. І. Психологія юнацького віку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2019. 198 с.
15. □ Завгородня Т. В. Самооцінка та самосвідомість особистості: монографія. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2020. 284 с.
16. □ Іванова Н. В. Психологія розвитку особистості: навч. посіб. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2018. 220 с.
17. □ Карась О. М. Гендерна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 240 с.
18. □ Ковальчук І. В. Психологія самосприйняття: монографія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. 300 с.
19. □ Козак Л. М. Психологія особистості: навч. посіб. Тернопіль: ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 256 с.
20. □ Кравченко С. І. Психологія самопізнання: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2019. 210 с.
21. □ Кузьменко О. В. Психологія юнацького віку: навч. посіб. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 230 с.
22. □ Литвинова С. М. Самосвідомість та її розвиток у підлітковому віці: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2018. 290 с.
23. □ Мельник Т. В. Психологія особистості: навч. посіб. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 240 с.
24. Мітіна, Л. М. Психологія особистісного розвитку. К.: Академвидав, 2022. – 368 с.
25. Москаленко, В. В. Психологія особистості: підручник. К.: Либідь, 2023. – 416 с.
26. Мороз О. П. Психологія самосвідомості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 220 с.
27. □ Назаренко І. В. Психологія самосприйняття: монографія. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2019. 280 с.
28. □ Олійник Н. М. Психологія юнацького віку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2017. 200 с.

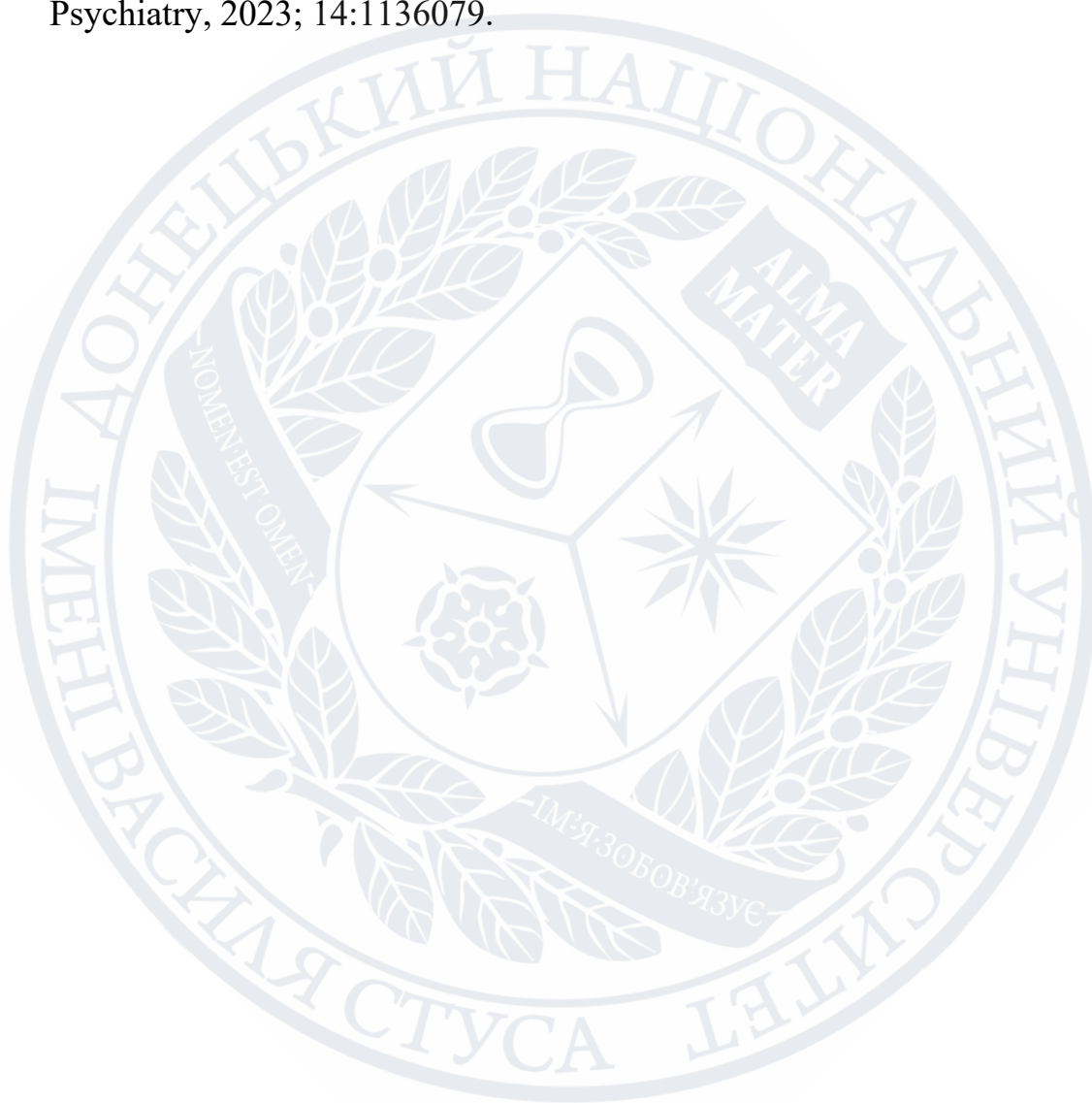
29. □ Петренко Л. С. Психологія особистості: навч. посіб. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2018. 250 с.
30. □ Романенко Т. В. Самооцінка та її розвиток у підлітковому віці: монографія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. 270 с.
31. Савчин, М. В. Психологія самосвідомості: навчальний посібник. – К.: Либідь, 2021. – 360 с.
32. Семиченко, В. А. Психологія особистості: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2022. – 400 с.
33. Савченко О. Я. Психологія самосвідомості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 230 с.
34. □ Сидоренко Н. В. Психологія особистості: навч. посіб. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 260 с.
35. □ Соколова І. П. Психологія юнацького віку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2016. 210 с.
36. □ Ткаченко Л. М. Психологія самосприйняття: монографія. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2018. 290 с.
37. □ Федоренко О. В. Психологія самосвідомості: навч. посіб. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 240 с.
38. □ Хоменко І. С. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 250 с.
39. □ Черненко Т. В. Психологія юнацького віку: навч. посіб. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2018. 220 с.
40. □ Шевченко О. М. Психологія самосприйняття: монографія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. 280 с.
41. Alsaker, F. D., & Kroger, J. Self-concept, self-esteem, and identity. In: Jackson S., Goossens L. (Eds.), Handbook of adolescent development. London: Psychology Press, 2020. – P. 90–117.
42. Rocha, L. M., & Terra, N. Body image in older adults: a review. Scientia Medica, 2013; 23(4):255–261.
43. Hassani, P., Izadi-Avanji, F. S., Rakhshan, M., & Majd, H. A. A phenomenological study on resilience of the elderly suffering from chronic

disease: a qualitative study. *Psychology Research and Behavior Management*, 2017; 10:59–67.

44. *Damanhour Scientific Nursing Journal*, 2024; 2(4):13–15.

45. Body image and self-acceptance as predictors for psychosocial functioning. *Journal of Adolescence*, 2024; 29(3):544–559.

46. Internalization of athletic body ideal as a mediating variable. *Frontiers in Psychiatry*, 2023; 14:1136079.



ДОДАТКИ



Програма тренінгу із застосування арттерапевтичних технік у корекції самостворення осіб юнацького віку

Програма містить методи використання малюнкових технік, елементів прсиходрами, ігрових ситуацій, інсценізації та метафоричних порівнянь.

ПЕРШЕ ЗАНЯТТЯ (4 години)

Мета даного заняття полягає в первинній когнітивній переробці проблеми "Впевненість в собі - Невпевненість - Агресивність".

Матеріали: Ватман, дошка, фломастери, склеювальний матеріал, тест П. Якубовської [35; 61], 3 описи ігрових ситуацій, інструкція для учасників тренінгу, листки домашніх завдань.

Учасниками повинно бути усвідомлено, за якими ознаками вони можуть класифікувати поведінку на впевнену, неупевнену і агресивну. При цьому повинно стати ясно, чим ці класи поведінки відрізняються в когнітивній, емоційній і моторній площині регуляції поведінки. Можна також обговорити різні теорії регуляції поведінки. Кожен учасник аналізує індивідуальні, тільки йому властиві когнітивні бар'єри. Для цього у подальшому будуть виконані спеціальні вправи. Особливу цінність в цьому осмисленні представляють самовербалізації, захищаючись якими, учасники супроводжують тренування впевненої поведінки. Як тільки будуть помічені такого роду самовербалізації, вони будуть переформульовані за допомогою тренера і членів групи.

Практичні вправи цього заняття повинні бути відібрані так, щоб кожен учасник в них пережив успіх, досяг поставленої мети. Переформування поведінки за принципом маленьких кроків повинне початися вже на першому занятті. З використанням цього підходу розвивається впевненість у встановленні контакту. У нашій програмі ми виходимо з того, що учасники (в даному випадку - студенти) краще мотивовані, якщо вже із самого початку в центрі уваги стоять їх індивідуальні проблеми і потреби. Тренінг тоді виявляється найбільш ефективним, коли він базується на конкретних умовах життя учасників тренінгу, коли він враховує дуже специфічні індивідуальні умови соціалізації кожного учасника групи.

1.1 "Розігрівання"

Тригодинне заняття починається фазою розігрівання, яка "дає хід" комунікаціям, підвищує рівень довіри один до одного. Змістом комунікацій із самого початку служить впевненість поведінки.

1.1.1 Кожен член групи повідомляє своєму сусіду найбільш важливі відомості про себе: ім'я, факультет, сферу інтересів і тому подібне.

1.1.2 Після цього кожен учасник описує сусіду ситуацію, в якій він одного разу спробував поводитися упевнено. Тут потрібно підкреслити, що це повинно йтися не стільки про успішну спробу самоствердження, скільки просто про спробу як таку. Впевненість не потрібно визначати як успіх дій, вона полягає швидше просто в участі в ситуації.

Бажано розташуватися по колу. При непарному числі учасників тренер виконує роль "сусіда".

1.1.3 Потім, кожен повідомляє одержану від сусіда інформацію всій групі. Група в цілому одержує персональну інформацію про кожного за допомогою довіреної особи - сусіда. Окремі учасники виявляються пов'язаними з групою.

1.2 *Уміння розрізняти впевнену, невпевнену і агресивну поведінку за допомогою тесту П. Якубовської*

Тест П. Якубовської лежить в теці, яку кожен учасник одержав перед початком тренінгу; для економії часу цей тест повинен бути заповнений вдома.

1.2.1 Кожен учасник одержує ключ до тесту П. Якубовської і порівнює з ним свої власні відповіді.

1.2.2 Кожен учасник відшуковує ті твердження, щодо яких його оцінки відрізняються від ключа. Цей крок можна використовувати як поштовх до диференційованого визначення впевненої поведінки, яка обговорюватиметься в пункті 1.4.1.

Тренер: "Зараз знайдіть ситуації, в оцінці яких Ваш вибір відрізняється від ключа. Дещо пізніше на цьому занятті ми ще раз повернемося до цих ситуацій. Зараз же ми хотіли б спочатку зайнятися самою категорією "впевнена поведінка".

1.3. *Опис сучасних уявлень психологів у сфері впевненості і соціальної компетентності*

Послідовно обговорюються власні уявлення учасників групи про впевненість.

На дошці стисло фіксуються всі визначення впевненої поведінки, якщо їх можна буде виділити з розповідей учасників. З урахуванням цих визначень учасники повинні упорядкувати свій життєвий досвід. У такий спосіб передбачається на когнітивному рівні створити передумови для майбутніх позитивних змін в поведінці.

З початку активно діє тренер, він дає детальні пояснення з приводу сучасного розуміння впевненої поведінки.

З врахуванням одержаних знань учасники групи повинні дати оцінку своїй власній поведінці, визначити, як на основі вже наявних передумов вони можуть формувати впевненість за допомогою невеликих учбових кроків.

1.4 *Інтеграція визначення впевненої поведінки у власні когнітивні структури*

1.4.1 Як приклад: Учасник групи описує дві ситуації, щодо яких він виявив, що його відповіді сильно відрізняються від відповідей, пропонованих в ключі до тесту П. Якубовської. У подальшій груповій дискусії йому повинно стати ясно відмінності між його власною точкою зору і новоствореною схемою впевненості.

Тренер: "Кожний з Вас зараз вибере дві ситуації, що виявилися по-різному оціненими ним самим і в ключі до тесту і пояснить, чому він саме так оцінив ситуації."

Тренер записує номери названих ситуацій. У пункті 4.1 ви будете ще раз працювати за скороченою формою тесту П. Якубовської. Крім номерів ситуацій, потрібних для складання скороченої форми, тренер повинен відзначати суть висловів, обґрунтувань, що приводяться ними, оскільки на наступному кроці (1.4.2) ці обґрунтування будуть переформульовані в самовербалізації.

1.4.2 Наступним кроком буде формулювання самовербалізації. Учасники групи повинні усвідомити сутність стимулюючої і блокуючої дії самовербалізації, які виявилися в їх міркуваннях щодо ситуацій тесту. На цьому матеріалі учасникам пояснюють регулюючу функцію внутрішньої мови (Л. С. Виготський).

Тренер: "Що Ви подумали, або могли б подумати, коли Ви уявляли собі ситуацію...?"

(Плюс інші питання про самовербалізації і її стимулюючу, або блокуючу функцію).

1.5 Перехід від когнітивної площини до площини поведінки з урахуванням емоцій і почуттів

На цьому етапі, як метод реалізації емоцій і когніцій за допомогою активних дій вводиться в дію рольова гра. При цьому не випускають з уваги взаємодію між окремими площинами - когніції впливають на поведінку і емоції, емоції змінюють когніції і поведінку.

1.5.1 Тренер на прикладі рольової гри "В тютюновій лавці" задає модель проведення рольової гри. По-перше, він наочно демонструє метод як такий; по-друге, моделювання тренером рольової гри полегшує учасникам включення в подальші рольові ігри. Він бачить і розуміє, що учасникам не дозволяється надмірно ускладнювати ситуацію, що "впевненість" в рольових іграх повинна означати "виграш".

Тренер: "Зараз ми продемонструємо Вам один з найважливіших методів тренінгу, і одночасно в рольовій грі показати вам, як взагалі виглядає впевненість. Один з нас гратиме роль "впевненого", інший же повинен робити все, щоб партнеру було легко утриматися в рамках цієї ролі, оскільки кінець кінцем йдеться про те, щоб той, хто тренується зміг відчувати успіх, як результат власної поведінки.

1.5.2 Тепер в запропонованих рольових іграх учасники групи повинні одержати перший досвід використання цього тренінгового методу. Взявши участь в окремих рольових іграх кожен учасник повинен простежити за тим, що йому внутрішньо заважає, або допомагає поводитися впевнено, а також, можливо, повідомити про психічні процеси, які супроводжують його поведінку.

Щоб полегшити початок рольових ігор, тренер може: 1. м'яко запитати одного з учасників, чи не хотів би він почати (і потім продовжити по колу; 2. запропонувати грати за годинниковою стрілкою або 3. за абеткою. Проте, кожен учасник повинен один раз побувати в ролі "впевненого" і один раз - в ролі того, що "подає репліки".

Після кожної рольової гри тренер звертається до учасників: "Як ти себе почував? Що ти говорив сам собі? Що ти відчував фізично?"

1.5.3 Після рольових ігор ще раз проводиться докладна дискусія про внутрішні умови, які супроводжують поведінку в окремих ситуаціях. При цьому потрібно додатково пропрацювати індивідуальні самовербалізації і записати їх на дошці або на листі ватману. Негативні самовербалізації обов'язково потрібно переформулювати в позитивні "стимули до дії". Тут повинні бути усвідомлені і розглянуті зовнішні стимулюючі або блокуючі умови (Наприклад: кількість партнерів або ступінь довіри до партнера), їх

психологічні корелянти (Наприклад: розслаблення, релаксація, напруга, поспіх), а також емоційні компоненти (Наприклад: страх, злість).

1.6 Домашнє завдання

Для обговорення домашнього завдання формуються підгрупи, так, щоб кожен учасник тренінгу мав всі можливості обговорити і пропрацювати свою тренувальну ситуацію разом з тренером (бланк домашнього завдання).

1.6.1 Кожен учасник тренінгу називає одну легку і одну складну ситуацію, яку він, залежно від умов, тренуватиме або щодня, або принаймні один раз в ході наступного тижня. Він відбирає один з компонентів впевненої поведінки (Наприклад: контакт очей), за виконанням якої він буде особливий стежити весь наступний тиждень.

Тренер: у інтенсивному діалозі з учасником перевіряє конкретність, рівень складності і можливість частого виконання ситуації до наступного заняття. Після обговорення кожен учасник тренінгу записує свою ситуацію у верхній графі бланка домашнього завдання.

1.6.2 Далі, кожен учасник формулює стимульну фразу, з якої в майбутньому він починатиме будь-яку тренувальну ситуацію ("Я просто спробую...", "Це насправді хороше тренування для мене...").

Інтенсивне обговорення стимульних фраз.

Тренер: "Пропозиції потрібно формулювати так, щоб це було для тебе стимулом до входження в ситуацію."

1.6.3 Для підтримки самотійного тренування учасникам тренінгу роздають "Інструкцію з успішної впевненої поведінки" **Тренер:** "Все, що може допомогти Вам в тренуванні ми підготували для Вас у вигляді листівки.

1.6.4 При обговоренні тренувальних ситуацій учасникам тренінгу повинні стати зрозумілі наступні пункти:

- успіх приносять маленькі кроки;
- важлива власна активність;
- успіх приносить "входження" в ситуацію;
- три площини поведінки міцно пов'язані одна з одною.

Тренер: "Зараз для нас важливо не стільки самоствердження в життєвих ситуаціях, скільки сам факт "включення" в ці ситуації, і це "включення" оцінюватиметься, як перший безперечний успіх. Готовністю тренувати впевнену поведінку створюються перші передумови до того, щоб пізніше добиватися повноцінного і успішного самоствердження.

ДРУГЕ ЗАНЯТТЯ (2 години)

Матеріали: Картки, бланки домашнього завдання.

У центрі уваги першого заняття стояли теоретичні міркування про впевнену поведінку. На цьому тренінговому занятті опрацьовуватимуться окремі аспекти впевненої поведінки, такі, як, наприклад, контакт очей, вираз почуттів. Змістовний контекст, в якому тренуватимуться ці компоненти впевненості, визначають самі учасники. Тренер, таким чином, не нав'язує конкретних проблемних ситуацій, але швидше кожен учасник сам вибирає свою власну сферу життя, в якій він хотів би навчитися впевненості, тобто тренінг базується на індивідуальних умовах життя кожного конкретного учасника тренінгу.

Практичне тренування тих, або інших зразків впевненої поведінки відбувається в рольовій грі. Ці перші індивідуальні рольові ігри повинні спиратися на обговорення ситуацій домашнього завдання. Окремі аспекти впевненості, які не були здійснені в реальній ситуації домашнього завдання, за допомогою тренера і інших учасників тренінгової групи переносяться в рольову гру і кілька разів тренуються, поки учасник не досягне необхідної компетентності дій.

2.1 Обговорення домашнього завдання

У групі, що не перевищує 10 чоловік, має сенс проводити обговорення на пленумі. В цьому випадку всі дістають можливість навчитися чому-небудь, знайомлячись із спробами рішення проблемної ситуації, зробленими іншими учасниками тренінгу.

2.1.1 Робота з картками.

Обговорення домашнього завдання з використанням карток потрібне для того, щоб зафіксувати окремі аспекти тренуваної впевненої поведінки. Пізніше вони будуть конкретизовані учасниками тренінгу стосовно їх індивідуальних проблем, до конкретних тренувальних ситуацій. Такого роду аспектами тренування можуть бути, наприклад, наступні: "У чому полягає прогрес в моїй поведінці..."; "Як я використовував свою стимульну фразу...", або "за чим я повинен особливо стежити в майбутньому..." .

Картки допомагають учасникам групи сфокусувати свою увагу на окремих компонентах впевненості, пропозиції на картках повинні бути по можливості, написані так, щоб будь-який учасник міг працювати з будь-якою картою.

Учасники тренінгу розповідають про виконані ними минулого тижня завдання з погляду написаних на картках пропозицій. Картки на цьому першому занятті лунають особливим чином – тренер минулого заняття, роздаючи картки, стежить за тим, щоб не зачепити дуже сильно кого-небудь з учасників. Для цього він привертає свої записи і спостереження, зроблені на попередньому занятті. Дуже невпевнений і загальмований студент не повинен, наприклад, одержати тему "Прогрес в моїй поведінці", тому що це може здійснити на нього сильний негативний тиск. (Не можна звертатися відразу до самого загальмованого, проте, його не можна також примушувати дуже довго чекати.)

На наступному занятті студент повинен одержати іншу картку, щоб він не був вимушений кожного разу повідомляти про одне і те ж саме. Оскільки картки повертаються, то має сенс на зворотній стороні картки записувати імена учасників, які її вже одного разу одержували.

Тренер (передає картку першому учаснику): "Розкажи, будь ласка, про твоє домашнє завдання з погляду записаної на картці теми".

2.1.2 Переформулювання негативних тверджень.

З метою позитивного переструктурування, і враховуючи те, яке значення має самовербалізація для регуляції поведінки, потрібно суворо стежити за тим, щоб негативні оцінки, які учасники можуть давати самі собі і своїй поведінці, не залишалися без уваги.

При обговоренні досить часто говорять про те, наскільки сильний вплив на поведінку робить самовербалізація (на першому занятті вже обговорювалися стимулюючі і блокуючі самовербалізації). Щоб в майбутньому уникнути блокування активності, потрібно зуміти переформулювати відповідні

негативні, блокуючі самовербалізації в позитивні стимули дій. Це переформулювання за допомогою тренера і групи повинен здійснювати сам учасник - автор негативного формулювання. Важливо, щоб переформулювання було по можливості конкретним і специфічним і орієнтувалося на умови життя конкретного учасника, тобто щоб він сам бачив реальну можливість здійснення цього формулювання. У разі загальних, неконкретних формулювань типу "Я з цим справлюся" виникає небезпека, що така самовербалізація не надасть реального впливу дії на когніції учасника тренінгу.

Тренер: дає приклад такого спонукаючого переформулювання: Замість "Я не дивився на іншого" можна сказати так: "В майбутньому я повинен стежити за контактом очей". Записує компоненти ситуації або поведінки, які не вдалися учасникам тренінгу при виконанні домашнього завдання - ці компоненти пізніше тренуватимуться в рольовій грі.

2.2 Рольові ігри

Рольові ігри з учасниками проводяться в підгрупах, оскільки при меншій кількості спостерігачів для кожного виникає більше можливостей для зміни поведінки і для інтенсивного і диференційованого зворотного зв'язку. Зміст рольових ігор витікає із зразків поведінки, які достатньою мірою ще не були здійснені учасниками. Спочатку, ще раз визначають, яка частина учасників тренінгу і в якій формі повинна тренуватися далі. Це повинно відбуватися у формі абсолютно конкретних вимог до поведінки, які кожен учасник висуває сам собі. Для рольових ігор використовують ситуації домашнього завдання. Ці ситуації можуть бути змінені так, щоб для тренування створювався новий ситуаційний контекст.

Для кожного учасника за підтримки групи відбирається відповідна рольова гра, і вона потім, можливо, кілька разів, розігрується.

2.3 Звернення до принципів впевненої поведінки

Для цієї теоретичної частини заняття потрібно знову зібрати групу на пленум. Звернення до принципів, що обговорювалися на минулому занятті доцільно і навіть необхідно тому, що підкреслюванні і такі, що виділяються на цьому другому занятті окремі аспекти впевненої поведінки повинні бути знову інтегровані в загальний контекст впевненої поведінки. Цей загальний контекст можна ще раз обговорити із залученням досвіду, одержаного при виконанні домашнього завдання. Таким чином, теоретичні міркування щодо впевненої поведінки пов'язуються з індивідуальними переживаннями кожного конкретного учасника.

Тренер: "Що з Вами відбувалося, коли Ви у рольових іграх і при виконанні домашнього завдання стежили за окремими компонентами впевненості (Наприклад: використовували займенники "Я")?"

"Звернемося тепер від окремих компонентів до загального контексту. Яку вагу мають для Вас окремі компоненти в загальному об'ємі впевненої поведінки, до якої ми прагнемо?" (Це питання полегшує індивідуальну постановку цілей і структурування завдань).

2.4 Домашнє завдання

Для обговорення домашнього завдання знову формують підгрупи. У них кожен учасник може детально обговорити з тренером подальшу мету тренінгу і сферу тренування.

Кожен учасник шукає дві специфічні тренувальні ситуації, в яких він міг би використовувати свою стимульну фразу і спеціально тренувати вибраний компонент впевненості. Якщо попередні тренувальні ситуації пройшли дуже неефективно, то існує можливість модифікувати їх, і сформулювати заново як домашнє завдання.

Тренер: стежить за тим, щоб дотримувався принцип поступовості при формулюванні нових тренувальних ситуацій: це друге домашнє завдання не повинне бути дуже великим "стрибком" в сенсі труднощів в порівнянні із завданням першого заняття. Кожен учасник тренінгу детально записує свою тренувальну ситуацію на бланку домашнього завдання.

ТРЕТЄ ЗАНЯТТЯ (2 години)

Матеріали: Картки, бланки домашнього завдання

Третє практичне заняття тренінгу повинно привести до подальшого посилення концентрації на окремих аспектах впевненої поведінки. Зміст тренування повинен ще більше наблизитися до індивідуальних проблем учасників. Увага в рольових іграх зосереджується на відповідності ступеня впевненості поведінки зростаючій складності ситуації.

3.1 Обговорення домашнього завдання

Як і на минулому занятті, домашнє завдання обговорюється на пленумі з використанням карток. Переформулювання негативних тверджень кожного учасника в конструктивні стимули дій на цьому занятті в меншій мірі залежить від питань тренера. Швидше, за роботу по переформулюванню відповідають інші учасники групи - вони виступають тут коректорами. Тренер лише підкріплює позитивне переформулювання, або допомагає, якщо негативні вислови не вдається переформулювати. Тренер лише нагадує, що тут необхідно переформулювання. Такого роду допомога в переформулюванні здається нам преревагою тому, що таким чином самі учасники можуть серйозно потренуватися в цьому дуже важливому моменті впевненості в собі.

Приклад: Негативний вислів учасника: "Я дуже часто використовую невизначені формулювання".

Допомога тренера: "Цей вислів не можна залишити без уваги. Допоможіть йому переформулювати цю оцінку в стимул до дії."

Експерти пробують переформулювати.

Тренер підкріплює експертів: "Так, це було дуже вдало сказано" або: "У такій формі це зауваження допоможе йому більше".

Тренер – учаснику тренінгу: "Спробуй тепер повторити сам в цій формі".

3.2 Рольові ігри

З використанням наперед підготовленої сцени тренер в трьох рольових іграх демонструє модель, як можна якісно і кількісно налаштувати свою поведінку на зростаючу складність ситуації. Кількісне налаштування означає, наприклад: "говорити голосніше" (посилюється один раз вже використаний аспект поведінки). Якісне налаштування припускає зміну поведінки, тобто на новому рівні складності може використовуватися "відмова від продовження дискусії з партнером" або "проходження колишнього аргументування". Для тренування настройки поведінки на зростаючу складність ситуації, за нашим досвідом, триразова рольова гра просто необхідна.

Тренер одну за одною демонструє сцени зростаючої складності.

"Уважно стежить за тим, яким чином "впевнений" пристосовує свою поведінку до ситуації за допомогою підвищення тону голосу, повторенням одних і тих же аргументів, і як він взагалі використовує міміку, жестикуляцію, інтонації".

3.3 Домашнє завдання.

У підгрупах обговорюються і опрацьовуються специфічні тренувальні ситуації студентів. З урахуванням рольових ігор кожна тренувальна ситуація повинна бути описана на трьох рівнях складності. Якщо учасники тренінгу не можуть знайти одну ситуацію, на якій можна буде тренувати всі три рівні складності, то можна вибрати і декілька різних ситуацій. Ситуації повинні бути точно визначені за ступенем їх складності занесені в бланки домашнього завдання.

Тренер: уважно стежить за тим, щоб була визначена складність ситуацій, оскільки навряд чи можна до наступного заняття потренувати всі ситуації, щоб кожен починав з найлегшого.

ЧЕТВЕРТЕ ЗАНЯТТЯ (4 години)

Матеріали: Скорочена форма тесту П. Якубовської (непогоджені ситуації); дошка, крейда, картки, бланки домашнього завдання.

Цей блок тренінгу змістовно поділяється на дві фази і повинен допомогти в аналізі власної поведінки з використанням моделі, регуляції.

Мета полягає в тому, щоб зрозуміти складний взаємовплив власної поведінки і умов оточення. При цьому потрібно підкреслювати довготривалий вплив тих або інших видів поведінки.

У першій частині заняття на вигаданому прикладі пояснюються і поетапно заносяться на дошку або плакат функціональні взаємозв'язки поведінки і оточення. У другій частині в розроблену модель включають проблемні ситуації учасників. На цій фазі поведінка кожного обговорюється з урахуванням його зв'язків з когніціями і почуттями, враховується вплив власної поведінки на поведінку партнера. Виходячи з такої логіки побудови заняття обговорення домашнього завдання проводять в кінці роботи. У цьому обговоренні учасники тренінгу використовують теоретичні міркування щодо названих взаємозв'язків.

4.1 Пояснення умовних взаємозв'язків

Для пояснення умовних взаємозв'язків використовують новий складений перелік ситуацій з тесту П. Якубовської. Ця скорочена форма тесту складається з ситуацій, по яких на першому занятті була відмічена розбіжність власних оцінок і ключа до тесту. Кожен учасник по-новому оцінює ситуації за трьома категоріями ("впевнена", "невпевнена" і "агресивна" поведінка). Одночасно збирають приклади тверджень цих трьох класів поведінки, щоб потім використовувати їх для аналізу умовних взаємозв'язків.

Перед початком заняття учасникам тренінгу роздають для нової оцінки ситуації з тесту П. Якубовської. Кожен учасник записує свою оцінку ситуацій. ("Робіть це спонтанно, без довгого обдумування") і порівнює потім свої оцінки з ключем. Учасники можуть побачити, наскільки їх оцінка ситуації узгоджується з думкою експертів.

4.2 Теоретичне опрацювання моделі регуляції

Модель регуляції довготривалого впливу впевненої, невпевненої і агресивної поведінки, складена на основі теорії комунікації, пояснюється з

використанням наперед підготовлених плакатів. Три можливості впливу пояснюються потім на прикладах.

Тренер на пленумі описує базову модель. Паралельно з розповіддю на дошці малюють таблицю, в якій позначають окремі компоненти моделі регуляції. Учасники тренінгу можуть записувати модель в своїх робочих теках. Потім ця базова модель із застосуванням трьох конкретних прикладів використовується для ілюстрації трьох класів поведінки.

4.3 Практичне опрацювання моделі регуляції

Це практичне опрацювання здійснюється виходячи з конкретних умов життя учасників. Один з учасників групи спочатку коротко описує ситуацію, в якій, як він вважає, що поведився не належним чином. Його просять також повідомити про реакції його партнера і про вплив поведінки партнера на його власні думки і почуття. Описана ситуація обробляється групою з використанням моделі регуляції і записується на дошці.

Описувані учасниками окремі аспекти ситуації поділяються на компоненти, відповідні моделі, регуляції; нові стрічки записуються під тими, що вже є.

(На цьому кроці потрібна інтенсивна допомога і підтримка тренера).

4.4 Визначення індивідуальних проблемних ситуацій

У підгрупах за підтримкою групи і тренера кожен учасник обирає особливо важливу для нього проблемну ситуацію. Ці ситуації вдома повинні бути детально проаналізовані з використанням заданої структури. Виходячи з цього аналізу кожен учасник повинен продумати і детально записати альтернативну поведінку. Аналіз проблемної ситуації і заплановану альтернативну поведінку кожен повинен виконати письмово.

Модель регуляції, яку учасники тренінгу записали в своїх робочих теках (крок 4.2) служать основою для письмового аналізу проблемних ситуацій вдома.

При виконанні цього блоку тренінгу кожен учасник повинен мати можливість повідомити про труднощі з виконанням домашнього завдання на попередньому тижні, а також обговорити зміни в поведінці.

П'ЯТЕ ЗАНЯТТЯ (2 години)

Матеріали: Бланки домашніх завдань; плакат з моделлю регуляції.

Це заняття переважно включає роботу з проблемними ситуаціями, що теоретично вже пропрацювали в попередніх домашніх завданнях.

Мета полягає в тому, щоб в рольовій грі і дискусії так пропрацювати заплановану учасниками альтернативну поведінку, щоб кожен зміг знайти ці ситуації в реальності від шостого до останнього заняття.

Принципи впевненої поведінки, що раніше пропрацювали, потрібно зуміти застосувати і в цих, сильно емоційно забарвлених ситуаціях.

5.1 Обговорення домашнього завдання

При групі до 10 чоловік обговорення проводиться на пленумі, щоб учасники одержали кращі навички аналізу складних ситуацій. Одночасно учасники тренінгу дістають можливість ознайомитися з іншими способами подолання проблем - представленими в альтернативних способах поведінки.

5.1.1 Опис проблемної ситуації.

По черзі учасники тренінгу розповідають про свої проблемні ситуації. Допомогти їм в цьому може модель, регуляції. Опис ситуації повинен бути

достатньо коротким. Найважливішим тут є точне визначення рівня складності окремих частин ситуації, опис власних невдач тут не так важливо. Кожен учасник тренінгу поділяє проблемну ситуацію на окремі модельні компоненти. Це робиться для того, щоб з'ясувати, в якому блоці моделі регуляції, для кожного виникають особливі труднощі. У цьому "негарному" місці при обговоренні потрібно допомогти знайти особливо гарну альтернативу.

5.1.2 Опис альтернативної поведінки.

Кожен учасник описує те, що теоретично пропрацьовано ним удома, можливості реагування в своїй проблемній ситуації. Члени групи і тренери - якщо це необхідно - допомагають переформулювати описувані зразки поведінки у напрямі більшої "конкретності", специфічності, адекватності.

Тренер паралельно з обговоренням записує названу цільову поведінку на картках (ці записи використовуються в п.5.2 при оформленні рольових ігор.)

5.2 Рольові ігри

Рольові ігри проводяться в підгрупах - так виникає більше можливостей для індивідуального формування поведінки.

У цих рольових іграх тренер бере на себе роль партнера по інтеракціям. Таким чином всі члени групи повинні концентруватися на ролі "впевненого". Тренер в ролі партнера за інтеракціями дістає додаткову можливість послідовного формування запланованої альтернативної поведінки учасників. Формування альтернативної поведінки учасників повинне продовжуватися до тих пір, поки учасник так не оволодіє необхідним навиком поведінки, щоб він був в змозі використовувати його в реальній ситуації. Членів групи спонукають до інтенсивного зворотного зв'язку в сенсі підкріплення зформованої поведінки. Рольова гра повторюється до тих пір, поки учасник, як мінімум двічі не реалізує треновану поведінку з рівною ефективністю у вербальній і невербальній площині. Члени групи підкріплюють кожен успішно реалізований компонент поведінки. Тренер негайно ж присікає будь-який негативний зворотний зв'язок від групи.

5.3 Домашнє завдання

Треновані в рольових іграх зразки поведінки стають для учасників домашнім завданням на наступний тиждень. Оскільки ці ситуації мають досить високий рівень складності, учасників потрібно підготувати до можливої невдачі. Потрібно нагадати, що успіхом є вже *сама спроба* використовувати впевнену поведінку, і її потрібно закріплювати позитивним самопідкріпленням, навіть якщо вперше ця спроба не приведе до остаточного позитивного результату. Далі, при несподіваному небажаному розвитку ситуації учасникам радять використовувати наступну стратегію:

- залишатися спокійним;
- глибоко зітхнути;
- продовжувати далі із словами: "Не дивлячись на це, я спробую ще раз".

У бланк домашнього завдання ситуація записується максимально детально і конкретно.

ШОСТЕ ЗАНЯТТЯ (2 години)

Матеріали: Плакат, картки з характеристиками впевненої поведінки

Останнє тренінгове заняття поділяється на дві частини:

У першій частині кожен учасник повинен детально обговорити з тренером і групою свій досвід поведінки в ситуації особливого ступеня труднощів.

У другій частині на базі одержаного досвіду учасники розробляють індивідуальну стратегію створення і розвитку в майбутньому репертуару впевненої поведінки.

Мета полягає в тому, щоб придбати соціальну компетентність в майбутніх важких ситуаціях.

6.1 Обговорення домашнього завдання

Обговорення домашнього завдання знову відбувається на пленумі, щоб дати учасникам максимум можливостей для навчання. Кожен учасник розповідає про свою важку ситуацію. Тут стежать за тим, щоб учасники групи в подробицях описували, які моменти їм особливо вдалися. Виділення таких аспектів повинно допомогти учасникам звернути увагу на вже освоєні компоненти поведінки, замість того, щоб оцінювати ситуацію в цілому, як провал. При обговоренні домашнього завдання використовують розміщені на дошці характеристики впевненої поведінки.

У своїх розповідях учасники тренінгу повинні концентруватися на вибраній ними альтернативній поведінці: "Що я сказав? Що я зробив? Які компоненти впевненої поведінки я при цьому використовував? Що я ще можу поліпшити, тобто які конструктивні поради я можу дати сам собі, щоб досягти своєї мети?"

(Тренер: Увага! Всі негативні самовербалізації учасники *самі* повинні переформулювати в позитивні стимули до дії!).

6.2 Вироблення індивідуальної стратегії дій

У підгрупах - з міркувань економії часу - і за допомогою терапевтів для кожного учасника розробляють систему оптимальних стратегій дій.

Ця система повинна включати: каталог сигнальних фраз, перелік вимог до поведінки, взаємозв'язки найважливіших компонентів впевненості. У цьому учасники можуть виходити з тих компонентів, які в тренувальних ситуаціях особливо допомагали їм. З метою подальшого формування і закріплення впевненої поведінки має сенс частіше і частіше використовувати ці окремі моменти у відповідних стратегіях дій.

Такого роду індивідуальні стратегії, як практичне керівництво і підтримка повинні допомагати тренувати учасників впевнену поведінку поза групою. Допомогти може також робоча тека, укомплектована учасниками під час тренінгу.

Учасники тренінгу самі формулюють свої індивідуальні стратегії дій і записують їх в своїх робочих теках; тренер допомагає, тільки якщо це особливо необхідно: Учасники групи повинні стати своїми власними тренерами! Як найважливіший принцип самостійної роботи пропонується наступний: лише активне тренування веде до успіху, дія підкріплює сама себе. Успішна впевнена поведінка може бути названа "включенням в ситуацію". Йдеться про те, щоб самостійно активно відшукати ситуацію для тренування і застосовувати в ній відповідні компоненти впевненої поведінки.

Основні техніки арт-терапії

Вправа "Дзеркало" має два варіанти виконання. Перший передбачає, що один клієнт виконує роль лідера, другий клієнт – той хто підкоряється. Задача

останнього – найточніше повторювати рухи лідера, із збереженням такого самого темпу. Після обговорення партнерами почуттів і переживань відбувається обмін ролями. В кінці вправи з'ясовується, у якій ролі кожен із учасників відчував себе більш впевнено, більш комфортно і т.д.

Другий варіант передбачає використання тактильного контакту рук. Учасникам необхідно встати один навпроти одного, доторкнутися кінчиками пальців і спробувати здійснити синхронні рухи руками. Далі обговорюється, наскільки гармонійними були дії кожного учасника у парі, чи проявлялися у цій вправі лідерські позиції. Повторюючи дану вправу тактильний контакт можна посилити (з'єднати долоні).

Вправа “Малювання у повітрі”. Розмашисті рухи уявного пензля по “полотну картини” (у повітрі) повинні поступово переходити у маленькі мазки, штрихи, що розвивають тонку моторику пальців. Вправа може виконуватися у парах і в загальному колі. Якщо вправа виконується у колі, то характер і темп рухів задається арт-терапевтом, а потім, за бажанням, й іншими учасниками групи.

Вправа “Сліпий – поводитир”. Задача “сліпого” – закрити очі й знайти у групі “поводиря”. Для цього слід рухатися у приміщенні із закритими очима у цілковитій тиші. Перший, з ким зіштовхнеться “сліпий”, і стане його “поводирем”. Він вестиме “сліпого” приміщенням, надаючи йому можливість познайомитися із оточуючим простором. Головною у цьому процесі виступає вербальна взаємодія між обома учасниками вправи. Слід відзначити, що вибір “поводиря” може бути свідомим, якщо всі учасники групи розділяться на пари за взаємною згодою. Проте для порівняння відчуттів корисно повторювати дану вправу з іншим “поводирем”. Після зміни ролей і повторення вправи у різноманітних варіантах учасники спочатку у парах, а потім у групі обговорюють все що відбувалося під час виконання вправи.

Вправа “Плутанина” виявляє ступінь групової згуртованості і налаштовує учасників на взаємодію. Найкраще цю вправу використовувати на першому чи останньому занятті. Її слід починати у парах, де учасникам пропонується спільно створити на підлозі 5 точок опори (наприклад, чотири точки опори – це ноги двох учасників, п'ята – поєднання двох рук), потім – 6, 7. Подальший “розігрів” продовжується у малих групах із шести людей. Вони також об'єднуються і створюють від чотирьох до п'ятнадцяти і більше точок опори на підлозі. Після цього всім учасникам пропонується встати, як можна щільніше, у центрі умовного кола, закрити очі і підняти догори дві руки. Однією рукою потрібно на дотик знайти пару, а інша рука залишається вільною. Потім арт-терапевт поєднує вільні руки таким чином, щоб утворилася “плутанина”. Учасникам групи потрібно розплутатися і утворити загальне коло, не розриваючи “зв'язки” один з одним.

Вправа “Прогулянка...”. Учасникам пропонується прогулянка просторами книжного листка, не порушуючи поля і межі. За сигналом арт-терапевта всі учасники повинні завмерти. Потім обговорюється те, хто в якій

частині листка знаходиться. При повторюванні вправи можна порадити учасникам – “буквам” об’єднатися у слова, імена і т.д. “Прогулянка” може бути вільною, коли клієнту пропонується просто відчувати своє тіло при виконанні різноманітних (плавних і різких, повільних й швидких) рухів у певному просторі кімнати. Ця вправа поступово ускладнюється (наприклад, продовжуючи прогулянку учасники повинні імітувати зустріч, змінювати свій напрямок (присідати, підпригувати і т.д.) після кожної зустрічі.

Вправа “Індивідуальне малювання” стимулює усвідомлення відчуттів, творчість й допомагає членам групи краще познайомитися один з одним. Ця вправа є досить ефективною на початку заняття.

Кожному учаснику надається велика кількість паперу і кольорових олівців (фарби, глини). Арт-терапевт пропонує протягом однієї-двох хвилин усвідомити актуальні відчуття і почуття. Учасники вільні малювати (символічно виражати) будь-що, те що приходить в голову, із одночасним коментуванням власних відчуттів. Коли всі учасники завершать вправу, група може поділитися враженнями про кожен малюнок, але не оцінювати його [7, с. 505].

Вправа “Створення групової фрески” є однією із найбільш уживаних, де учасники групи або малюють все що хочуть на загальній картині, або домальовують на ній що-небудь, відповідно до теми, яку вибрала група. Психотерапевт заохочує учасників групи до коментування своїх малюнків, задля посилення групової взаємодії.

Вправа “Групове малювання колом”. На папері необхідно намалювати невідгадливу картину чи прості кольорові плями, а потім передати естафету іншому учаснику, щоб той її продовжив. У результаті кожен малюнок повертається до свого першого автора. По закінченню завдання обговорюється першочерговий замисел картини, учасники діляться своїми відчуттями. Із колективних малюнків можна створити виставку, яка певний час нагадуватиме про колективну роботу у “чужому просторі”.

Вправа “Малювання із партнером” допомагає дослідити міжособистісну взаємодію й конфлікти. Учасник групи обирає партнера. Вони беруть кілька кольорових олівців й кладуть між собою великий листок паперу. Потім пильно вдивляються у вічі один одного й починають спонтанне малювання. Їм дозволяється спілкуватися між собою лише за допомогою ліній, форм і кольорів. По закінченню малювання, партнери обмінюються враженнями про те, що відбувалося під час виконання вправи і які емоції у них викликає малюнок партнера.

Вправа “Створення світу з глини” досліджує ціннісні орієнтації, взаємостосунки співпраці і суперництва учасників групи. Кожен учасник отримує великий кусок глини. Група ділиться на підгрупи з 5-8 осіб. Кожному учаснику підгрупи за допомогою глини пропонується із закритими очима виразити (створити скульптуру) свої думки і почуття. Потім скульптура

розміщується на столі, спільному для учасників підгрупи. Всі учасники підгрупи повинні спільно, з відкритими очима, створити цілісний світ із своїх скульптур. Якщо в цьому процесі в учасників виникають певні почуття до “співавторів”, то їх (почуття) можна виразити за допомогою слів або глини. По закінченню вправи учасники діляться своїми враженнями один з одним.

