

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
факультет психології
кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

ЛУЖЕЦЬКА ДІАНА ТАРАСІВНА

**ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ Я-
ОБРАЗУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № _____
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
кандидат психологічних наук, доцент
Магдисюк Л. І. _____

Луцьк - 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ**

ЛУЖЕЦЬКА ДІАНА ТАРАСІВНА

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Формування гендерних відмінностей я-образу у військовослужбовців.**

Керівник роботи (проекту) Магдисюк Людмила Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) полягає у дослідженні виявлення гендерних відмінностей у формуванні Я-образу у військовослужбовців.

4. Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблем формування Я-образу, Я-концепції та гендерних відмінностей у військовослужбовців.

2. Підібрати психодіагностичний інструментарій, методики діагностики ставлення до власного Я, образу тіла, та визначення рівня самооцінки.

3. Провести процедуру їх психодіагностичного дослідження.

4. Виявити гендерні відмінності у Я-образу у військовослужбовців.

5. Створити психореабілітаційну програму задля формування позитивного «Я-образу у військовослужбовців».

5. Дата видачі завдання 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	2. На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напрямку дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації формування гендерних відмінностей я-образу у військовослужбовців.	01.11.-01.12.2023	
2.	<i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню сучасних наукових підходів у військовослужбовців з різним рівнем соціально-психологічної адаптації, виявлення гендерних особливостей прояву невротизації	01.12.-01.02.2023	
3.	Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. На основі розробленої процедури та методики дослідження вивчити особливості гендерних особливостей прояву невротизації у військовослужбовців з різним	01.02-01.05. 2024	

	рівнем соціально-психологічної адаптації. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів та завдань дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).		
4.	Здійснити емпіричний аналіз гендерних особливостей прояву невротизації у військовослужбовців з різним рівнем соціально-психологічної адаптації.	01.05-01.06. 2024	
5.	П'ятий <i>етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми формування особистісних ресурсів у військовослужбовців.	01.06.-30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10-15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.11-01.12.2024	

Студент

(підпис)

Лужецька Д. Т.
(прізвище та ініціали)

**Керівник роботи
(проекту)**

(підпис)

Магдисюк Л. І.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Лужецька Діана Тарасівна. Формування гендерних відмінностей я-образу у військовослужбовців. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження формування гендерних відмінностей я-образу у військовослужбовців.

У першому розділі описане теоретичне дослідження формування гендерних відмінностей я-образу у військовослужбовців, показало, що розглядаючи теоретичний підхід до поняття «Я-образ» у військовослужбовців, його слід розуміти як загальне суб'єктивне уявлення про самосвідомість і відносини з собою, які можуть бути власним об'єктом самосвідомості, внутрішній світ і почуття.

У другому розділі описано результати емпіричного дослідження формування гендерних відмінностей я-образу у військовослужбовців. Жінки надають велике значення раціональній сфері, мисленню, їх самооцінка великим чином залежить від показників та досягнень у даній сфері; присутні почуття страху та тривоги щодо власного життя та «Я-образу», також наявні завищена самооцінка, слабкий внутрішній контроль і експансивність, висока тривожність, конфлікт із собою та частинами тіла, почуття пригніченості, негативізм, а у чоловіків військовослужбовців переважають такі показники, як сприйняття себе та свого тіла як цілісного образу, скритність, зосередженості на собі, зануреності у власні почуття, активність, комунікативність та контактність, відчуття опори стійкості та безпеки, адекватне прийняття себе, схильність до оптимізму, позитивне самоствавлення, також наявні тривожність, незахищеність, депресивність, почуття непристосованості.

У третьому розділі представлено розроблену програму психореабілітаційного тренінгу «Формування позитивного «Я-образу» особистості у військовослужбовців», що спрямована на формування

позитивного «Я-образу» особистості у військовослужбовців та розрахована на осіб, що мають низькі показники самоствалення, самооцінки та незадоволені собою.

За результатами кваліфікаційної роботи зроблено висновки та пропозиції щодо подальших досліджень. Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у тому, що його основні положення і висновки можуть використовуватися у діяльності військових та практичних психологів, соціальних працівників.

Ключові слова: *особистість, гендерні відмінності, я-образ, військовослужбовці, реабілітація, самооцінка.*

ABSTRACT

Diana Tarasivna Luzhetska. The formation of gender differences in the self-image of military personnel. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining a Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2024.

The introduction substantiates the relevance of the topic of research on the formation of gender differences in the self-image of military personnel.

The theoretical study of the formation of gender differences in self-image among military personnel, described in the first chapter, showed that when considering the theoretical approach to the concept of «Self-image» among military personnel, it should be understood as a general subjective idea of self-awareness and self-relation, which can be own object of self-awareness, inner world and feelings.

The second chapter describes the results of an empirical study of the formation of gender differences in the self-image of military personnel. Women attach great importance to the rational sphere, thinking, their self-esteem largely depends on indicators and achievements in this sphere; there are feelings of fear and anxiety about one's own life and «self-image», there are also inflated self-esteem, weak internal control and expansiveness, high anxiety, conflict with oneself and body parts, feelings of depression, negativism, and among military men, such indicators as perception of oneself and one's body as a complete image, secretiveness, self-focus, immersion in one's own feelings, activity, communicativeness and contact, a sense of support for stability and security, adequate self-acceptance, tendency to optimism, positive self-esteem, there are also anxiety, insecurity, depression, feelings of inadequacy.

The third section presents the developed program of psycho-rehabilitation training «Formation of a positive self-image of the personality of military personnel», which is aimed at the formation of a positive «self-image» of the personality of military personnel and is designed for persons with low self-esteem, self-esteem and dissatisfaction with themselves.

Based on the results of the qualification work, conclusions and suggestions for further research were made. The practical significance of the obtained research results is that its main provisions and conclusions can be used in the activities of military and practical psychologists, social workers.

Key words: *personality, gender differences, self-image, military personnel, rehabilitation, self-esteem.*

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	Теоретичний аналіз формування гендерних відмінностей Я-образу у військовослужбовців	
1.1.	Поняття та психологічна структура Я-концепції у сучасній вітчизняній та зарубіжній психології	7
1.2.	Поняття про Я-образ, як частини Я-концепції у військовослужбовців.....	11
1.3.	Вплив поняття гендеру та гендерних відмінностей на формування Я-образу у військовослужбовців	15
РОЗДІЛ 2	Емпіричне дослідження формування гендерних відмінностей Я-образу у військовослужбовців	
2.1.	Загальна характеристика емпіричного дослідження...	21
2.2.	Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3	Програма психореабілітаційного тренінгу формування позитивного «Я-образу» у військовослужбовців»	
3.1.	Анотація програми психореабілітаційного тренінгу «Формування позитивного «Я-образу» особистості у військовослужбовців».....	33
3.2.	Програма психореабілітаційного тренінгу «Формування позитивного «Я-образу» особистості у військовослужбовців».....	36
ВИСНОВКИ		46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		51
ДОДАТКИ		55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність проблеми самовизначення в час війни надзвичайно важлива, під час того як сучасне суспільство переживає інтенсивні зміни в багатьох сферах, таких як технології, інформаційна революція та соціальні трансформації. Зазначений у тексті вплив гендерної ідентичності формує самоприйняття та ставлення до себе та оточуючих виходити за межі не лише зовнішнього вигляду, але також і застосовується як спосіб мислення та внутрішнього світу людини.

З розвитком технологій та поширення інтернету погіршується кількість інформації, яка формує нові стандарти та цінності. Це може призвести до втрати самоідентифікації, після чого люди стикаються з постійним потоком зразків та ідеалів, які не завжди можуть відповідати їхнім власним переконанням та цінностям. Соціальний тиск, який супроводжує цей вплив, підсилює проблему самовизначення.

Визначаючи свою гендерну ідентичність, люди ідентифікують себе як чоловіка чи жінку. З точки зору гендерної самоконцепції, «високо маскулінні» індивіди вважають себе такими, що володіють якостями, інтересами та навичками, які традиційно асоціюються з чоловіками. «Високо жіночна» особа переконана, що вона володіє характеристиками, пов'язаними з жінками.

Зміни в способі мислення та підходу до життя в умовах постійного стрімкого розвитку вимагають від людей постійної саморефлексії та розуміння власного внутрішнього «Я». В умовах швидких трансформацій суспільства необхідно знайти баланс між власними цінностями та зовнішніми впливами для забезпечення гармонійного розвитку особистості.

Також виділяють «динамічне Я» (як я змінююся, розвиваюся, яким я хочу бути на основі моїх думок), «уявне Я», «Я-маска», «фантазійне Я» тощо. К. Роджерс вважав, що «ідеальне Я» і «реальне Я» є важливими джерелами розвитку, хоча суттєве протиріччя між ними може стати джерелом внутрішньо-особистісних конфліктів і негативних переживань.

Ця проблема є дуже актуальною, оскільки її вивчення потребує більшого обсягу знань та інформації для її подолання, що й зумовило вибір теми нашої кваліфікаційної роботи: «Формування гендерних відмінностей я-образу у військовослужбовців».

Об'єкт: Я-образ у військовослужбовців.

Предмет: формування гендерних відмінностей я-образу у військовослужбовців.

Мета: виявлення гендерних відмінностей у формуванні Я-образу у військовослужбовців.

Виходячи з представленої мети виділяємо такі **завдання**.

1. Проаналізувати наукову літературу з проблем формування Я-образу, Я-концепції та гендерних відмінностей.
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій, методики діагностики ставлення до власного Я, образу тіла, та визначення рівня самооцінки.
3. Провести процедуру їх психодіагностичного дослідження.
4. Виявити гендерні відмінності у Я-образу у військовослужбовців.
5. Створити психореабілітаційну програму задля формування позитивного «Я-образу у військовослужбовців».

Теоретико-методологічна основа дослідження. Емпіричні та теоретичні дослідження в представленій тематиці проводили такі науковці як Р. Ассаджіолі, В. Бахур, І. Бех, М. Боришевський, Р. Бернс, В. Е. Головаха, Е. Гідденс, Джеймс, Г. Крейг, Ч. Кулі, Г. Ремшмідт, Дж. Мід, К. Роджерс, А. Маслоу, Ф. Райс, та інші.

Методи дослідження: теоретичні (синтез, порівняння, логіко-теоретичний аналіз спеціальної психологічної та медичної літератури для розкриття сутності понять «Я», «Я-концепція», «Я-образ», «гендер», «гендерні відмінності» та розуміння особливостей формування Я-образу у особистості). Емпіричні – психодіагностичний комплекс для виявлення особливостей прояву ставлення до власного Я, образу тіла, та визначення рівня самооцінки,

стандартизовані методики «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Століна, С. Пантелеєва)), «Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)», «Опитувальник образу власного тіла (О. Скугаревський, - С. Сівуха)», а також проєктивна методика «Автопортрет (Е. Романова і С. Потьомкіна)».

База дослідження. Дослідження проводилось на базі науково-методичного центру «Ментальне здоров'я» факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Новизна дослідження. В даній роботі вперше досліджуються формування гендерних відмінностей Я-образу у військовослужбовців.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості подальшого використання зібраного теоретичного та емпіричного матеріалу при роботі психологів з військовослужбовцями, молоддю, що страждає порушеннями у формуванні Я-образу та потерпає від їх негативних наслідків; можливе застосування в консультаціях та тренерських заняттях з метою надання інформації та консультування про причини, форми, наслідки, методи корекції та психореабілітації військовослужбовців з порушеннями у самоствавленні, самосприйнятті та розумінні себе як цілісної унікальної особистості.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження були представлені на таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: Науково-практичний семінар з міжнародною участю: XVII «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 25-26 жовтня 2023 р.); міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості (м. Луцьк, 25-26 березня 2024 р.); Фестиваль науки ВНУ імені Лесі Українки (13-17 травня 2024 р., м. Луцьк).

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Лужецька Д., Пшеничук І., Магдисюк Л. Психологічні особливості професійного вигорання у військовослужбовців. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 64-68.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 5 рисунків та 2 таблиці. Список рекомендованих джерел налічує 58 найменування.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ Я-ОБРАЗУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття та психологічна структура Я-концепції

Поняття «Я-концепції» є однією з найважливіших тем сучасної психології, що привертає увагу багатьох дослідників і практиків. Кожна людина має власну думку про себе і свої здібності, що істотно впливає на її поведінку, настрій і стосунки з оточуючими. Велике значення для розвитку психологічної науки і практичної роботи з людьми є поняття «Я-концепція». Становлення фахівця під час навчання в вищому навчальному закладі залежить від сукупності об'єктивних (соціальних, організаційних тощо) і суб'єктивних (характеристики особистості, професійні досягнення, самореалізація тощо) факторів. Тільки комплексне поєднання цих взаємозалежних факторів може забезпечити ефективне професійне навчання та діяльність [24].

Багато вчених торкалися поняття Я у своїх дослідженнях особистості і формування її кар'єри. Але кожен з них трактує його значення по-різному [36]. Першим дослідником, який вивчав проблеми Я-концепції, був В. Джеймс. Він вважав, що повне особисте Я складається з двох компонентів: свідомого Я (чистого досвіду) і Я як об'єкта, які співіснують. Згодом другий компонент загального Я називається Я-концепцією або Я-образом.

Особливо в 1950-х рр. такі вчені гуманістичної психології, як А. Маслоу і К. Роджерс. Було введено поняття Я-концепції, яке розглядає питання самоцілісності. Наприклад, відомий американський психолог Маслоу досліджував Я-концепцію як спосіб самореалізації особистості [16]. Він бачить природне протиріччя між можливим рівнем самореалізації особистості та її реальним рівнем, тому людина шукає інші способи поведінки, які надають їй кращі можливості для самореалізації [39].

Відповідно до теорії Зигмунда Фрейда, «Я» складається з трьох частин: «его», «суперего» та «ід». Его – це свідомо частина особистості, яка намагається задовольнити потреби Ід, беручи до уваги обмеження, накладені Суперего. «Суперего» – це частина особистості, яка відповідає за моральні стандарти та норми, а «ід» – це несвідомо частина особистості, яка відповідає за наші інстинкти та бажання [18].

Загалом поняття «Я-концепції» має багато різних тлумачень і теорій, і його розуміння залежить від контексту, в якому воно використовується. Формування поняття «Я-концепції» проходить протягом усього життя людини, починаючи з раннього дитинства і закінчуючи старістю. Концепція «Я» формується під впливом різноманітних факторів, таких як соціальне оточення, генетичні особливості, риси особистості, досвід, освіта, культурні та релігійні фактори тощо [8].

У ранньому дитинстві формування поняття «Я» починається з усвідомлення себе як особистості, окремої від навколишнього світу та інших людей особистості. У міру зростання дитини поняття «Я» стає все більш складним і різноманітним. Дитина починає усвідомлювати свої здібності та обмеження, свої бажання та потреби, свої сильні та слабкі сторони, свої почуття та емоції.

У підлітковому віці формування поняття «Я-концепції» стає більш складним і складається з кількох етапів. Підлітки починають знаходити своє місце в суспільстві та визначати власні цінності, переконання та статус у житті. Поняття «Я-концепції» все більше індивідуалізується і зазнає в цей період багатьох змін і трансформацій [11].

Після дорослішання сформованість поняття «Я-концепції» стає більш стійкою, людина чіткіше усвідомлює себе і свою особистість. Однак концепція «Я» може продовжувати змінюватися і розвиватися на основі життєвого досвіду, освіти, соціального середовища та інших факторів.

Одним із основних елементів «Я-концепції» особистості є її гендерна ідентичність. Гендер – це соціобіологічна характеристика, за допомогою якої

визначається поняття «чоловік» та «жінка», соціально-психологічні, соціально-культурні ролі, як особистостей, на відміну від статі, яка представляє біологічні відмінності. Гендерні репрезентації, наповнені глибокими когнітивними та поведінковими концепціями унікальної динаміки жіночності та маскулінності, яких індивіди набувають у результаті свого індивідуального гендерного досвіду [17].

Виходячи з розуміння природи «Я-концепції», яка служить орієнтиром для сприйняття інших і визначає глибину і відмінність, а також можливі спотворення бачення інших, автор підкреслює роль активної ролі. «Я-концепція» як важливий інструмент формування професійних установок і самоствалення у професійній діяльності [17].

Автори зазначають, що існуючі позитивно/негативні типології «Я-концепції» студента та їх емпіричні посилення щодо того, що ми визначаємо як завдання професійної підготовки, не повністю враховують роль внутрішніх суб'єктивних умов у розмові, а також дотримуються кордонів між сферою «я» і сферою не «я». Навпаки, діалогічне ставлення до себе та інших є гуманістичною альтернативою командним і маніпулятивним ставленням у професійних відносинах. У розумінні контексту приділяється увага роботам науковців, які відстоюють актуальність формування об'єктивно мислячої людини, тобто фахівців неогоцентричної орієнтації.

«Я-концепція» є постійним і мінливим психологічним феноменом, виникнення якого породжується під час взаємодії психологічного розвитку особистості та суспільства [31]. Воно істотно впливає на все життя – від раннього дитинства до старості. Спочатку «Я-концепція», безумовно, залежить від зовнішніх факторів, але згодом вона має самостійний вплив на людину та її життя. «Я-концепція» втілюється у три рольові функції [26]:

1. «Я-концепція» як засіб забезпечення внутрішньої узгодженості. Багато психологічних досліджень базуються на тому принципі, що людина постійно прагне досягти найбільш можливої внутрішньої гармонії. Коли людина

відчуває потребу досягти цієї мети, намагається різними діями відновити втрачену рівновагу [1].

2. «Я-концепція» як пояснення досвіду. Цей аспект визначає характер інтерпретації досвіду індивідом, оскільки людина здатна не тільки формувати свою поведінку, але й пояснювати свою поведінку, виходячи зі свого уявлення про себе, власний досвід [3].

3. «Я-концепція» як набір очікувань. Визначає уявлення людини про те, що може або має відбутися. Люди, які впевнені у власній важливості, очікують, що інші ставляться до них так само; вважають, що вони нікому не потрібні, що вони нікому не подобаються, що їхні дії базуються на тих самих посилках або що вони якимось чином пояснюють реакцію інших. Багато вчених вважають цей аспект фундаментальним, розглядаючи «Я-концепцію» як набір очікувань [20].

Питання «Я-концепції» є домінуючим у психологічних дослідженнях, оскільки воно взаємопов'язане з дослідженнями професійного становлення особистості експерта [34]. Розвиток особистості також залежить від професійного розвитку, основою якого вважається вміння використовувати свої знання для прийняття відповідних рішень щодо себе. Самопізнання власного «Я» – це творчий процес, результатом якого є соціально-психологічна зрілість, здатність ефективно вирішувати важливі проблеми та долати життєві кризи [38]. Традиційно «Я-концепцію» розглядають як набір компонентів [44]:

- когнітивний – усвідомлення себе, умінь, навичок, соціальної приналежності;

- емоційна оцінка – основою, якої самооцінка, як емоційна оцінка сприйняття людиною власного характеру; самооцінка включає такі основні компоненти: власне позитивне чи негативне ставлення до себе; самооцінка чи неповноцінність, відчуття власної гідності тощо.

- поведінка – характерні дії, тобто певна реакція, обумовлена самооцінкою і самооцінкою.

Самооцінка є основою формування «Я-концепції» і є одним із важливих її структурних компонентів [17].

Без оцінного емоційного забарвлення не може виникнути особистий погляд на себе. Навіть характеристики, які не є частиною особистості людини (місце проживання, стать тощо), мають приховані оцінні характеристики [28]. Джерелом цих оцінок є сам індивід, який до власних характеристик додає власну суб'єктивну інтерпретацію соціальних реакцій, які є результатом засвоєння соціальних, групових і особистих цінностей протягом життя. Тому оцінка самої себе людиною і оцінка особистості суспільством є основою самооцінки [12].

Крім того, самооцінка характеризується наявністю афективного компонента, оскільки в процесі самооцінки людина постійно демонструє афективне ставлення до свого «Я» [40]. Відповідно, на виникнення достатньої самооцінки впливає ступінь відповідності між раціональним компонентом і емоційним компонентом, тобто: на справжню самооцінку впливає перевага раціонального компонента. Якщо оцінювач має перевагу – виникне розбіжність між його оціночним ставленням до себе і реальної особистості [25].

Тому науковий підхід до розуміння «Я-концепції» багатогранний. На основі їх аналізу ми стверджуємо, що «Я-концепція» є складним особистісним утворенням, яке інтегрує професіоналізм діяльності та особистісні цінності, забезпечує професійну автономію, сприяє розвитку професійних здібностей і вдосконаленню важливих якостей.

1.2. Поняття Я-образ як частина «Я-концепції»

Для характеристики самосвідомості психологи використовують різні терміни: «Я-концепція», «Я», «Я-образ», «его» тощо. Однак, незважаючи на концептуальні відмінності багатьох дослідників, самосвідомість зазвичай

розуміють як самоусвідомлення, так і як самосвідомість як об'єкт спостереження з боку інших.

У сучасних психологічних дослідженнях «Я-образ» розглядається як головний фактор, від якого залежить індивідуальна саморегуляція, самоконтроль, особистісна та соціальна ідентичність [35]. Загальноновизнано, що «Я-концепція», «Я-образ» і саме «Я» – все це виникає з соціального досвіду та онтології людини [16].

М. Боришевський аналізує «Я-образ» як важливий чинник саморегуляції поведінки людини, підкреслюючи його роль у забезпеченні формування базового почуття особистісної ідентичності [4].

Лише відчуття невіддільності від власних думок протягом більш-менш тривалого періоду життя може змусити людину усвідомити необхідну межу між «я» і не «я», від якої залежить елемент особистого еґо. Важливий факт – регуляція як особиста відповідальність – це взаємозв'язок зобов'язань, соціальної приналежності, особистих інтересів і бажань інших. Крім того, «образ Я» імпліцитно посилює усвідомлення індивідом змін, які з ним відбуваються, виражаючи комбінацію протилежних станів, таких як мінливість і постійність [19].

Людина сприймає себе, свої стосунки з іншими, своє ставлення до інших так, як це відповідає її «Я-концепції» [41]. Саме через це сприйняття людина може відчувати відсутність сприйняття або спотворений досвід, який не відповідає її поточній самооцінці, оскільки вона відчуває тривогу, страх і небезпеку. Оскільки «Я» є результатом особистісної рефлексії людини, тому людина має власний (для себе) «образ Я», автори А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Бернс визначають такі варіанти: Дія і вчинок, Я-контроль і саморозвиток як пріоритети власної особистості [27].

Вони зосереджені на розумінні та розвитку людиною власних сильних сторін, емоційного стану, стосунків, установок і цінностей, а також переконань. Від того, як людина сприймає себе, залежить її ставлення до навколишнього світу, здатність самостійно приймати важливі рішення, уміння впевнено

виконувати відповідальні дії. Тому самооцінка вважається одним із найважливіших факторів формування гармонійної особистості професіонала [5].

Наприклад, психолог Р. Бернс вважає це поняття сукупністю всіх думок людини про себе, які безпосередньо стосуються її оцінки [23].

«Я-образ» також розглядається як унікальна система перспектив, відносин із собою та світом, когнітивно-емоційний продукт саморозуміння (Г. Ремшмідт) [43].

Аналіз наукових праць і досліджень дозволяє виділити наступні шляхи розгляду поняття «Я-образ»:

- Ось що я маю (теорія В. Джеймса);
- Таким я хочу, щоб мене бачили інші (теорія Ч. Кулі, яка базується на трьох компонентах (уявлення про те, як мене бачать інші, уявлення про те, як вони оцінюють мій імідж, почуття гідності чи сорому);
- Це набір самоспрямованих установок (теорія Р. Бернса, що включає: самооцінку, поведінкові реакції, самооцінку та очікування людей);
- Це система Я-образу та іншого-образу (тут Я-образ вважається динамічним і унікальним, тобто один і той же образ не може з'являтися кілька разів);
- Це система самоприйняття (теорія К. Роджерса, в якій поняття «імідж» відображає всі характеристики, які людина вважає частиною себе);
- У цьому унікальність і неповторність «нейроструктурної основи свого індивідуального «Я» (теорія В. Бахура) [9].

Сучасна психологія ґрунтує поняття «Я-образ» на унікальній системі уявлень людини про себе.

З огляду на те, як «образ Я» впливає на повсякденне життя кожної людини, наголошуються на наступних цінностях:

1. Забезпечте внутрішню послідовність і стабільність поведінки. Це добре видно на прикладі, коли людина отримує новий досвід у бізнесі. Цей досвід сприймається, якщо він узгоджується з вашим уявленням про себе. Якщо

переживання не узгоджується з думкою, включається захисний механізм, який дозволяє людині якось виправдати перед собою переживання або спростувати його. Р. Бернс говорив, що в основі нормальної поведінки лежить прагнення людини захистити себе та уникнути негативних наслідків.

2. Визначте характер досвіду, який має людина. Те, як ми бачимо себе, тут розглядається як своєрідний фільтр, який визначає специфіку нашого сприйняття тієї чи іншої ситуації. Кожна подія та ситуація проходить стадію фільтрації, на якій ми осмислюємо їх і надаємо їм значення, яке відповідає нашому «образу себе».

3. Уявлення про себе є основою людських очікувань. Саме наше уявлення про себе дозволяє нам уявити, що може статися в майбутньому. Маючи впевненість і почуття власної гідності, люди очікують відповідного ставлення з боку суспільства. Якщо людина ставить під сумнів власну цінність і значимість, вона не чекатиме підтримки та широкого соціального контакту з оточенням [20].

Можна зробити висновок, що розвиток кожної особистості, залежить від її діяльності і поведінки, що безпосередньо впливає на «Я-образ».

Отже, розглядаючи теоретичний підхід до поняття «Я-образ», його слід розуміти як загальне суб'єктивне уявлення про самосвідомість і відносини з собою, які можуть бути власним об'єктом самосвідомості, внутрішній світ і почуття. Слід зазначити, що стосунки з іншими людьми на тлі психічних і фізичних можливостей впливають не тільки на «Я-концепцію», а й на «Я-образ» індивіда. Складовими «Я-образу» є ментальне Я – сприйняття своїх психічних особливостей та ідентичності, фізичне – сприйняття тіла та зовнішності, соціальне Я – здатність зрозуміти соціальний характер людини. Однією зі складових поняття та образу «Я» є пізнання, завдяки якому ми формуємо систему уявлень про себе, свої якості, здібності, зовнішність, соціальну значимість та особистість.

1.3. Вплив поняття гендеру та гендерних відмінностей на формування Я-образу у військовослужбовців

Одним із важливих завдань сучасного суспільства є визнання необхідності вирішення проблеми гендерної ідентичності сучасного школяра та молоді. У сучасній науці часто вживається поняття «стать». Дискусії навколо терміну тривають у науковому співтоваристві в країні та за кордоном, і є багато критичних зауважень щодо нераціональності використання цього поняття.

У психології та соціології часто вживається термін гендер, який підкреслює, що більшість відмінностей між чоловіками та жінками створені культурою та суспільством, а при використанні терміну стать підкреслює, що всі відмінності є прямими. Таким чином, гендер означає, перш за все, соціальні установки (а не біологічну стать) або представлення кожної людини як особистості в рамках певних соціальних відносин [31].

Конструювання гендерів є продуктом і процесом уявлення про себе та інших. Основна ідея полягає в тому, що соціальна гендерність є набутою, а не вродженою. Етапи набуття гендерів являють собою процес формування, який послідовно просувається від біологічного до соціального напрямку [44].

Гендер – це соціокультурний конструкт статі, який синтезує цілий набір заданих ознак і характеристик: стиль життя, спосіб мислення, норми, уподобання тощо, характерних для поведінки чоловіків і жінок. Якщо біологічна стать характеризується як сукупність генетично обумовлених анатомо-фізіологічних особливостей індивіда, то гендер формується на основі конкретного соціокультурного контексту конкретного історичного періоду і, таким чином, змінюється в часі та просторі. Якщо стать вважається специфічним продуктом соціалізації, то стать є специфічним результатом еволюції [14].

Гендерні відмінності – це відмінності між людьми через стать. Тому вважається, що чоловіки мають більш розвинені просторові та математичні здібності, більш агресивні та доміантні, а також грають важливі професійні ролі. Однак вони не виявилися більш активними, самодостатніми, незалежними і легшими за жінок. Приймає рішення, любить математику та природничі науки, не емоційний. Хоча жінки мають кращі мовні навички, дружелюбність і контактні навички, а також віддають перевагу домашнім ролям, вони не виявляються більш тривожними, імпульсивними, охайними та мають нижчу самооцінку, ніж чоловіки [15].

Е. Гідденс стверджує, що гендер є культурно детермінованим феноменом. Діти засвоюють від своїх батьків приклади гендерної поведінки, притаманні даній культурі. Крім того, гендерні стереотипи відіграють велику роль у сприйнятті батьками своїх дітей, а стосунки між матір'ю та дитиною вказують на те, що хлопчики та дівчатка спілкуються по-різному, навіть якщо батьки впевнені, що вони поведуться однаково. Щоб підтвердити це, автори описують наступний експеримент. Під час експерименту спостерігали за п'ятьма молодими мамами, яким було доручено доглядати за шестимісячною дитиною на ім'я Бет. Взагалі йому стали часто посміхатися і дарувати ляльок для ігор. Дитину називали «милим» з «м'яким голосом». Інша група матерів дуже по-різному відреагувала на дитину такого ж віку на ім'я Адам. Для ігор йому найчастіше дарували потяг або іншу «хлоп'ячу» іграшку. Одна і та ж дитина виконувала ролі Бет і Адама, одягнені в різний одяг. Батьки, а також бабусі й дідусі оцінюють своїх дітей однаково. Відповідно, було проведено дослідження, щоб проаналізувати слова, які вживає медичний персонал, який відповідає за пологи, коли має справу з новонародженими. Новонароджених хлопчиків найчастіше називали «на ура» і «дужечка», а новонароджених дівчаток – «лапки» і «м'якенькі», хоча насправді вони не відрізнялися від хлопчиків ростом і вагою [16].

Відомий італійський психолог Р. Ассаджіолі висловлює думку, що численні динамічні «Я-образи» особистості виникають у процесі ототожнення

її з відповідною гендерною відмінністю, яку вона повинна виконувати в соціальному житті. Під феноменом гендеру ми розуміємо певний набір правил і норм поведінки, які об'єктивно зумовлені соціальним статусом індивіда в системі міжособистісних і соціальних відносин. Такими фундаментальними соціальними ролями є гендерні ролі [36].

Гендерні ролі виконують нормативну функцію в суспільстві. Тобто диференціює діяльність, статус, поведінку, права та обов'язки людей відповідно до їхньої статі. Гендерні ролі диктують шляхи розвитку чоловіків і жінок у філогенезі під тиском відповідних соціальних очікувань. Так, на думку Дж. Міда, індивідуальна свідомість формується частково несвідомо, особливо в дитинстві, коли людина автоматично визнає норми та установки суспільства, які в майбутньому інтерналізуються в его-ідентичність індивіда [12].

Загалом гендерна ідентичність передбачає ідентифікацію себе як тієї чи іншої статі, ставлення до себе як до представника певної статі з певними особистісними характеристиками та оволодіння поведінкою, яка відповідає цій статі. Тому в рамках гендерної ідентичності людина має цілісне уявлення про себе. Таким чином, людина з раннього дитинства ідентифікує себе як певну стать, має суб'єктивне «відчуття статі» і розвиває специфічні риси особистості, які є або чоловічими, або жіночими. Важливо відзначити, що ці особисті характеристики можуть не відповідати статі. Так, чоловіки можуть мати жіночі риси, а жінки – чоловічі, також можливі комбінації цих та інших рис. У цьому випадку гендерна ідентичність андрогінна. Гендерна ідентичність є одним із компонентів ідентичності і пов'язана з іншими аспектами загальної ідентичності людини [39].

Під гендерною ідентичністю часто розуміють аспекти самосприйняття, пов'язані з досвідом приналежності до певної статі, включаючи моделі поведінки та особистісні характеристики, характерні для цієї статі. Конструювання статі відбувається під час дорослішання людини і включає як особистий образ, так і образ групи, до якої належить конкретний індивід.

Важливо зазначити, що майже всі вчені, які досліджують гендерну ідентичність, вказують на її системність.

У цьому сенсі ідентичність є не просто складовою гендеру та показує зв'язок між культурою, суспільством, гендером та ідентичністю, але є важливою характеристикою, яка безпосередньо пов'язана з різними аспектами самооцінки, яку приймає людина. Позиція соціального конструктивізму є основною позицією в теорії формування гендерної ідентичності, в рамках якої гендерна ідентичність формується або безпосередньо задається суспільством і згодом переживається кожною конкретною особистістю як особистісний аспект. Тому можна стверджувати, що гендерна ідентичність завжди характеризується особистісними характеристиками [6].

Як підкреслюють вчені, у військовослужбовців формується статева ідентичність – внутрішнє переживання своєї статевої природи, набуття і засвоєння статевої ролі, своєрідна єдність статевої самосвідомості і поведінки, у підлітків відбувається подальший розвиток особистості, в нових і мінливих умовах. орієнтація на реальні випадки Я-чоловік і Я-жінка та наповнення їх егалітарними цінностями, що забезпечують формування гендерної самосвідомості та гендерно-рольової ідентифікації [5].

Найбільш сприйнятливими до формування статевої рольової поведінки вважається молодь. Провідна роль у формуванні позитивної статевої рольової ідентичності належить самим юнакам і дівчатам, які на основі самоаналізу і самооцінки вчать розпізнавати свою статевою рольову ідентичність і виробляють відповідну поведінку. Стереотипи про типи маскулітності та фемінітності, прийняті в цьому суспільстві [5].

Розглядаючи поняття гендеру, необхідно акцентувати увагу на понятті «гендерно-рольові стереотипи». Ці цінності, мотивації та типи поведінки вважаються більш прийнятними для представників однієї статі, ніж для представників іншої статі.

Гендерно-рольові стереотипи в суспільстві визначають стилі поведінки чоловіків і жінок військовослужбовців і відображають моделі реагування на

представників кожної статі. Індивідуальні статево-рольові стереотипи формуються шляхом засвоєння соціального досвіду під час соціалізації дітей.

Його головну роль відіграють статево-рольові уявлення. Вони безпосередньо впливають на гендерні ролі та формування гендерної ідентичності та виступають когнітивною структурною частиною психологічного гендерного компоненту. Базуються на гендерно-рольових уявленнях (стереотипах), гендерно-рольовій асиміляції (ідентичності) і статево-самосприйнятті індивіда, тобто сприйнятті себе як чоловіка чи жінки та необхідності виконувати цю соціальну роль [43].

Юнаки по-різному бачать, якими мають бути сучасні дівчата та хлопці. Найбільші відмінності виявляються в аналізі та оцінці особистих якостей, які описують і формують поняття «жіночність». До них належать м'якість, увага, довірливість і лагідність. Більшість молодих чоловіків схильні цінувати в дівчатах традиційно жіночі якості. Дівчата, навпаки, намагаються нівелювати гендерно-рольові стереотипи в поведінці та іміджі жінок і не помічають у їхній поведінці зазначених особливостей. Юнаки також цінують традиційно чоловічі риси. В основному вони вказують на те, що хлопці повинні бути сміливими і сильними.

Дівчата, аналізуючи якості молодої людини, вважають, що він повинен бути надійним, відповідальним і щедрим. Вчені відзначають, що такі оцінки дівчат зумовлені їх універсальними людськими якостями та орієнтацією на стосунки між людьми. Дослідження показали, що молоді люди мають специфічні відмінності в психічних процесах, атрибутах і станах, які впливають на їх поведінку. Аналізуючи попередні дослідження, можна виявити специфічні моделі поведінки молодих чоловіків залежно від їхньої статі.

Особливо мужні юнаки оточують люди, які виявляють ініціативу, енергію, оптимізм, бажання бути в центрі уваги і займати лідируючі позиції в групі. Крім того, вони схильні до частих змін настрою, що також характерно для жіночих молодих чоловіків. Зокрема, в останнього діагностується підвищена емоційність і чутливість.

Маскулінні дівчата, як правило, домінують, що розглядається як прояв чоловічої поведінки, і, як маскулінні хлопці, вони прагнуть привернути увагу інших. Крім того, вони демонструють високий рівень впевненості в собі, високу самооцінку власних здібностей і усвідомлюють свої сильні сторони. Дівчата з фемінною статевою роллю характеризуються демонстративною поведінкою, надмірною експресивністю і найчастіше розвивають орієнтацію на успіх. Жіночні дівчата вважають важливим елементом свого життя збереження дружніх стосунків з оточуючими.

Отже, зазначена інформація дозволяє зробити висновок про наявність відмінностей між дівчатами та хлопцями, особливо в емоційній сфері військовослужбовців. Гендерна ідентичність є одним із компонентів ідентичності і пов'язана з іншими аспектами загальної ідентичності людини. Під гендерною ідентичністю часто розуміють аспекти самосприйняття, пов'язані з досвідом приналежності до певної статі, включаючи моделі поведінки та особистісні характеристики, характерні для цієї статі. Конструювання статі відбувається під час дорослішання людини і включає як особистий образ, так і образ групи, до якої належить конкретний індивід.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ Я-ОБРАЗУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження відбувалася у три етапи.

Перший етап – пошуковий, під час якого було проаналізовано джерела формування гендерних відмінностей «Я-образу», а також розкриття сутності понять «Я», «Я-концепція», «Я-образ», «гендер», «гендерні відмінності». У ході проведення дослідження було підібрано ряд методик, що дають змогу вивчити та дослідити гендерні відмінності формування «Я-образу» у військовослужбовців.

Другий етап – організація та проведення емпіричного дослідження, що містить підготовку онлайн та офлайн опитувальників, використання методик емпіричного вивчення, інструкцій, бланків та проведення психодіагностики. Проведення емпіричного дослідження відбувалося за допомогою таких методик:

1. «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Століна, С. Пантелеєва);
2. «Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік);
3. «Опитувальник образу власного тіла (О. Скугарєвський, – С. Сівуха);
4. «Автопортрет (Е. Романова і С. Потьомкіна)».

Третім етапом виступала обробка та статистичний аналіз результатів, отриманих під час дослідження, та узагальнення підсумків.

Дослідження проводилось на базі науково-методичного центру «Ментальне здоров'я» факультету психології Волинського національного

університету імені Лесі Українки, вибірці військовослужбовці Севастопольської бригади, 50 осіб. Вік респондентів – від 20 до 25 року.

1. «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Століна, С. Пантелеєва)» [33].

Самоствавлення є важливим фактором у структурі «Я-образу», це стійке почуття щодо власного «Я», що визначає емоційний та семантичний зміст ставлення особистості до себе.

Дана методика складається із 57 питань – тверджень, для яких потрібно дати відповідь «так» або «ні». Оцінка рівня самоствавлення особистості за результатами показників здійснюється в таких межах: відсутністю ознаки вважається показник до 50 балів; наявність ознаки від 50 до 70 балів; яскравим вираженням ознаки є отриманий результат, що перевищує 70 балів.

Інтерпретація методики здійснюється за такими шкалами: інтегральний показник самоствавлення, аутосимпатія, самоповага, очікування позитивного ставлення від інших, самоінтерес, самовпевненість, очікуване відношення інших людей, самосприйняття, самокерівництво, самозвинувачення, самоінтерес, саморозуміння.

Перед початком тестування експериментатор повинен дати наступні вказівки: «Прочитайте ряд суджень, що наявні перед вами, якщо ви вважаєте, що дане твердження відповідає вашим особливостям особистості, будь ласка, відповідайте «Так», інакше – «Ні». Не думайте над цим питанням довго, тому що немає правильної чи неправильної відповіді».

2. «Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)» [13].

Цей опитувальник використовується для діагностики та оцінки рівня самооцінки особистості підліткового та юнацького віку. Містить 32 питання, у яких необхідно оцінити поточний стан однією із можливих п'яти варіантів відповідей (дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів). Оцінка показників відбувається у таких межах: високий рівень самооцінки від 0 до 43 балів, середній рівень самооцінки 43 – 86 балів, низький від 86 до 128.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і оберіть відповідь (дуже часто, часто, іноді, рідко, ніколи), яка найбільше відповідає вашому судженню та стану.

3. «Опитувальник образу власного тіла (О. Скугарєвський, – С. Сівуха)» [7].

Метою даного опитувальника є визначення рівня невдоволеності власним тілом, незалежно від його реальних даних (ваги, форми, специфічних особливостей). Ставлення до свого тіла є одним із елементів «Я-образу» (фізичний аспект), що має велике значення при його формуванні. Опитувальник дає змогу виявити три рівні самовідношення: глобальне самоставлення; самоставлення, складене із самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу і очікуваному ставленні до себе; та рівень конкретних дій або готовності до них по відношенню до свого «Я». Методика запропонована О. Скугарєвським та С. Сівухою є набором із 16 запитань, де респонденту необхідно обрати одну із чотирьох відповідей (ніколи, іноді, часто, завжди). Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою, де ніколи – 0, іноді – 1, часто – 2, завжди – 3 бали). Інтерпретація методики здійснюється наступним чином від 0 до 13 – задоволеність власним тілом, від 13 балів – незадоволеність.

4. «Автопортрет (Е. Романова і С. Потьомкіна)» [30].

Проективна методика призначена для виявлення індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовця. В даному дослідженні використана задля розуміння та визначення цілісного образу «Я». Для виконання даної методики досліджуваному необхідні аркуш паперу А4, кольорові олівці. Перед початком тестування експериментатор дає наступну вказівку: «Намалюйте свій портрет». Інтерпретація представлена у Додатку Ж.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження формування гендерних відмінностей «Я-образу» у військовослужбовців.

Для дослідження рівня самооцінки особистості використали методику «Шкала самооцінки» (юнацький вік)» (див. додаток А). Варто зазначити, що значення підсумкового результату дає можливість оцінити рівень прояву самооцінки та її вплив на життя та психологічне здоров'я людини.

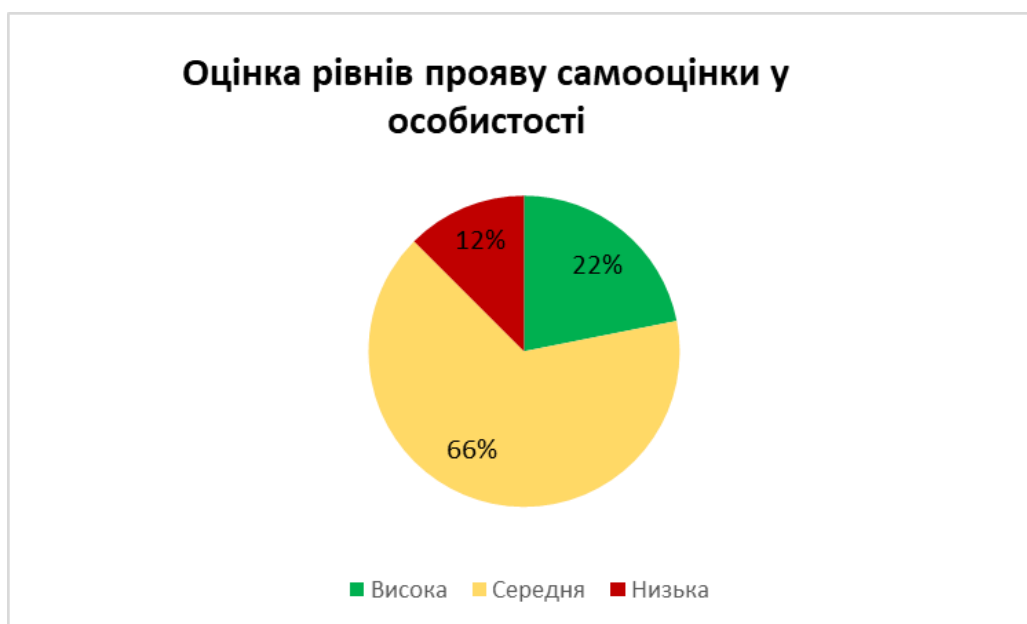


Рис. 2.1. Результати оцінки рівня самооцінки особистості групи військовослужбовців за результатами методики «Шкала самооцінки» (юнацький вік)», %

На рис. 2.1 зображено відсоткове співвідношення прояву рівнів самооцінки особистості. У ході дослідження виявлено, у 12% респондентів спостерігається низький рівень самооцінки, у 66% – середній рівень і ще у 22% – високий. Тобто, можна зробити висновок, що 78% військовослужбовців мають незадовільний або низький рівень самооцінки, що негативно впливає на якість їх життя та здоров'я.

Високі показники свідчать про впевненість у собі, позитивне ставлення до себе та задоволеність собою. Відсутність або мінімальний прояв комплексів та здатність впоратись із ними. Середні показники виражають наявність певних труднощів у сприйнятті себе, незадоволеність собою у деяких сферах життя,

амбівалентність у ставленні до себе, коли одні якості особистість сприймає як хороші, а інші не влаштовують її. Думка соціуму має вплив на особистість, рішення, думки та дії людини про себе. Показники самооцінки, що вважаються низькими свідчать про сформований «комплект неповноцінності», невпевненість у собі, негативне ставлення до себе та неприйняття. Це може призводити до таких наслідків, як неспроможність реалізувати свої здібності, надмірної критичності до власних дій та вчинків, боязкості та тривожності у соціумі. У ході дослідження виявили, що рівень невротизації особистості істотно відрізняється залежно від статі.



Рис. 2.2. Результати оцінки рівня самооцінки у жінок за результатами методики «Шкала самооцінки» (юнацький вік)», %

На рис. 2.2 бачимо, що у 18% жінок військовослужбовців самооцінка знаходиться на низькому рівні; у 70% – спостерігається середній рівень, і лише у 12% високий показник, що свідчать про задоволеність собою.



Рис. 2.3. Результати оцінки рівня самооцінки у чоловіків за результатами методики «Шкала самооцінки» (юнацький вік)», %

На рис. 2.3 зображено особливості прояву самооцінки у чоловіків військовослужбовців. Помітною є наявність високих показників – 33%, у 60% – спостерігається середній рівень самооцінки, і у 7% – низький.

При порівняльному аналізі цих даних, спостерігаємо, що низькі показники самооцінки у чоловіків переважають у 2,5 рази ніж у жінок; середні значення перевищують в жінок у 1,7 разів на відміну від чоловіків; натомість висока самооцінка у чоловіків спостерігається у 2,75 разів частіше.

З наведеного можна зробити висновок, що у жінок переважають низька самооцінка, неприйняття себе чи незадоволеність собою, та менш частіше зустрічаються її високі показники. У чоловіків військовослужбовців же навпаки, здоровий рівень самооцінки є більш вираженим, а низький, з його негативними проявами, зустрічається рідше.

Задля визначення рівня задоволеності власним тілом, тобто фізичного аспекту «Я-образу» у військовослужбовців у подальшому дослідженні було використано «Опитувальник образу власного тіла (О. Скугаревський, – С. Сівуха)» (див. додаток Б). Дана методика дає змогу отримати результати, щодо задоволеності чи незадоволеності власним тілом, використовуючи оцінний компонент ставлення до тіла (тобто такий, що не має реального відношення до

ваги чи вигляду, а є результатом мислення людини і її оцінки щодо цього). Даний компонент дозволяє визначити: глобальну оцінку тіла (щодо ваги, форми чи окремих частин), емоції та почуття пов'язані із зовнішнім виглядом, когніції (певні переконання щодо тіла), особливості поведінки (уникнення дзеркал чи зважування, або ж навпаки надмірність «перевірки» тіла у відображеннях чи на вагах).



Рис. 2.4. Результати оцінки рівня задоволеності власним тілом у військовослужбовців за результатами методики «Опитувальник образу власного тіла (О. Скугаревський, - С. Сівуха)», %

На рис. 2.4 зображено відсоткове співвідношення оцінки задоволеності власним тілом у військовослужбовців. У ході дослідження виявлено, що лише 56% опитуваних задоволені власним тілом, а у 44% респондентів спостерігається високий рівень незадоволеності. Тобто, можна зробити висновок, що майже половина військовослужбовців оцінюють своє тіло та зовнішність як непривабливі, відчують негативні емоції щодо них, не приймають або ж відчують сором за свій зовнішній вигляд.

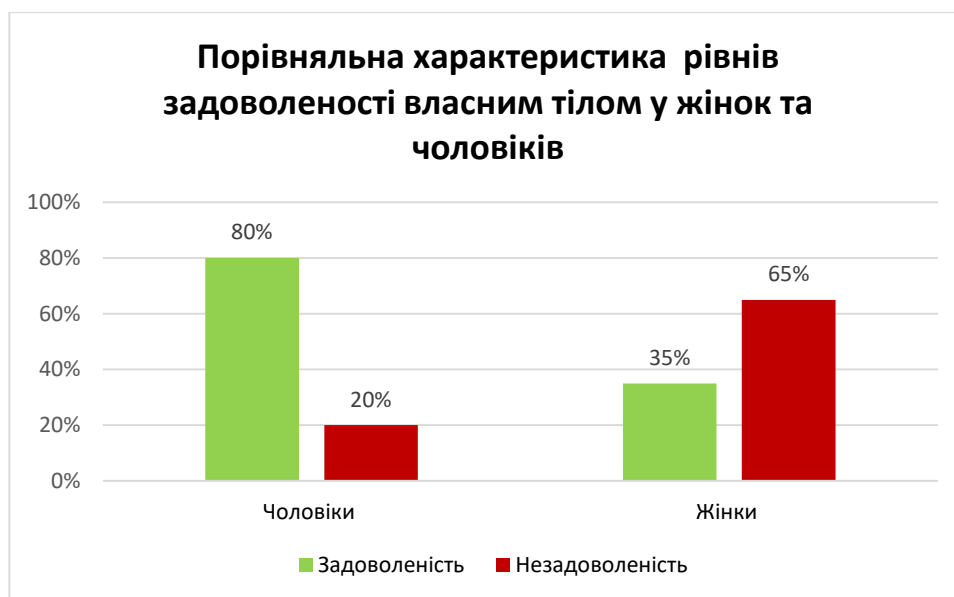


Рис. 2.5. Порівняльна характеристика рівнів задоволеності власним тілом у жінок та чоловіків за результатами методики «Опитувальник образу власного тіла (О. Скугаревський, - С. Сівуха)», %

Аналізуючи отримані результати проведеного емпіричного дослідження представлені на рисунку 2.5, ми спостерігаємо, що рівень задоволеності власним тілом у чоловіків військовослужбовців на 45% більший ніж у жінок військовослужбовців (80 % та 35 % відповідно). Натомість рівень незадоволеності на 45 % менший (20 % та 65 % відповідно). Отже, можна зробити висновок, що жінки більше незадоволені власною зовнішністю, тілом та схильні до негативним думок та дій щодо нього.

Визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе у подальшому дослідженні відбувалося за допомогою методики «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Століна, С. Пантелеєва)» (див. додаток В).

Дана методика дає змогу отримати загальні показники за такими шкалами як інтегральний показник самоствавлення, самоповаги, аутосимпатії, очікуване ставлення від інших та самоінтерес. Також визначає ознаки: самовпевненість, відношення інших, самосприйняття, самопослідовність, самозвинувачення, самоінтерес, саморозуміння.

Тобто опитувальник дає змогу виявити три рівні самовідношення: глобальне самоствавлення; самоствавлення, складене із самоповаги, аутосимпатії,

самоінтересу і очікуваному ставленні до себе; та рівень конкретних дій або готовності до них по відношенню до свого «Я».



Рис. 2.6. Порівняння показників самоствавлення у жінок та чоловіків військовослужбовців за результатами методики «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Століна, С. Пантелеєва),

Аналізуючи дані із рис. 2.6 спостерігається, що усереднені результати груп чоловіків та жінок військовослужбовців знаходять як і в межах одного рівня, так і істотно відрізняються між собою у певних показниках.

Шкали самоінтересу (IV) та (6) у чоловіків та жінок військовослужбовців виражають високий прояв даної ознаки (81 та 76; 72 та 73 балів відповідно), що свідчить про однаковий рівень зацікавленості у власній особистості, близькість із самим собою, впевненість у своїй цікавості для інших людей та готовність спілкуватися із собою на рівних умовах.

У таких шкалах як «Шкала аутосимпатії (II)», «Шкала самовпевненості (1)», «Шкала самопослідовності (4)» та «Шкала самозвинувачення (5)» виражається помірний прояв ознак для обох груп досліджуваних, тобто свідчить про їх наявність. Відповідно для чоловіків це 62, 57, 65 та 52 балів, для жінок 63, 52, 62, та 53 бали.

Що виражається у можливості в однаковій мірі військовослужбовців чоловіків та жінок проявляти до себе:

- дружність, схвалення та позитивну оцінку власного Я;
- впевненість у собі та своїх вчинках;
- відповідність між словами та діями;
- надмірну критичність та звинувачення.

Також спільною ознакою для реципієнтів дослідження є «Шкала очікуване відношення інших людей (2)», аналізуючи яку, спостерігається відсутність даної ознаки (27 балів для чоловіків та 39 балів для жінок), що свідчить про впевненість особистості у відсутності інтересу для інших людей, апатичного або ж негативного ставлення з їхнього боку, антипатії до себе.

Відмінні результати щодо наявності ознаки або її яскравому вираженні спостерігаються у шкалах «Інтегральній (S)» та «Шкалі самосприйняття (3)». Інтегральний показник самоствавлення та самосприйняття у чоловіків є яскраво вираженим (74 та 75 балів), натомість у жінок він є лише присутнім (67 та 65 балів). Тобто, можна вважати, що чоловіки є більш позитивні щодо себе та того ким вони є, їх це влаштовує, у них чітко виражене почуття «за» щодо власного Я. У жінок ці властивості є менш вираженими та схильні змінюватись залежно від настрою, подій навколо чи думки соціуму.

Вражають своїми істотними відмінностями такі шкали як «Шкала самоповаги (I)» та «Шкала саморозуміння (7)», у яких ми бачимо відсутність цих якостей у жінок (49 та 49 балів) та яскраву вираженість у чоловіків (75 та 71 бал відповідно).

Отже, це свідчить про недовіду або мінімальну вираженість у жінок військовослужбовців віри в власні сили, здібності, можливості, самопослідовність, самостійність, контроль над життям та розуміння себе. Натомість у чоловіків високий прояв даних якостей.

За «Шкалою очікуваного позитивного відношення від інших (III)» спостерігається розрив між показниками жінок та чоловіків військовослужбовців у вигляді наявності ознаки для перших та відсутності

(недостатнього прояву) для других (50 та 34 бали відповідно). Що свідчить про те, що чоловіки менш або зовсім не очікують до себе позитивного ставлення соціуму, навпаки чекаючи осуду або негативізму з його боку. Натомість жінки проявляють більш позитивні думки з цього приводу.

З метою більш ретельного аналізу отриманих даних вище вказаних методик було проведено кореляцію та інтерпретовано за допомогою загальної класифікації кореляційних зв'язків, яку створили Є. Івантер і О. Корсов у двох груп досліджуваних жінок та чоловіків військовослужбовців задля порівняння зв'язку між факторами самооцінки, задоволеності власним тілом та інтегральним показником самоствавлення.

Загальна класифікація кореляційних зв'язків (за Є. Івантер і О. Корсовим):

- 1) сильний або тісний: $r > 0,70$;
- 2) середній: $0,50 < r < 0,69$;
- 3) помірний: $0,30 < r < 0,49$;
- 4) слабкий: $0,20 < r < 0,29$;
- 5) дуже слабкий: $r < 0,19$.

Таблиця 2.1

Кореляційний аналіз між показниками шкал методик у жінок

Параметри	Самооцінка	Задоволеність образом тіла	Інтегральний показник самоствавлення
Самооцінка		0,67	-0,67
Задоволеність образом тіла	0,67		-0,37
Інтегральний показник	-0,67	-0,37	

самоствалення			
---------------	--	--	--

На таблиці 2.1 ми спостерігаємо взаємовплив параметрів на формування «Я-образу» у жінок військовослужбовців. Кореляція між факторами самооцінки та задоволеністю образом тіла має середній позитивний лінійний зв'язок (0,67). Показники інтегрального самоствалення та самооцінки також свідчать про середній, але негативний лінійний зв'язок (-0,67). Натомість у взаємовпливі факторів задоволеністю тілом та самостваленням ми спостерігаємо помірність (-0,37).

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз між показниками шкал методик у чоловіків

Параметри	Самооцінка	Задоволеність образом тіла	Інтегральний показник самоствалення
Самооцінка		0,78	-0,72
Задоволеність образом тіла	0,78		-0,78
Інтегральний показник самоствалення	-0,72	-0,78	

У показниках кореляційного аналізу у групі чоловіків військовослужбовців ми бачимо, що між усіма факторами існує сильний зв'язок. Рівень самооцінки та задоволеність образом тіла проявляють позитивні значення (0,78); інтегральний показник самоствалення із самооцінкою пов'язані негативним лінійним зв'язком (-0,72), так же, як із фактором задоволеності тілом (-0,78).

Отже при порівняльному аналізі кореляційних зв'язків у групах жінок та чоловіків військовослужбовців ми спостерігаємо такі результати: формування «Я-образу» у чоловіків тісно пов'язано із рівнем самооцінки, задоволеністю образом тіла та ставленням до себе і свого «Я»; у жінок дані фактори меншою мірою впливають на «Я-образ» (самооцінка, задоволеність образом тіла та інтегральний показник самоствавлення мають середній взаємовплив, натомість у показниках самоствавлення із образом тіла такий вплив є помірним).

Задля виявлення індивідуально-типологічних рис та їх вплив на «Я-образ» особистості було використано методику «Автопортрет (Е. Романова і С. Потьомкіна)» (див. додаток Д).

Таблиця 2.3

Порівняльна характеристика елементів зображення за результатами методики «Автопортрет (Е. Романова і С. Потьомкіна)»,%

Елементи зображення	Жінки	Чоловіки	Психологічні ознаки
Портрет	59%	7%	Досліджуваний надає велике значення мисленню, раціональній сфері, можливе прагнення компенсувати недоліки в даних сферах
В повний ріст	41%	93%	Сприйняття себе та свого тіла як цілісного образу
Великі очі	47%	7%	Символізує про страх або тривогу
Маленькі очі	12%	27%	Символ скритності, занурення у власні почуття та зосередженість на собі
Наявність рук	35%	80%	Символ активності, комунікативності і

			контактності
Наявність ніг	29%	80%	Символ опори, стійкості, безпеки
Наявність всіх частин тіла	35%	73%	Цілісність образу, адекватне прийняття себе
Великі фігури в центрі листа	53%	20%	Завищена самооцінка, слабкий внутрішній контроль і експансивність. Також можлива висока тривожність
Маленькі фігури	12%	53%	Тривожність, незахищеність, депресивність, почуття непристосованості
Розташування в верхній частині аркуша	24%	67%	Схильність до оптимізму, позитивне самоствавлення
Розташування в нижній частині аркуша	12%	7%	Почуття пригніченості, негативізму, залежність, невпевненість в собі
Лінії з натиском, яскраві	53%	27%	Агресивність, наполегливість
Легкі, ескізні контури	12%	13%	Боязкість, тривога, низькі енергетичні ресурси, скутість
Штриховані	47%	20%	Тривожність, конфлікт з собою та частинами тіла

Аналізуючи дані таблиці 2.3 і порівнюючи показники груп жінок та чоловіків військовослужбовців ми спостерігаємо такі результати:

Жінки надають велике значення раціональній сфері, мисленню, їх самооцінка великим чином залежить від показників та досягнень у даній

сфері (59%); присутні почуття страху та тривоги щодо власного життя та «Я-образу» (47%), також наявні завищена самооцінка, слабкий внутрішній контроль і експансивність, висока тривожність (53%), конфлікт із собою та частинами тіла (47%), почуття пригніченості, негативізм (12%).

У чоловіків військовослужбовців переважають такі показники, як сприйняття себе та свого тіла як цілісного образу (93%), скритність, зосередженості на собі, зануреності у власні почуття (27%), активність, комунікативність та контактність (80%), відчуття опори стійкості та безпеки (80%), адекватне прийняття себе (73%), схильність до оптимізму, позитивне самоствавлення (67%), також наявні тривожність, незахищеність, депресивність, почуття непристосованості (53%).

Перспективою нашого дослідження вбачаємо у в можливості подальшого використання зібраного теоретичного та емпіричного матеріалу при роботі психологів, військових психологів з військовослужбовцями, молоддю, що страждає порушеннями у формуванні Я-образу та потерпає від їх негативних наслідків; можливе застосування в консультаціях та тренерських заняттях з метою надання інформації та консультування про причини, форми, наслідки, методи корекції та психореабілітації військовослужбовців з порушеннями у самоствавленні, самосприйнятті та розумінні себе як цілісної унікальної особистості.

РОЗДІЛ III
ПРОГРАМА ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ТРЕНІНГУ
«ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО Я-ОБРАЗУ ОСОБИСТОСТІ У
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»

3.1. Анотація програми психореабілітаційного тренінгу
«Формування позитивного «Я-образу» особистості у військовослужбовців»

Здатність або ж вміння людини усвідомлювати своє «Я», саму себе, свою поведінку, потреби, інтереси, переживання, цінності, сенс свого буття називається самосвідомістю. Це є знанням людини про саму себе, де особистість постає як суб'єкт і об'єкт пізнання [22].

Проявом самосвідомості, динамічною системою уявлень людини про саму себе є «Я-концепція». Це поняття відображає індивідуальне усвідомлення особи свого власного «Я» і свого статусу як індивіда у світі. Даний термін містить в собі усвідомлення особистістю своїх особливостей або природних властивостей (інтелектуальних, фізичних, та ін.), самооцінку, суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів, що впливають на неї. Це психічне утворення є відносно стійким, та при цьому проявляє піддатливість до внутрішніх змін та коливань. Формування «Я-концепції» відбувається під впливом досвіду та є основою вищої саморегуляції індивіда, що дає змогу будувати стосунки із навколишнім світом. Можна розглядати її як виявлення апробації людиною власних оцінок себе, зусиль та очікувань у соціально-психологічному контексті у ході життя [10, 22].

Важливим аспектом «Я-концепції» є усвідомлення соціальної ідентичності особистості – своєї приналежності до різних соціальних груп (наприклад, родини, професійної групи, нації) та розуміння того, як це впливає на неї. За своїм змістом «Я-концепція» поділяється на позитивну, негативну та амбівалентну.

«Образ Я» – це психологічний концепт, який виникає внаслідок суб'єктивного сприйняття особистістю власної ідентичності. У складі цього поняття відображаються аспекти, такі як уявлення про себе та особистісні характеристики, ставлення до відносин з іншими людьми, переконання, цінності, а також цілі та ідеали [22].

Одним із ключових завдань «Я-концепції» є збереження внутрішньої гармонії в уявленнях особистості про себе, необхідної для підтримки психічного благополуччя. Важливість цього завдання настільки суттєва, що, коли у поведінці особи або взаємодії з оточуючими щось не узгоджується з її «Я-концепцією», то ця інформація може бути спотвореною або відкинута за допомогою психологічних механізмів захисту. Я-концепція може бути дуже стійкою до змін, та іноді суперечити з логікою та здоровим глуздом. Однак, коли зміни відбуваються, особливо якщо вони значимі, цей процес часто супроводжується негативними емоціями, переживаннями та може призводити до психологічних проблем.

Найбільш поширеними наслідками у порушенні формування «Я-образу» військовослужбовців є:

- знижена або ж негативна самооцінка (переоцінювання своїх недоліків і недооцінювання позитивних якостей, відчуття невпевненості та малозначущості);
- порушення ідентичності (особистісної, статевої, соціальної, професійної) що призводить до дисфорії, дистресу, інтрапсихічних конфліктів;
- порушений тілесний образ Я (дисморфофобія, розлади харчової поведінки, неприйняття себе та свого зовнішнього вигляду);
- проблеми із соціальною взаємодією (соціальна ізоляція, труднощі у встановленні та підтриманні відносин з іншими людьми, страх перед соціумом, відсутність навичок комунікації);
- тривожні та депресивні розлади;

- суперечливості «Я-концепції» (розбіжності між її складовими Я-реальним та Я-ідеальним);
- збільшення схильності до самогубства та самопошкодження [32, 42].

Порушення «Я-образу» військовослужбовців може бути спричинене такими факторами як: біологічні (генетичні нахили до певних психічних розладів, які можуть впливати на сприйняття себе та формування «Я-образу»); соціокультурні (культурні впливи, норми та стереотипи; досвід негативної взаємодії з соціальними структурами, такими як сім'я, родина, друзі та ровесники, шкільне оточення та інші); психологічні (розлади психіки, пережиті травми та події, тривалий дистрес, деякі особистісні характеристики такі як перфекціонізм) [10, 22, 42].

Мета: Формування позитивного «Я-образу» особистості у військовослужбовців.

Завдання:

1. Психоедукація та просвітницька діяльність у військовослужбовців «Я-образу» та його впливу на психологічне здоров'я.
2. Визначити вплив самовідношення на різні сфери життя людини.
3. Виявити та навчити самостійно пропрацьовувати проблемні когніції та емоції, навчитись змінювати негативні твердження про себе на позитивні.
4. Сформуванати навички самоаналізу, саморозуміння і самокритики.
5. Розвинути позитивні якості особистості.
6. Виробити навички доброго, здорового поведження з собою та з оточуючими.
7. Попередити рецидиви шляхом навчання бути самому собі терапевтом.

Структура: програма включає 3 заняття по 2 години 10 хв.

Учасники програми: військовослужбовці, чисельність тренінгової групи становить 6 осіб.

Місце проведення: м. Луцьк. Вул. Винниченка 30, корпус Н ВНУ імені Лесі Українки.

Обладнання: бейджи, 4 плакати, ручки, олівці (прості та кольорові), аркуші А4, стікери, фарби та пензлики.

Методи програми. Дана програма є не лише тренінгом умінь, а також психореабілітаційною групою. Основними методами програми є когнітивні (зادля навчання фокусуватись на зміні думок, відмові від деструктивних та навчанні нових ефективних навичок самовідношення). У програмі використовуються психотерапевтичні вправи, рольові ігри, психогімнастика, міні-лекції, «мозковий штурм», проєктивні вправи (малюнки), домашні завдання.

3.2. Програма психореабілітаційного тренінгу «Формування позитивного «Я-образу» особистості у військовослужбовців»

Програма психореабілітаційного тренінгу «Формування позитивного «Я-образу» особистості у військовослужбовців» у розширеному вигляді представлена у Додатку Е [2, 29, 33, 37].

Таблиця 3.1

Тематичний план програми

№ заняття	Назва Заняття	Скруктура заняття	Мета	Тривалість
1.	«Що таке Я-образ»		Усвідомлення учасниками групи важливості позитивного «Я-образу» та його впливу на життя особистості	
		Вступне слово тренера		2хв

Продовж. табл. 3.1

		Знайомство. Техніка.«Інтерв'ю»		15 хв
		Обговорення очікувань кожного учасника групи щодо результатів тренінгу		5хв
		Представлення основної мети програми «Позитивний Я-образ», структури, формату і часу зустрічей	Ознайомлення учасників групи із програмою, її метою та змістом	3-5хв
		Вправа «Прийняття правил»	Прийняття правил групової роботи	10хв
		Міні-лекція на тему: «Що таке Я-концепція та Я-образ особистості та їх вплив на психологічне здоров'я»	Психоедукація учасників групи	10хв
		Вправа «Вплив негативного Я-образу на людину та її життя»	Визначити вплив негативного Я-образу на людину та її життя	25 хв
		Вправа «Квадрат самоствавлення»	Визначити вплив самовідношення на різні сфери життя людини, самодіагностика	25-30хв
		Домашнє завдання	Розвиток навичок самостереження	5хв
		Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями		10хв
		Прощання		5 хв
2.	«Роль автоматичних думок у підтриманні позитивного Я-образу»		Уміння усвідомлювати та ідентифікувати думки, що формують Я-образ та самовідношення особистості, уміння їх змінювати на позитивні думки	

Продовж. табл. 3.1

		Привітання		5хв
		Обговорення домашнього завдання		5-10хв
		Міні лекція на тему «Роль автоматичних думок у підтриманні позитивного Я-образу»	Психоедукація учасників групи	5 хв
		Мозковий штурм «Що заважає людині позитивно думати про себе?»	Виявлення перешкод на шляху самоставлення	10хв
		Вправа «Хто Я»	Визначити несвідомі думки про себе	15хв
		Вправа «Адвокат та прокурор»	Розвиток групової взаємодії, навчання зміни негативних думок про себе	30хв
		Вправа: «Комісійний магазин»	Формування навичок розуміння себе, аналізу власної особистості і самокритики; розвиток знань учасників один про одного через розкриття їх якостей у кожній людині	25хв
		Вправа: «Автопортрет»	Формування навичок самоаналізу, самокритичність, рефлексії та вміння розповісти про себе	25 хв
		Домашнє завдання	Розвиток навичків саморефлексії та терапевтичної допомоги	5 хв

Продовж. табл. 3.1

		Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями		10 хв
		Прощання		5хв
3.	«Мій позитив ний Я- образ»		Уміння формувати власний позитивний Я- образ, самостійно використовувати отриманні знання, формування навичок «сам собі терапевт»	
		Привітання		5хв
		Обговорення домашнього завдання		5-10хв
		Коментарі тренера		5 хв
		Вправа: «Подарунок»	Підвищення самооцінки учасників, стимулювання роботи над собою, покращення настрою учасників і атмосфери в групі	15-20 хв
		Вправа «Журнал позитивних якостей»	Розширення бачення себе у позитивному контексті, вироблення навичок	35хв
		Вправа «Чарівна пігулка»	Через уявлення екстремальної ситуації побачити справжні бажання та цілі	15хв
		Вправа «Я в майбутньому»	Розвиток образу Я у майбутньому, збільшення мотивації до позитивних	15хв

Продовж. табл. 3.1

		Міні лекція	Мотивація до подальшої роботи над собою	5хв
		Вправа «Компліменти та побажання»	Самотивація учасників	5-7 хв
		Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями	Виявити чи справдили очікування учасників. Що сподобалось у тренінгу, та що учасники хотіли б змінити (покращити)	15хв
		Прощання		5хв

Проаналізувавши основні джерела, можна зробити висновок, що порушення у формуванні «Я-образу» є серйозною психологічною проблемою, яка може мати далекосяжні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини, її подальшого життя. Саме тому розвиток позитивного «Я-образу» є дуже важливим та необхідним для підтримки психологічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження формування гендерних відмінностей Я-образу у військовослужбовців було встановлено наступне.

1. Теоретичне дослідження показало, що розглядаючи теоретичний підхід до поняття «Я-образ» у військовослужбовців, його слід розуміти як загальне суб'єктивне уявлення про самосвідомість і відносини з собою, які можуть бути власним об'єктом самосвідомості, внутрішній світ і почуття.

У сучасних психологічних дослідженнях «Я-образ» розглядається як головний фактор, від якого залежить індивідуальна саморегуляція, самоконтроль, особистісна та соціальна ідентичність.

Слід зазначити, що стосунки з іншими людьми на тлі психічних і фізичних можливостей впливають не тільки на «Я-концепцію», а й на «Я-образ» індивіда. Складовими «Я-образу» є ментальне Я – сприйняття своїх психічних особливостей та ідентичності, фізичне – сприйняття тіла та зовнішності, соціальне Я – здатність зрозуміти соціальний характер людини. Однією зі складових поняття та образу «Я» є пізнання, завдяки якому ми формуємо систему уявлень про себе, свої якості, здібності, зовнішність, соціальну значимість та особистість.

«Образ Я» зосереджений на розумінні та розвитку людиною власних сильних сторін, емоційного стану, стосунків, установок і цінностей, а також переконань. Від того, як людина сприймає себе, залежить її ставлення до навколишнього світу, здатність самостійно приймати важливі рішення, уміння впевнено виконувати відповідальні дії. Тому самооцінка вважається одним із найважливіших факторів формування гармонійної особистості професіонала

Одним із основних елементів «Я-образу» особистості є її гендерна ідентичність. Гендер – це соціобіологічна характеристика, за допомогою якої визначається поняття «чоловік» та «жінка», соціально-психологічні, соціально-

культурні ролі, як особистостей, на відміну від статі, яка представляє біологічні відмінності.

Термін гендер, підкреслює, що більшість відмінностей між чоловіками та жінками створені культурою та суспільством. Таким чином, гендер означає, що це перш за все, соціальні установки або представлення кожної людини як особистості в рамках певних соціальних відносин.

Гендерні відмінності можуть відігравати значну роль у формуванні Я-образу, виходячи з відмінностей у соціокультурних та психологічних факторах, такі як гендерні очікування та рольові стереотипи,

Спираючись на відмінності між чоловічою та жіночою статтю у військовослужбовців, можна зробити висновок, що гендерні відмінності мають значний вплив на особистість.

2. Для діагностики формування гендерних відмінностей «Я-образу» у студентів вищого навчального закладу було відібрано наступні методики: «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Століна, С. Пантелєєва)», «Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)», «Опитувальник образу власного тіла (О. Скугарєвський, - С. Сівуха)», «Автопортрет (Е. Романова і С. Потьомкіна)».

3. У ході дослідження рівня самооцінки за результатами методики «Шкала самооцінки» (юнацький вік) виявлено, у 12% респондентів спостерігається низький рівень самооцінки, у 66% – середній рівень і ще у 22% – високий. Тобто, можна зробити висновок, що 78% військовослужбовців мають незадовільний або низький рівень самооцінки, що негативно впливає на якість їх життя та здоров'я.

При порівняльному аналізі цих даних, спостерігаємо, що низькі показники самооцінки у чоловіків переважають у 2,5 рази ніж у жінок; середні значення перевищують в жінок у 1,7 разів на відміну від чоловіків; натомість висока самооцінка у чоловіків спостерігається у 2,75 разів частіше.

З наведеного можна зробити висновок, що у жінок переважають низька самооцінка, неприйняття себе чи незадоволеність собою, та менш частіше

зустрічаються її високі показники. У чоловіків же навпаки, здоровий рівень самооцінки є більш вираженим, а низький, з його негативними проявами, зустрічається рідше.

Аналізуючи отримані результати методики «Опитувальник образу власного тіла (О. Скугаревський, - С. Сівуха)», ми спостерігаємо, що рівень задоволеності власним тілом у чоловіків на 45% більший ніж у жінок. Натомість рівень незадоволеності на 45 % менший. Отже, можна зробити висновок, що жінки більше незадоволені власною зовнішністю, тілом та схильні до негативним думок та дій щодо нього.

Визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе у подальшому дослідженні за допомогою методики «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Століна, С. Пантелеєва)» дало змогу робити висновок, що у чоловіків та жінок військовослужбовців однаковий рівень зацікавленості у власній особистості, близькість із самим собою, впевненість у своїй цікавості для інших людей та готовність спілкуватися із собою на рівних умовах. Також результати методики свідчать, що обидві групи досліджуваних в однаковій мірі можуть проявляти до себе:

- дружність, схвалення та позитивну оцінку власного Я;
- впевненість у собі та своїх вчинках;
- відповідність між словами та діями;
- надмірну критичність та звинувачення.

А також спільною ознакою є впевненість особистості у відсутності інтересу для інших людей, апатичного або ж негативного ставлення з їхнього боку, антипатія до себе.

Аналізуючи дану методику ми спостерігаємо також і відмінні результати, що свідчать про:

- чоловіки є більш позитивні щодо себе та того ким вони є, їх це влаштовує, у них чітко виражене почуття «за» щодо власного Я. У жінок ці властивості є менш вираженими та схильні змінюватись залежно від настрою, подій навколо чи думки соціуму.

- недостаню або мінімальну вираженість у жінок віри в власні сили, здібності, можливості, самопослідовність, самостійність, контроль над життям та розуміння себе. Натомість у чоловіків високий прояв даних якостей.

- чоловіки менш або зовсім не очікують до себе позитивного ставлення соціуму, навпаки чекаючи осуду або негативізму з його боку. Жінки проявляють більш позитивні очікування щодо цього.

Аналіз результатів за методикою «Автопортрет (Е. Романова і С. Потьомкіна)» дає змогу стверджувати, що:

Жінки надають велике значення раціональній сфері, мисленню, їх самооцінка великим чином залежить від показників та досягнень у даній сфері; присутні почуття страху та тривоги щодо власного життя та «Я-образу», також наявні завищена самооцінка, слабкий внутрішній контроль і експансивність, висока тривожність, конфлікт із собою та частинами тіла (47%), почуття пригніченості, негативізм.

У чоловіків переважають такі показники, як сприйняття себе та свого тіла як цілісного образу, скритність, зосередженості на собі, зануреності у власні почуття, активність, комунікативність та контактність, відчуття опори стійкості та безпеки, адекватне прийняття себе, схильність до оптимізму, позитивне самоствавлення, також наявні тривожність, незахищеність, депресивність, почуття непристосованості.

4. При порівняльному аналізі кореляційних зв'язків трьох вище вказаних методик у групах жінок та чоловіків військовослужбовців ми спостерігаємо такі результати: формування «Я-образу» у чоловіків тісно пов'язано із рівнем самооцінки, задоволеністю образом тіла та ставленням до себе і свого «Я»; у жінок дані фактори меншою мірою впливають на я-образ (самооцінка, задоволеність образом тіла та інтегральний показник самоствавлення мають середній взаємовплив, натомість у показниках самоствавлення із образом тіла такий вплив є помірним.

5. За результатами діагностики, було розроблено програму психореабілітаційного тренінгу «Формування позитивного «Я-образу» особистості у військовослужбовців», що спрямована на формування позитивного «Я-образу» особистості у військовослужбовців та розрахована на осіб, що мають низькі показники самоствалення, самооцінки та незадоволені собою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу : Автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 16 с.
2. Бабич К. «Конструкти образів «Я» та «Інший» у студентів із різними індивідуально-психологічними особливостями» : кваліфікаційна робота. Сумський державний університет. Суми, 2020. 84 с.
3. Бех І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 3. С. 9–21.
4. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
5. Васянович Г. П. Морально-правова відповідальність (теоретико-методологічний аспект) : монографія. 2-ге вид. Львів : ЛДФЕІ, 2002. 232 с.
6. Войцехівська Н. К. Гендерні особливості агресивної комунікативної поведінки (на матеріалі українського діалогічного дискурсу). *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Серія : Філологія. 2014. Вип. 9. С. 7-10
7. Галунець А. Особливості прояву харчової поведінки у молоді з різним локус-контролем : кваліфікаційна робота. Вінниця, 2021. 131 с.
8. Грень, Л. Я-концепція - методологічна основа саморозвитку і самовдосконалення студентів у навчально-виховному процесі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2008. № 3. С. 191-199.
9. Гуменюк О. Є. Психологія «Я»-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
10. Гуменюк О. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль, 2004. С. 310.

11. Гуменюк, О. Вітакультурний парадигмальний контекст проблематики психологічного впливу. Тернопіль. Інститут експериментальних систем освіти (науково-дослідний). 2004. Вип. 4. С. 12-14.

12. Дишкант О. В. Вплив особистісних якостей працівників аварійнорятувальних підрозділів на успішність виконання ними службових обов'язків. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: збірник наукових праць. Харків : НУЦЗУ. 2009. № 6. С. 79 – 85.

13. Дмитрієва С., Король Л., Максимець С., Бутузова Л., Дубравська Н., Мачушник О., Сидоренко Н. Особистість: практичні засади вивчення. навчально-методичний посібник. Житомир, 2011. 378 с.

14. Жигайло Н. І. Становлення творчої особистості в контексті психології сімейного виховання. Львів : Вид-во «Світ», 1999. 25 с.

15. Зеркалов Д.В. Охорона праці в галузі: Загальні вимоги. Навчальний посібник. К.: «Основа». 2011. 551 с.

16. Кайгер В. Адаптивні механізми самосвідомості і самоідентифікації. *Соціальна психологія*. 2005. № 6. С. 84–94.

17. Каламаж Р. В. Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів: дис. ... доктора. псих.наук : 19.00.07. Київ, 2010. 440 с.

18. Калаш О. В. Самосвідомість і образ «Я». *Виховна робота в школі*. 2009. № 6. С. 50-51.

19. Костюк Г. С. Свідомість і діяльність людини. Психологія : підручн. для педагогічних вузів. Київ, 1968. 365 с.

20. Кочубейник О. М. Культурний еталон буття особистості та його вплив на Я-концепцію. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : Волинські обереги. 2000. Т. 2. Ч. 3.

21. Краснякова А.О. Дослідження інтенцій самопрезентації в політичному дискурсі. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2014. Вип. 24. С. 161–171.

22. Крутько С. Психологічні особливості професійної я-концепції особистості. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2013. № 3-4. С. 89-94.
23. Лабо К. Гендерні особливості становлення образу «Я» в старшому підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 132–134
24. Лефтеров В. О. Проблема особистісного та професійного розвитку в психологічній науці. *Актуальні проблеми психології* Київ : Логос, 2007. Т. 7, вип. 14 : Екологічна психологія. С. 163–168.
25. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
26. Мороз Л. І. Основи професійно-психологічного тренінгу : навч. посібник. К. 2004. 130 с.
27. Оксамитна, С. М. Гендерні ролі та стереотипи. *Основи теорії гендера*: Навчальний посібник. Київ: «К.І.С.», 2004. С. 157-181.
28. Олексин Т. А. Моральний сенс життя в аспекті особистісного часу. *Наукові доповіді вищої школи. Філософські науки*. 1985, № 3. С. 43–52.
29. Програма тренінгу стресостійкості.
URL: <https://doi.org/file:///C:/Users/user/Downloads/Telegram%20Desktop/Extract%20pages%20from%20Свірк.pdf> (дата звернення: 25.10.2023).
30. Рогів Е. Система роботи психолога з дітьми різного віку : навч. посібник. 2014. 384 с.
31. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
32. Слободянюк К. Якісний аспект формування Я-концепції особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2013. Ч. 1. № 45. С. 218-226.
33. Троцький Д. Зв'язок самоствавлення з життєстійкістю у юнаків-єдиноборців : кваліфікаційна робота. Київ, 2022. 74 с.

34. Шибрук О. В. Особливості формування та становлення професійної «Я-концепції» майбутніх рятувальників. *Педагогіка і психологія професійної освіти: науково-методичний журнал*. Львів, 2014. № 4. С. 170–178.
35. Шибрук О. В. Проблема феномену та структури Я-концепції особистості в контексті поглядів вітчизняних та зарубіжних дослідників. *Наукові записки*. Серія «Психологія і педагогіка». Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія, 2014. Вип. 26. С. 70–74.
36. Шибрук О. В. Теоретичний аналіз проблеми «Я-концепції» рятувальника. *«Особистість в екстремальних умовах»* : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Львів : ЛДУБЖД, 2013. Частина I. С. 316–319.
37. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. P. 191–215.
38. Kight Dagny. Uncovering the History of Fat Acceptance: Lew Louderback's 1967 Article. *Powerful Hunger*. 2014.
39. Krampen, G. & Reichle, B. (2008). Entwicklungsaufgaben im frühen Erwachsenenalter. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (6. Auflage, S. 333-365). Weinheim: Beltz.
40. Leary M. R. Interpersonal functions of the self-esteem. New York: Plenum, 1995. P. 123–144.
41. Mann R. D. A Review of the relationship between personality and performance in small groups. *Psychological Bulletin*, 1959, № 56. P. 241–270.
42. Money J. Ehrhardt A. *Man & woman, boy & girl*. Baltimore (MD): John Hopkins University Press; 1972.
43. Money, John (Hrsg.). (1965). *Sexy Research: New Developments*.
44. Nicolosi J., Byrd A.D., Potts R.W. Retrospective self-reports of changes in homosexual orientation: a consumer survey of conversion therapy clients // *Psychol Rep.*– 2000. – 86 (3 Pt 2). – P. 1071–1088.
45. Oltman, S. Investigation on self-image in young people. Cumbria. (2014).

46. Reimers, S. (2007) The BBC internet study: general methodology. *Archives of Sexual Behaviour*, 36, 147-161.
47. Rieger, G., Chivers, M.C. & Bailey, J.M. (2005) Sexual arousal patterns of bisexual men. *Psychological Science*, 8, 579-584.
48. Robinson L. The cyberself: the self-ing, project goes online, symbolic interaction in the digital 34 age. *New Media & Society*. № 9(1), 2007.
49. Savin-Williams et al., «Prevalence and Stability of Self-reported». See also LeVay, Gay, Straight, and the Reason Why, 9–12.
50. Sex and Gender: The Development of Masculinity and Femininity. Front Cover. Robert J. Stoller. Karnac Books, Jan 1, 1984 – Cross-dressing – 383 pages.
51. Stoller R. J. (1976). Primary femininity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 24 (5 Suppl), 59–78.
52. Terman, L.M.; Miles, C.C. (1936). *Sex and Personality*. New Haven, CT: Yale University Press.
53. Trautner, H.M. (2008). Entwicklung der Geschlechtsidentität. In R. Oerter, R. & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (6. Auflage, S. 625-651). Weinheim: Beltz.
54. W. Mischel, Y. Shoda, M. L. Rodriguez: Delay of gratification in children. In: *Science*. 244, 1989, S. 933–938.
55. Yalom I. *Theory and Practice of Group Psychotherapy*, Fifth Edition. Basic Books : 2005. 668 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь					

ПОМИЛОК					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					

24. Я почуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Додаток Б
Таблиця Б.1

Опитувальник образу власного тіла (О. Скугаревський, - С. Сівуха)

Речення-судження	Я думаю про це:			
	Завжди	Часто	Інколи	Ніколи
1. Я не люблю дивитися на себе в дзеркало				
2. Покупка одягу звертає мою увагу на те, як я виглядаю, і тому неприємно				
3. Я не люблю, коли на мене звернена увага оточуючих				
4. Я уникаю ситуацій, в яких оточуючі можуть побачити моє тіло (наприклад, відвідування басейну, пляжу і т.д.)				
5. Я відчуваю сором за своє тіло в присутності певних людей				
6. Я не люблю своє тіло				
7. Мені здається, що інші люди повинні вважати моє тіло некрасивим				
8. Я відчуваю, що друзі і члени моєї сім'ї соромляться, дивлячись на мене				
9. Я порівнюю своє тіло з іншими для того, щоб переконатися, що вони повніші, ніж я				
10. Мені складно отримувати задоволення від своєї діяльності через				

те, що я відчуваю незручність у зв'язку зі своїм зовнішнім виглядом				
11. Я відчуваю почуття провини у зв'язку зі своєю вагою				
12. У мене є негативні думки, і я самокритичний(на) щодо свого тіла і того, як я виглядаю				
13. Мені важко приймати компліменти щодо того, як я виглядаю				
14. Коли я дивлюся в дзеркало, то моя увага зосереджена переважно на тих частинах тіла, які потребують поліпшення				
15. Я відчуваю себе приниженим(ою) та/або пригніченим(ою) в присутності людини, яка, на мою думку, більш приваблива, ніж я				
16. Я непокоюсь через власну вагу				

Додаток В**Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Століна, С. Пантелєсва)**

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
17. Випадковій знайомому я швидше за все здамся людиною приємним.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.

22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю у себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало, що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.

45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Методика «Автопортрет»

Інтерпретація методики

Інтерпретація I

Тест «Автопортрет» адаптований Р. Бернсом (США, Інститут людського розвитку, Сіетл), який пропонував випробуваному намалювати себе одного або з членами сім'ї, колегами по роботі. Бернс трактує елементи, які можуть бути виявлені в автопортреті, в такий спосіб.

Голова. Велика голова зазвичай передбачає великі інтелектуальні претензії або незадоволеність своїм інтелектом, маленька голова - почуття інтелектуальної або соціальної неадекватності.

Очі. Великі очі на малюнку припускають підозрілість, а також прояв заклопотаності і гіперчутливості по відношенню до громадської думки. Маленькі або закриті очі зазвичай припускають самопоглощеність і тенденцію до інтроверсії.

Вуха і ніс. Великі вуха припускають чутливість до критики. Акцент, зміщений на ніс, - наявність сексуальних проблем. Виділені ніздрі свідчать про схильність до агресії.

Рот. Виділений рот припускає примітивні оральні тенденції або можливу утрудненість з промовою. Відсутність рота означає або депресію, або млявість в спілкуванні.

Руки. Вони символізують контакт особистості з навколишнім світом. Так, скуті руки припускають жорстку, обов'язкову, замкнуту особистість. Мляво опущені руки припускають неефективність; тендітні, слабкі руки - фізичну або психологічну слабкість. Довгі, сильні руки свідчать про амбіційність і сильної залученості в події зовнішнього світу. Дуже короткі руки припускають відсутність амбітності і відчуття неадекватності.

Ноги. Довгі ноги означають потребу в незалежності. Великі ноги на увазі потреба в безпеці. Малюнок без ніг означає нестабільність і відсутність основи. Наприклад, дезертири часто малюють людей без ніг.

Інтерпретація II (інтегративно - оцінна)

Тест розроблений для виявлення індивідуально – типологічних особливостей людини, його уявлень про себе, своєї зовнішності, особистості і ставлення до неї.

При аналізі малюнків виділяються ознаки зображення, на основі яких всі малюнки можна об'єднати таким чином:

1. Естетичне зображення. Виконується особами, що мають художні здібності. Зокрема, за графічним тестам і тесту «Автопортрет» завжди можна розрізнити осіб, що володіють "рукою художника". Легкість, гнучкість ліній, виразність рис, лаконічність образу відрізняють малюнки таких людей.

2. Схематичне зображення – у вигляді особи, схеми тіла, бюста, намальованих в профіль і анфас. До такого типу зображення частіше тяжіють особи інтелектуального складу, для яких важливо одержати найбільш загальні уявлення про явище; Зокрема і деталі їх цікавлять у міру потреби. За – мабуть, подібне зображення відповідає синтетичному когнітивному стилю з тенденцією до узагальнення.

3. Реалістичне зображення, виконане з більш ретельними подробицями: прорисовкой особи, волосся, вух, шиї, одягу.

Зазвичай так малюють люди, що відрізняються великою педантичністю, схильні до деталізації, аналітичного когнітивного стилю.

4. Метафоричне зображення – людина зображає себе у вигляді якого – або предмета, наприклад чайника або хімічної пробірки, спортивного снаряда, тварини, рослини, літературної персонажа і т.п. Таке зображення виконують особи художнього складу, що володіють розвиненою фантазією, творчими здібностями і, зрозуміло, відомою часткою відчуття гумору.

5. Автопортрет в інтер'єрі – зображення людини в оточенні яких - або предметів, на тлі пейзажу, кімнати і т.д. Подібного роду зображення характерно для осіб, що володіють здатністю до сюжетного опису, а також спрямованістю на зовнішнє наочне оточення.

6. Емоційний автопортрет – людина відбив себе у будь-якому емоційному стані. Подібний портрет часто є шаржем або нагадує його. До такого малюнку схильні особи, що володіють вищою емоційністю, рефлексують власний стан, причому пережита емоція може бути часто протилежна тій, яка зображується. Наприклад, сумна людина нерідко малює усміхнене обличчя і т.п.

7. Зображення пози або рухи – людина зображає себе в період вчинення будь-які дії. Подібний тип зображення, ймовірно, властивий особам з виразними рухами, захопленістю спортом, танцями і т.п.

8. Зображення автопортрета із спини – замість особи малюється потилиця. Зазвичай таке зображення властиве людям, які мають суперечливістю в ставленні до інструкції, наприклад експериментатору і т.п., або при небажанні малювати обличчя і інші зображення.

Програма психологічного тренінгу «Формування позитивного Я-образу особистості увійськовослужбовців»

Заняття №1. «Що таке Я-образ»

Мета: усвідомлення учасниками групи важливості позитивного «Я-образу» та його впливу на життя особистості

Завдання:

1. Знайомство.
2. Формування довіри та стосунків у групі.
3. Дати уявлення про «Я-образ» особистості.
4. Проведення діагностичного дослідження «Я-образу».
5. Дослідити вплив «Я-образу» на особистість.

Необхідний матеріал: 4 плакати, ручки, олівці (прості та кольорові), аркуші А4.

План заняття:

1. Вступне слово тренера.

Вітання всіх з початком програми «Позитивний Я-образ». 2хв

Доброго дня шановні учасники. Дуже рада бачити вас сьогодні на нашому тренінгу «Позитивний Я-образ».

2. Знайомство

Коротке представлення.

Техніка. «Інтерв'ю»: запитати про три речі учасника групи (Ім'я, звідки родом, хобі), а потім представити один одного (робота в парах).

Тривалість: 15 хв

3. Обговорення очікувань кожного учасника групи щодо результатів тренінгу.

Тривалість: 5 хв

4. Представлення основної мети програми «Позитивний Я-образ», структури, формату і часу зустрічей.

Тривалість: 3-5 хв

5. Вправа «Прийняття правил»

Мета: прийняття правил групової роботи.

Тривалість: 10 хв.

1. Не критикувати інших.
2. Якщо потрібно вийти - тихо, не заважаючи іншим виходимо.
3. Не користуватися мобільним телефоном без потреби використання в цілях заняття.
4. Бути щирим та доброзичливим до інших.
5. Конфіденційність.
6. Бути активним.
7. Мати можливість сказати «ні».
8. Давати зворотній зв'язок за потреби.
9. Мати право отримувати підтримку з боку групи.
10. Не говорити про присутніх у 3 обличчі.
11. Не запізнюватися на заняття.

За необхідності спільне формулювання правил роботи групи

6. Міні-лекція на тему: «Що таке Я-концепція та Я-образ особистості та їх вплив на психологічне здоров'я та життя»

Тривалість: 10 хв

Здатність людини до самосвідомості та усвідомлення себе є необхідною умовою психічного здоров'я і впливає на різноманітні аспекти життя. Становлення «Я-концепції» є важливим етапом у психічному розвитку кожної людини. Це поняття визначає те, як ми бачимо себе, свою роль у суспільстві, статус і особисті здібності. «Я-концепція» описує наше внутрішнє бачення самих себе, яке впливає на всі сфери нашого життя, включаючи взаєностосунки з іншими, вибір професії, розвиток кар'єри та психічну реакцію на події в навколишньому світі. Порушення в процесі формування «Я-концепції» можуть виникати з багатьох причин і мати негативні наслідки для особистості.

Здатність або ж вміння людини усвідомлювати своє «Я», саму себе, свою поведінку, потреби, інтереси, переживання, цінності, сенс свого буття називається самосвідомістю. Це є знанням людини про саму себе.

Проявом самосвідомості, системою уявлень людини про саму себе є «Я-концепція». Це поняття відображає індивідуальне усвідомлення особи свого власного «Я» і свого статусу як індивіда у світі.

Формування «Я-концепції» відбувається під впливом досвіду та є основою вищої саморегуляції людини, що дає змогу будувати стосунки із навколишнім світом.

Одним із ключових завдань «Я-концепції» та «Я-образу» є збереження внутрішньої гармонії в уявленнях особистості про себе, необхідної для підтримки психічного благополуччя.

Найбільш поширеними наслідками у порушенні формування «Я-образу»:

- знижена або ж негативна самооцінка (переоцінювання своїх недоліків і недооцінювання позитивних якостей, відчуття невпевненості та малозначущості);
- порушення ідентичності (особистісної, статевої, соціальної, професійної) що призводить до дисфорії, дистресу, інтрапсихічних конфліктів;
- порушений тілесний образ Я (дисморфофобія, розлади харчової поведінки, неприйняття себе та свого зовнішнього вигляду);
- проблеми із соціальною взаємодією (соціальна ізоляція, труднощі у встановленні та підтриманні відносин з іншими людьми, страх перед соціумом, відсутність навичок комунікації);
- тривожні та депресивні розлади;
- суперечливості «Я-концепції» (розбіжності між її складовими Я-реальним та Я-ідеальним);
- збільшення схильності до самогубства та самопошкодження.

Саме тому розвиток позитивного Я-образу є дуже важливим та необхідним для підтримки психологічного здоров'я.

7. Вправа «Вплив негативного Я-образу на людину та її життя».

Мета: визначити вплив негативного Я-образу на людину та її життя

Тривалість: 25 хв

Робота в групах по 3 учасники (плакати)

1) Опишіть, як негативний Я-образ впливає на:

- Думки про себе
- Поведінку
- Емоції
- Самопочуття

2) Допишіть на плакатах як негативний Я-образ може впливати на:

- Навчання
- Роботу
- Відносини з іншими
- Піклування про себе

3) Представлення напрацювань груп, обговорення отриманих даних.

Обговорення: які висновки ми можемо зробити із виконаної вами справи, чи помічали ви у своєму житті такі ситуації?

8. Вправа «Квадрат самоствавлення»

Мета: визначити вплив самовідношення на різні сфери життя людини, самодіагностика.

Тривалість: 25-30 хв.

Хід виконання: кожному учаснику надається завдання описати вплив власного самоствавлення на чотири фактори життя, а саме:

- 1) зовнішність, тіло;
- 2) думки;
- 3) почуття та емоції;
- 4) дії.

На виконання 10 хвилин.

Після чого групи демонструють свої напрацювання, та обговорюють результати.

- Чи відчуваєте ви дискомфорт у певній сфері життя, де б ви хотіли змінити самоствлення?

9. Домашнє завдання: 5 хв

-поспостерігайте за собою протягом тижня, запишіть у щоденник (блокнот) коли і чому у вас виникають негативні твердження про себе.

10. Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями. 10 хв

11. Прощання 5хв

Заняття №2. «Роль автоматичних думок у підтриманні позитивного Я-образу».

Мета: уміння усвідомлювати та ідентифікувати думки, що формують Я-образ та самовідношення особистості, уміння їх змінювати на позитивні думки.

Завдання

1. Ознайомлення із поняттям автоматичних думок, та їх значення у житті людини.
2. Розвиток навичок ідентифікації та зміни автоматичних думок.
3. Ознайомлення із поняттям «самовідношення»
4. Розвиток навичок позитивного самовідношення особистості.

Необхідний матеріал: аркуші А4, ручки, олівці, стікери.

План заняття:

- 1. Привітання 5хв**
- 2. Обговорення домашнього завдання:**

Тривалість: 5-10 хв

Чи вдалось виконати завдання, у чому були труднощі?

3. Озвучення теми заняття: «Роль автоматичних думок у підтриманні позитивного Я-образу.»

4. Міні лекція на тему «Роль автоматичних думок у підтриманні позитивного Я-образу»:

Тривалість: 5хв

Задля збереження нашої психічної енергії мозок формує певні патерни поведінки та думок. Ми можемо спостерігати це у себе, коли під час пробудження відразу тягнемся за телефоном, чи йдемо чистити зуби, або ж на перерві під час роботи наливаємо кружку кави.

Та такі «звички» не завжди мають хороші наслідки, наприклад залежність від цигарок. Наш мозок зазвичай виконує ті дії та спирається на ті думки, що в певний моменти дали свій результат, принесли задоволення або допомогли у складній ситуації.

Відомо, що людина жує «розумову жуйку» до 40% власного часу. Це ті звичні думки, що ми прокручуємо із дня у день. Вони впливають на все наше життя і формують наш загальний стан та настрій.

Сьогодні ми будемо вчитись відслідковувати негативні автоматичні думки, та змінювати їх на позитивні, чим покращимо якість свого життя та сформуємо позитивний Я-образ.

5. Мозковий штурм «Що заважає людині позитивно думати про себе?»

Мета: виявлення перешкод на шляху позитивного самоствалення.

Тривалість: 10хв

6. Вправа «Хто Я»

Мета: визначити несвідомі думки про себе, їх вплив на самовідношення.

Тривалість: 15 хв

Хід виконання: учасникам пропонується протягом 2 хв написати 5-7 перших спавших на думку асоціацій щодо визначення «Хто Я»

Обговорення в групі: які асоціації виникли у вас, як вважаєте чому саме так?

Коментарі тренера: на вашу думку, чи можна вас охарактеризувати лише цими ознаками, чи відповідають вони всій глибині вашої особистості, обміркуйте, при повторенні даної вправи чи ви б використали знову ці описи, щоб ви додали чи змінили.

2 частина. Потім учасникам потрібно зробити розподіл відповідей на «+» і «—». Замінити негативні прикметники на більш позитивні, але таким чином, щоб речення не втратило правдивості. Після цього проводиться робота з одержаними відповідями.

Обговорення в групі. Кожний учасник розповідає про себе.

7. Вправа «Адвокат та прокурор»

Мета: розвиток групової взаємодії, навчання зміни негативних думок про себе.

Тривалість: 30 хв.

Хід виконання: робота в парах (тренер розділяє учасників на пари). Із виконаного домашнього завдання кожен учасник має обрати одне негативне твердження про себе. Спочатку один учасник в парі виступає в ролі адвоката і шукає аргументи, що підтверджують твердження, а інший в ролі прокурора, що шукає докази проти цієї думки. Потім учасники міняються, завдання повторюється із думками кожного учасника.

Обговорення: чи вдалося виконати завдання, у чому виникли труднощі під час виконання, які відчуття після вправи?

8. Вправа: «Комісійний магазин»

Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння і самокритики; поглиблення знань один про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Тривалість: 25 хв.

Хід виконання: учасникам пропонується пограти в комісійний магазин. Товари, які приймає продавець - це людські якості, наприклад: доброта, дурість, відкритість. Учасники записують на картку риси свого характеру, як позитивні, так і негативні. Потім пропонується здійснити торг, в якому кожен з учасників може позбутися якоїсь непотрібної якості, або його частини, і придбати щонебудь необхідне. Наприклад, комусь не вистачає для ефективного життя любові до себе, і він може запропонувати за це якусь частину свого спокою і врівноваженості.

Обговорення:

- Що було у вправі найскладніше, з чим виникли труднощі?
- Над чим на вашу думку необхідно працювати більше або звернути додаткову увагу?

Після закінчення завдання підводяться підсумки і обговорюються враження

9. Вправа: «Автопортрет»

Мета: формування навичок самоаналізу, самокритичність, рефлексії та вміння розповісти про себе

Тривалість: 25 хв.

Хід виконання: учасникам пропонується уявити собі, що вам має бути зустріч з незнайомою людиною і потрібно, щоб вона дізналась вас. Опишіть себе. Знайдіть такі ознаки, які виділяють вас з натовпу. Опишіть свій зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, одягатися; може бути вам властиві звертають на себе увагу, жести. Робота відбувається в парах. В процесі виступу одного з партнерів інший може ставити уточнюючі питання, для того, щоб "автопортрет" був більш повним. По закінченню завдання учасники діляться враженнями.

10. Домашнє завдання: 5 хв

- з виконаного минулого домашнього завдання на кожне негативне твердження про себе напишіть нейтральні або позитивні характеристики;
- поспостерігайте за собою, випишіть коли і чому у вас виникають позитивні твердження про себе.

11. Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями. 10 хв

12. Прощання 5хв

Завдання № 3. «Мій позитивний Я-образ»

Мета: уміння формувати власний позитивний Я-образ, самостійно використовувати отриманні знання, формування навичок «сам собі терапевт».

Завдання:

1. Підкріплення знань щодо позитивного Я-образу.
2. Підкріплення вмінь позитивного самоствавлення.
3. Розвиток позитивних якостей особистості.
4. Навчання навичкам самодопомоги, бути «самому собі терапевтом».

Необхідний матеріал: ручки, олівці (прості та кольорові), аркуші А4, (фарба та пензлики).

План заняття:

1. **Привітання 5хв**
2. **Обговорення домашнього завдання:** чи вдалось виконати завдання, у чому були труднощі. 10 хв
3. **Озвучення теми заняття: «Мій позитивний Я-образ»**
4. **Коментарі тренера: 5хв**

Основним завданням нашого тренінгу є не зміна негативних самоствверджень на позитивні, а якомога більший розвиток позитивних якостей та думок про себе, що стануть вашої опорою на життєвому шляху. Сьогодні, на завершальному занятті ми підкріпимо уже вивчені способи формування позитивного Я-образу, навчимося самостійно розвивати позитивні якості, що допоможе кожному із вас самостійно це робити протягом життя.

5. **Вправа: «Подарунок»**

Мета: підвищення самооцінки учасників, стимулювання роботи над собою, покращення настрою учасників і атмосфери в групі.

Тривалість: 15-20 хв.

Хід виконання: кожен учасник по черзі робить подарунок будь-якому учаснику. Подарунок треба зробити мовчки (невербально), але так, щоб учасник зрозумів, що йому дарують. Той, хто отримує подарунок, повинен постаратися

зрозуміти, що йому дарують. Поки всі не отримають подарунки, говорити нічого не треба.

Коли всі отримають подарунки (коло замкнеться), тренер звертається до того учасника групи, який отримав подарунок останнім, і питає його про те, який подарунок він отримав. Після того як той відповість, тренер звертається до учасника, який вручав подарунок, і питає про те, який подарунок він зробив. Якщо у відповідях є розбіжності, потрібно з'ясувати, з чим конкретно пов'язане нерозуміння. Якщо учасник групи не може сказати, що йому подарували, можна запитати про це у групи.

6. Вправа «Журнал позитивних якостей»

Мета: розширення бачення себе у позитивному контексті, вироблення навичок доброго ставлення до себе.

Тривалість: 35 хв

Хід виконання:

1 частина. Кожному учаснику дається завдання скласти список своїх позитивних якостей. На виконання 10 хв.

Допоміжні питання:

1. Що мені в собі подобається?
2. Які у мене є позитивні якості?
3. Які у мене є досягнення?
4. Які труднощі я змогла подолати?
5. Що іншим подобається в мені?
6. Які навички та таланти я маю?
7. Що у мене гарно виходить робити?
8. Які якості, які мені подобаються в інших людях також є у мене?
9. Як людина, якій я не байдужа могла б мене описати?

Памятайте, що важливі усі якості, навіть якщо на вашу думку, вони є маленькими, незначними, неважливими, записуйте усі.

2 частина:

До кожної позитивної якості, яку Ви записали у Вашому списку пригадайте конкретні приклади, які ілюструють цю якість. Намагайтеся пригадати якомога більше прикладів. 15 хв

Представлення результатів у групі.

Обговорення. Наскільки легко/складно це було робити? Ваші міркування, чому людям складно виділяти гарні якості в себе і ті позитивні речі, які вона робить? Які емоції відчували з цього приводу?

Інколи, ми дивимося на себе ніби через криве дзеркало, не помічаючи ті гарні, важливі особливості, якими володіємо. Сьогодні, спробуйте глянути на себе у «добре дзеркало», яке є об'єктивним по відношенню до Вас.

7. Вправа «Чарівна пігулка».

Мета: через уявлення екстремальної ситуації побачити справжні бажання та цілі, без страху та невпевненості.

Тривалість: 15 хв

Хід виконання: тренер представляє вправу: «У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо. Про інші ми здогадуємося, але тримаємо їх у таємниці. Є ще частина наших бажань, яка ховається, мабуть, у найтемніших куточках нашого несвідомого. Що буде, якщо ми станемо більш чітко й ясно розуміти наші бажання й цілі? Уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтесь. Ви звільняєтесь від нерішучості, тривожності, внутрішньої цензури й будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується протягом тижня. Що ви будете робити весь цей час? Що будете говорити? Як будете виглядати? Як буде виглядати ваше життя? Як будете себе почувати? Напишіть, як би ви прожили цей тиждень.

Обговорення в групі:

- А тепер подумайте, що ви зробили б із того, що записали, без чарівної пігулки?

- До якої мети ви йдете без неї?

8. Вправа «Я в майбутньому».

Мета: розвиток образу Я у майбутньому, збільшення мотивації до позитивних змін особистості.

Тривалість: 15 хв

Хід виконання: Ведучий пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10-15 років. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання, поведінку, самоподачу та самоствалення. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе).

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали, якщо уявляли себе?
- Якщо розповідали?
- Чи полюбили ви себе?

Ведучий. Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто його собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу

9. Міні лекція: 5 хв

Продовжуйте практикувати нові навички (здобуті на заняттях). Практика нових навичок дозволить перевести їх у нові здорові звички, які інтегруються у Ваш стиль життя.

Важливим моментом є збереження Ваших досягнень (хвалити себе, шукати позитивні якості) та продовжувати працювати далі. Розробка нових навиків вимагає часу, не забувайте про це! Постійно повертайтеся до своїх матеріалів. Проблеми негативного самовідношення можуть повертатися. Ви маєте бути готові до того.

10. Вправа «Компліменти та побажання».

Тривалість: 5-7 хв

Хід виконання: «Посміхніться один одному і подаруйте компліменти та одне побажання, доторкнувшись до руки сусіда». (Учасники дарують один одному компліменти та побажання по колу).

11. **Обговорення.** Рефлексія, обмін враженнями. Чи справдили очікування учасників. Що сподобалось у тренінгу, та що учасники хотіли б змінити (покршити) 15 хв

12. **Прощання 5хв**