

Тема: Сприйняття образу власного тіла

Ключові поняття теми: образ тіла, тіло людини, самооцінка, саморегуляція.

Використана та рекомендована література:

1. Агарева М. В. Соматический аспект содержания процесса образования // Молодой ученый. — 2012. — №1. Т.2. — С. 57-59. — URL <https://moluch.ru/archive/36/4185/>
2. Лоуэн А. Депрессия и тело: пер с англ. — М.: Психотерапия, 2010. — 312 с.
3. Операционализиованная Психодинамическая Диагностика OPD-2. Руководство для Диагностики и Планирования терапии /редактор русского перевода Гончаров М.А. — М. Академич. проект, 2015. — 464 с.
4. Психология и лечение зависимого поведения – под ред. С. Даулинга/ редактор русского перевода А.Ф.Усков – М.: Класс. 2000 – 240 с.
5. Скугаревский О.А., Сивуха С.В. «Образ собственного тела: разработка инструментов для оценки» стаття /Психологический журнал, 2006, №2.

Матеріал до теми

Сприйняття образу власного тіла поєднує у собі фізичні і психологічні чинники. Людина об'єктивно існує у своєму фізичному тілі протягом життя, але психологічне ставлення до образу власного тіла може змінюватись. Коли дитина народжується, вона ще не здатна керувати власним тілом і сприймати його цілісність, піклуватися про нього, це здійснює мати, або інша доросла людина. Поступово дитина вчиться оцінювати власним тілом, пізнавати і розвивати його можливості, елементарно піклуватися про нього та розрізняти його потреби – ходити, брати і утримувати в руках предмети, одягатися та робити гігієнічні процедури, відчувати потреби і намагатися їх задовольнити (спрагу, голод, холод і т.ін.). Протягом розвитку і дорослішання, людина формує «Я-образ» - психологічний конструкт, до якого входить усвідомлення себе, своїх якостей і психологічних проявів, а також образ власного тіла.

М.В. Агарева, спираючись на дослідження С.Л. Рубенштейна, прослідкувала загальні етапи розвитку образу власного тіла (або «тілесного Я») в онтогенезі людини:

Етапи	Вік	Зміст етапу розвитку тілесного Я
I становлення	0-3 р.	Розрізнення Я і не-Я, формування схеми власного тіла
	3-6 р.	Оволодіння тілесними діями як основою образу тілесного Я, розвиток статеві-вікової ідентифікації, розшарування образу тілесного Я на Я-реальне і Я-потенційне
	6-11 р.	Формування самоконтролю своєї тілесної активності, початок оцінювання себе і інших з точки зору зовнішності, фізичної привабливості; значне місце в Я-концепції займає образ тіла
	11-15 р.	Реконструкція образу тілесного Я, фізичне і психічне розрізнення статей, гротескний образ тілесного Я, сприйняття фізичного образу інших у свідомості переноситься і на сприйняття самого себе.
II оформлення	16-17 р.	Переживання себе, свого тілесного Я, розвиток його само прийняття, формування типу рефлексії тілесного потенціалу
	17-19 р.	Формування цілісного тілесного Я, проектування свого життєвого шляху залежно від типу рефлексії своїх тілесних можливостей
III диференціація	20-25 р.	Тілесне Я перетворюється на складно-організоване, багаторівневе і багатоаспектне утворення
	25-40 р.	Самооцінка стає все більш диференційованою: можливості тілесного Я оцінюються окремо; виділення реального Я і ідеального Я, сприйняття своїх фізичних особливостей і усвідомлення психологічного віку призводить до формування нового образу тілесного Я
IV інтеграція	40-60 р.	Прийняття фізіологічних змін середини життя і пристосування до них тілесного Я, адекватне сприйняття і переживання свого реального тілесного Я, посилення його значимості, збагачення змісту схеми тіла
	60 і далі	Поява ретроспективних образів тілесного Я і «внутрішньої картини хвороби», переживання смертності інтегрується в образ тіла, відбувається інтеграція всіх пройдених стадій і в отриманні цілісності свого тілесного Я.

Ознака здорової дорослої людини, її гармонічного існування, задовільних соціальних зв'язків – це її реальний позитивний зв'язок з власним тілом, задовільне сприйняття власного тіла, здатність до саморегуляції.

Сфера саморегуляції з точки зору сприйняття образу власного тіла – здатність піклуватися про нього. «Піклування про себе – це психологічна властивість, пов'язана з певними функціями і реакціями Еґо. Ця властивість, що запобігає від нанесення шкоди і гарантує виживання, включає в себе перевірку реальності, розсудливість, самоконтроль, вміння сприймати сигнали тривоги і вміння бачити причинно-наслідкові зв'язки. Здатність піклуватися про себе в явній формі виражена у дорослих людей в вигляді розумного планування і здійснення, передчуття можливої шкоди, небезпеки або загрози. Це супроводжується вираженими в певній мірі афектами попередження – почуттям страху, занепокоєння, або сорому.» (Е. Ханзян). Сфера саморегуляції і піклування про себе включає декілька компонентів: починаючи з того, чи звертає людина увагу на базові потреби свого тіла – голод, спрагу, холод, безпеку. Чи задовольняються вони турботливо і свідомо. Якщо базові потреби задоволені, чи розуміє людина весь спектр потреб, пов'язаних з власним тілом? Наскільки людина здатна відчувати потреби різної насиченості, сили і тонкості? Чи є зв'язок між тим, як почуття і відчуття проявляються в тілі, чи здатна людина помітити цей зв'язок? Що відбувається в тілі, коли людина відчуває радість або сум, страх, або готовність до боротьби, депресію або повноту життя? Чи визнає і розрізняє людина ці почуття і їх прояви в тілі? Чи людина просто відчуває «якусь зажатість» в тілі і не пов'язує це з конкретними почуттями?

О.А. Скугаревський розглядає два основних аспекти ставлення людини до власного тіла:

- оціночний: Ступінь задоволення своєю зовнішністю. До нього відноситься емоційний компонент – подобається/не подобається тіло в цілому, або окремі його частини, і компонент реальності – чи сприймає людина своє тіло об'єктивно, беручи до уваги його вік, його стан, його фізичні можливості, або в уявленні людини існує певний ідеальний образ тіла, який вона хотіла би мати, а реальність витісняє і не хоче мати з нею справи. Наприклад, жінка хотіла би мати ідеальне тіло, як у фотомоделі, але в силу свого віку і способу життя, вона не може (і не хоче) приділяти роботі з тілом так багато часу, контролювати харчування і фізичні навантаження, займатися косметичними і корекційними процедурами – тому вона будує

психологічні захисти. Вона переконує себе, що красиві тіла інших жінок з реклами або кіно – це не реальність, а робота в фотошопі, вона дратується, коли бачить красиві жіночі тіла в рекламі і т.д. Це тому, що розрив між реальним тілом такої жінки і її ідеальним образом свого тіла – занадто великий, здається їй нездоланим, тому мотивація дуже знижена, або відсутня і виникає стрес, з яким вона справляється звичним способом – заїдаючи його. Для такої жінки набагато корисніше було б визнати власне реальне тіло, оцінити його, не звинувачуючи себе, а просто – як результат її власного способу життя. І, виходячи з цього, приблизно уявити собі, який результат є досяжним для неї в реальності. Після цього поступово розробити свою власну програму покращання свого реального тіла. Якщо розрив між реальністю і ідеалом буде таким, який можна об'єктивно подолати – можна буде поступово рухатися до ідеалу, беручи до уваги те, що це не станеться дуже швидко і легко – тому, що перебудова системи потребує часу і зміни способу життя.

- перцептивний. Прийняття форми і розмірів свого тіла. Ця величина є менш сталою і залежить від деяких факторів – афективного статусу людини, реакції оточення, практики вживання їжі, особливості одягу і соціального контексту. Прийняття форми і розмірів свого тіла у великій мірі залежить від впливу зовнішнього оточення – культурального і історичного контексту, національних особливостей та сучасних тенденцій формування бажаного, або ідеального образу тіла в суспільстві, а також від соціального статусу конкретної людини та її найближчого соціального контингенту. Але не менш важливим у прийнятті форми і розмірів свого тіла є відчуття людиною власної сталості, образу власного тіла, який є константним протягом часу, ідентичним і цілісним в різних ситуаціях і в різних соціальних обставинах.

«Індивід бачить себе інакше, ніж його оточення. Привабливі зовнішньо суб'єкти не обов'язково задоволені своєю зовнішністю, а менш привабливі не завжди відчувають незадоволення з приводу того, як вони виглядають. Незалежно від дійсних фізичних даних, особливості сприйняття і відчуття з приводу зовнішності можуть визначати уявлення індивідів про те, як сприймає їх оточення. Позитивний образ тіла визначає впевненість у спілкуванні і почуття внутрішнього комфорту, негативний – здатен призвести до соціального відмежування і тривожності індивіда.» О.А. Скугаревський. Таким чином, сприйняття образу власного тіла може призвести не лише до виникнення внутрішніх конфліктів людини, або їх відсутності, а також на рівень конфліктів у спілкуванні з зовнішнім оточенням, і, як наслідок, на рівень успішності соціальної інтеграції

людини. «Образ тіла розвивається в результаті інтерналізації соціальних оцінок, які суб'єкт отримує від однолітків, членів сім'ї та інших значимих осіб. Ці оцінки можуть бути прямими (коли дитину дразнять), або опосередкованими (наприклад, дитина виховується в сім'ї, члени якої постійно висловлюють стурбованість з приводу зовнішності). Зворотній соціальний зв'язок такого роду носить двобічний характер. Оцінки оточення впливають на суб'єктивний характер сприйняття своєї зовнішності, а переконання людини і особливості її поведінки можуть впливати на характер зворотнього зв'язку, який отримується з боку оточення. Феномен атрибутивної проєкції, коли індивід вважає, що оточення сприймає його так само, як він сприймає себе, може завдавати драматичного впливу на його когнітивні і поведінкові складові.» О.А. Скугаревський.

Сприйняття образу власного тіла – одна з ключових засад формування самооцінки людини. «Базовою реальністю буття кожної людини є її тіло. Саме через своє тіло людина сприймає світ і безпосередньо тілом реагує на нього. Якщо людина не в контакті зі своїм тілом, вона відірвана від реальності світу» А. Лоуен. Один з напрямків роботи практичної психології – дослідження контакту людини з власним тілом і, за необхідності, корекційна робота з ним.

Проблемні питання, ситуації, практичні завдання.

1. Зв'язок між сприйняттям образу власного тіла та самооцінкою людини.
2. Основні етапи формування образу власного тіла, їх особливості.
3. Сфера саморегуляції в контексті сприйняття образу тіла та її компоненти.
4. Діагностика перцептивного компоненту сприйняття образу власного тіла (сприйняття розмірів і форми тіла).
5. Діагностика оціночного компоненту (ступінь задоволеності своєю зовнішністю).

Тести та методики для практичних занять

1. Тест «Образ власного тіла. Розробка інструментів для оцінки.»
О.А. Скугаревський, О.А. Сивуха

Досліджуваному пропонується оцінити кожне з 18 тверджень за чотирьох-бальною шкалою (0- «ніколи», 1- «іноді», 2- «часто», 3- «завжди»).

1. Я не люблю дивитись на себе в дзеркало.
2. Придбання одягу звертає мою увагу на те, як я виглядаю, і тому є для мене неприємним.
3. Я не люблю, коли на мене звертають увагу ті, хто мене оточують.

4. Я уникаю ситуацій, в яких оточуючі можуть побачити моє тіло (наприклад, відвідування басейну, пляжу та ін..).

5. Я відчуваю сором за своє тіло в присутності деяких людей.

6. Я не люблю своє тіло.

7. Мені здається, що інші люди повинні вважати моє тіло потворним.

8. Я відчуваю, що друзі та члени моєї сім'ї відчувають збентеження, дивлячись на мене.

9. Я порівнюю моє тіло з іншими, щоб переконатися в тому, що вони більш повні, ніж я.

10. Мені важко 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 із своєю вагою.

12. У мене є негативні думки і я самокритична відносно свого тіла і того, як я виглядаю.

13. Мені важко сприймати компліменти з приводу того, як я виглядаю.

14. Я дозволяю собі жартувати і робити колкі зауваження з приводу свого тіла на людях.

15. Коли я дивлюсь у дзеркало, моя увага переважно зосереджена на тих частинах мого тіла, які потребують покращання.

16. Я відчуваю себе приниженою і/або пригніченою в присутності людини, яка на мою думку є більш привабливою, ніж я.

17. Я помічаю за собою, що питаю в інших (друзів, партнерів, членів сім'ї), як я виглядаю.

18. Я турбуюсь про власну вагу.

Якщо досліджуваний набрав 13 балів і менше, вважається, що в цілому він позитивно сприймає свій образ тіла. Якщо набрано вище 13 балів, вважається, що в досліджуваного є проблеми із сприйняттям образу свого тіла, з якими можна працювати, обговорюючи відповіді на питання і зробивши поправку на похибку (афективний статус, конкретні життєві обставини, тощо).

2. Арт-терапевтична методика дослідження образу власного тіла. Досліджуваному пропонується намалювати силует власного тіла чорним олівцем (у випадку відмови через невміння малювати, пропонується аркуш паперу з надрукованим силуетом фігури людини). Після цього перед досліджуваним розкладаються різнокольорові олівці або фломастери і пропонується обрати три кольори (приємний для людини, неприємний і нейтральний) і відповідно розфарбувати цими олівцями різні частини свого

тіла. Разом з цим попросити написати 5 прикметників, які характеризують власне тіло: «я відчуваю своє тіло таким:...». В ході роботи – звертати увагу на коментарі досліджуваного, складності, які в нього/неї виникають, ставлення до виконання завдання. Ставити питання, чому було обрано саме цей колір як прийнятний, неприйнятний, або нейтральний, яка причина того, що певним кольором зафарбована певна частина тіла. Чому вона викликає таке ставлення? Загальна робота з отриманим матеріалом – за принципами роботи з малюнками або арт-терапевтичними матеріалами – діагностика та терапевтичне корегування у процесі роботи.

3. Корекційна робота з внутрішніми установками щодо образу власного тіла. Пропонується написати 3-5 негативних установок стосовно образу тіла. Пригадати прислів'я, народні вислови, коментарі значущих людей, тощо. (Наприклад: «поки товстий схудне, худий помре», «в нашому роду всі були товстими, і ти теж будеш», «худий – значить хворий» і таке інше). Заохотити людину розібрати значення конкретної фрази з точки зору контексту – історичного, сімейного, культурального. Запропонувати переформулювати кожен установку з позиції людини в теперішньому досвіді. Чи влаштовує отримане формулювання? Як воно відкликається в тілі? Які почуття викликає? При необхідності – рекомендувати повернутися до оновленої установки протягом кожного дня певний період часу.

4. Корекційна робота з дзеркальним відображенням. Запропонувати людині свідомо відмічати думки та емоції, які виникають у неї при погляді на власне відображення у дзеркалі, вітринах, випадкових віддзеркаленнях. У випадку переважно негативних емоцій – переформулювати їх у напрямку позитивних емоцій. Відслідковувати і свідомо формулювати позитивний погляд на своє відображення.

5. Корекційна робота із сприйняттям компліментів стосовно зовнішності. Попросити людину описати компліменти, які вона отримує щодо власної зовнішності. Які почуття вони визивають? Чи довіряє вона таким компліментам? Які відчуття в тілі виникають, коли людина чує компліменти? Як людина відповідає на компліменти? Чи помічає привабливі сторони у зовнішності інших? Чи вміє сама говорити компліменти? Як, на думку людини, інші сприймають її компліменти стосовно їх зовнішності?

6. Робота з метафоричними картами, листівками, іншими проекційними матеріалами. Людині пропонується обрати карту, відповідаючи на питання: «моє тіло – це...», а потім працювати з

цією картою, описуючи, чому саме ця карта була обрана, що на ній зображено, що вона символізує, як це перекликається зі ставленням людини до власного тіла.

7. «Я-ідеальне», «Я-реальне» - робота за метафоричними картами, листівками, іншими проєкційними матеріалами. Людині пропонується обрати дві карти, які найкраще символізують для неї образ «Я-ідеальної» і «Я-реальної». Проаналізувати, чому саме ці карти були обрані, що кожна з них символізує, як це пов'язано із ставленням людини до власного тіла. Які проблемні сторони є в кожному зображенні, трактованому в руслі символічного ставлення до власного тіла. Які ресурси є в кожному зображенні. Як це пов'язано з ресурсами, які має людина в реальному житті. Що можна зробити, щоб використати ці ресурси? Що в реальному житті потрібно, щоб наблизитися до «Я-ідеальної»? Чи є це досяжним в реальності?

8. Письмова робота у формі творчого щоденника, спрямована на пізнання образу власного тіла. Людині пропонується вести арт-щоденник протягом певного періоду часу – 10 днів, 1 місяця – спрямований на творче пізнання образу власного тіла. Записувати свої думки, установки, відчуття, пов'язані з образом тіла, виписувати цитати з книг, або описувати сцени з фільмів, малювати, вирізати малюнки з журналів чи фотографій, робити колажі, або будь-яким іншим чином викладати матеріал, який символізує пізнання образу власного тіла. Аналізувати отриманий матеріал за допомогою методик, викладених у техніці арт-терапії.

9. Техніка релаксації тіла. Запропонувати людині зайняти зручне положення, заплющити очі і зробити декілька глибоких вдихів і видихів. Потім поступово звертати увагу на кожен частину тіла, починаючи з голови і до ніг, відслідковуючи напруження в тілі і розслабляючи його. Зосередитись на тому, щоб розслабити все тіло, наскільки це можливо. Обговорити, які частини тіла були найбільш розслабленими, а які були найбільше напруженими і потребували розслаблення.

10. Написати листа власному тілу. Перерахувати декілька (не менше 5-7) причин, за що можна подякувати власному тілу. Перерахувати декілька (не менше 5-7) приємних речей, які людина може і буде робити, піклуючись про власне тіло, приносячи йому задоволення.

Контрольні запитання:

1. Як сприйняття образу власного тіла впливає на формування самооцінки людини?

2. Що таке сфера саморегуляції з точки зору сприйняття власного тіла?

3. Які, на думку О.А. Скугаревського, два основні аспекти ставлення людини до власного тіла?

Завдання для самостійної роботи:

- Прочитати статтю: О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха «Образ собственного тела: разработка инструментов для оценки» стаття / Психологический журнал, 2006, №2, проаналізувати
- Провести тестування «Образа власного тіла», проаналізувати результати: який з двох компонентів(перцептивний, або оціночний), або обидва, потребують корекції.
- Розробити початкову програму корекції образу тіла, спираючись на результати тестування «Образу власного тіла» і на методики 2-10.

Зайка А. Ю.

Тема: Методика і організація дослідницької діяльності у старшій школі

Ключові поняття теми: методика, метод, дослідницька діяльність, старша школа, гіпотеза, експеримент, теорія, вміння, дослідницька компетентність

Використана та рекомендована література:

1. Арнольд И. В. Основы научных исследований в лингвистике : учеб. пособ. / И. В. Арнольд. – М. : Высш. шк., 1991. – 140 с.
2. Грищенко І.М. Основи наукових досліджень: Навч. посібник/ І.М.Грищенко, О.М.Григоренко, В.О.Борисейко. – К.: Київ.нац.торг.-екон. ун-т, 2001. – 186 с.
3. Єріна А. М. Методологія наукових досліджень : навч. посіб. / А. М. Єріна, В. Б.Захожай, Д. Л. Єрін. – К. : ЦНЛ, 2004. – 212 с.
4. Кілінська К. Науково-дослідна робота студентів в Україні.- Чернівці, Вид-во ЧДУ, 1997.
5. Клименюк О. В. Технологія наукового дослідження : авторський підручн. / О. В. Клименюк. – Ніжин : Аспект-Поліграф, 2006. – 308 с.
6. Клименюк О. В. Виклад та оформлення результатів наукового дослідження : авторський підручн. / О. В. Клименюк. – Ніжин : Аспект-Поліграф, 2007. – 398 с.
7. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень: Навч. посібник/О.В. Крушельницька. – К.: Кондор, 2006. – 206 с.