

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.31>**Н. М. Даниленко**аспірантка кафедри психології  
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

## ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНО-ДІЄВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У статті представлено обґрунтування, структура та результати перевірки ефективності програми формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності дівчат юнацького віку. Формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності пропонується здійснювати шляхом розвивального впливу на складники структури суб'єктності дівчат юнацького віку. З урахуванням структури суб'єктності дівчат юнацького віку програма формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності складається з мотиваційного блоку, блоку ставлення до себе, блоку ставлення до іншого, блоку особистісної автономії, блоку самоорганізації діяльності та структурування часу, рефлексивного блоку. Для вирішення завдань блоків програми рекомендується використовувати такі методи, як групова дискусія, психогімнастика, рефлексивний тренінг, арт-терапевтичні та тілесно орієнтовані психотехніки, техніки з арсеналу когнітивної, когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-терапії, рольові ігри, робота із щоденником, метод проєктів. Оцінка ефективності програми формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності дівчат юнацького віку здійснювалась із використанням методик для діагностики складових компонентів суб'єктності та визначення показників ставлення до власної зовнішності (задоволеність зовнішністю, стурбованість зовнішнім виглядом, прагнення до удосконалення зовнішності). Ефективність програми формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності дівчат юнацького віку підтверджена даними контрольного дослідження. Визначено підвищення показників задоволеності зовнішністю та прагнення до її удосконалення, автономної каузальної орієнтації, системної рефлексії, екзистенційної сповненості, смисложиттєвих орієнтацій (ціль у житті, процес життя, локус контролю-Я, локус контролю-життя), базисних переконань у прихильності світу та власної цінності, ставлення до себе в аспектах самоповаги та аутосимпатії, а також зниження показників стурбованості зовнішністю, безособової каузальної орієнтації, квазірефлексії, самозвинувачення.

**Ключові слова:** ставлення до своєї зовнішності, суб'єктність, розвивальний вплив, особистісна автономність, рефлексивна компетентність, ставлення до себе, ставлення до інших, самоорганізація, дівчата, юнацький вік.

**Постановка проблеми.** Актуальність розробки психологічних засобів формування позитивного ставлення особистості до власної зовнішності зумовлена наростаючою в сучасному суспільстві тенденцією надання зовнішності підвищеної цінності і значущості, збільшенням кількості незадоволених і стурбованих власною зовнішністю людей, що може призводити до виникнення різних порушень психічного та психологічного здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Р. Моляко запропонований тренінг, спрямований на подолання підвищеної тривожності та депресивних станів у підлітків і представників юнацького віку з різними реальними косметичними вадами, а також підлітків і юнаків, що негативно ставляться до власної зовнішності, не маючи об'єктивних її вад. На заняттях тренінгу вирішувалися завдання підвищення рівня самоповаги, зняття негативних наслідків тривожності, усунення проблеми незадоволеності власною зовнішністю, для чого використовувалися вправи на складання опису своєї зовнішності, малюнкові вправи, прийоми переінтерпретації симптомів тривожності, налаштування на конструктивні емоційні переживання. За резуль-

татами апробації тренінгу зафіксовано зниження рівня ситуативної тривожності, зростання рівня загальної самооцінки зовнішності та самооцінки окремих частин тіла [1].

У дослідженні Я. Василенко підвищення рівня розвивального ставлення підлітків до власного тіла та зниження рівня відчуженого ставлення досягнуто в результаті застосування корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток Я-тілесного через корекцію алекситимії та розвиток діалогічних відношень між різними аспектами тілесності [2].

М. Дурнева основними напрямками профілактики негативного ставлення до власного тіла та порушень харчової поведінки у дівчат підліткового та юнацького віку розглядає підвищення здатності до розпізнавання власних почуттів і відділення їх від тілесних відчуттів, розвиток здатності до регулювання емоцій поряд зі зменшенням розриву між Я-реальним і Я-ідеальним [3].

Програма, запропонована Л. Абсаямовою для незадоволених власним тілом жінок із порушен-

ням харчової поведінки, спрямована на формування навичок контролю харчування, підвищення самооцінки, корекцію системи потреб, перебудову особистості та її стосунків з навколишнім світом, зняття нервово-психічної напруги, відновлення психічної рівноваги, зняття м'язових затисків [4, с. 284]. Для реалізації програми використовувалися методи аутогенного тренування, візуалізації, дихальні вправи, танцювально-рухова та тілесна терапія. За результатами впровадження програми визначені позитивні зміни у ставленні до себе жінок, які брали участь у програмі, в їхньому ставленні до окремих частин свого тіла, а також зафіксовано збільшення в експериментальній групі жінок, задоволених власним тілом [4].

Авторська програма корекції неадекватного ставлення до власної зовнішності жінок-лідерів представлена у роботі А. Єрмолаєвої. На думку авторки, корекція неадекватного ставлення жінки-лідера до власної зовнішності має проводитися у межах більш широкого особистісного контексту, що зумовлює використання в програмі як специфічних методів роботи зі сприйняттям власної зовнішності, так і методів, спрямованих на сприяння особистісному зростанню. Пропонується використання таких тілесно орієнтованих психологічних технологій, як тренінги мімічної релаксації, йога, практика підсилення смакової чутливості у роботі з харчовою поведінкою тощо. Крім того, А. Єрмолаєва застосовує в програмі психотехнологічні прийоми створення стійкої мотивації до самозмінювання й роботи над собою, усвідомлення умовної бажаності деструктивної поведінки щодо своєї зовнішності, усвідомлення цінності власної індивідуальності, формування поведінки, спрямованої на вдосконалення зовнішнього вигляду. Ефективність запропонованої програми підтверджена об'єктивними і суб'єктивними результатами (зниження маси тіла, зміна ставлення до себе, зростання впевненості в собі, покращення стосунків у родині та професійному оточенні, зростання творчої та професійної продуктивності) [5].

Отже, сучасними дослідниками підкреслюється важливість проведення психокорекційної та розвивальної роботи з особами, незадоволеними власною зовнішністю, пропонуються спеціальні програми, специфіка яких визначається уявленнями авторів щодо місця та ролі ставлення до власного тіла, власної зовнішності в процесах розвитку та функціонування особистості.

Більшість із запропонованих сучасними дослідниками програм корекції ставлення до власної зовнішності орієнтовані на роботу з людьми з дефектами зовнішності, з порушеннями харчової поведінки, з особами, залежними від косметичних процедур або орієнтованих на хірургічну зміну свого зовнішнього вигляду. Водночас важливим

видається формування позитивного ставлення до власної зовнішності у осіб, які проявляють невдоволеність та занепокоєність своєю зовнішністю, що не досягають клінічних проявів, але суттєвим чином погіршують якість життя та перспективи самореалізації таких осіб.

У віковому аспекті представлені в літературі програми головно стосуються осіб підліткового й зрілого віку. Разом із тим актуальною є розробка психологічних засобів, що сприяють формуванню позитивного ставлення до власної зовнішності в юнацькому віці, який характеризується пошуком свого вкорінення у світі, смислу життя, зі становленням справжнього авторства у визначенні й реалізації власного способу життя, свого саморозвитку [6; 7].

**Мета цієї статті** – формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності в структурі суб'єктності дівчат юнацького віку.

**Виклад основного матеріалу.** У розробці програми формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності в структурі суб'єктності дівчат юнацького віку ми виходили з принципів системного підходу, згідно з яким ставлення до зовнішності являє собою як самостійний феномен, так і компонент системи, у складі якої ставлення до власної зовнішності формується й функціонує. Як така система нами розглядається суб'єктність особистості, можливість чого підтверджується сучасними дослідженнями, в яких отримані дані щодо зв'язку ставлення до зовнішності та окремих проявів суб'єктності особистості [8; 9]. Встановлено, що високий рівень розвитку суб'єктності визначає інтенсивність і характер перетворювальної активності щодо власної зовнішності, що не тільки супроводжується задоволеністю власним зовнішнім виглядом, але й веде до позитивних змін у системі відносин зі світом [9]. Отже, формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності передбачалось здійснювати шляхом розвивального впливу на складники структури суб'єктності дівчат юнацького віку.

Наведемо аналіз уявлень про структуру суб'єктності, представлену в доробках сучасних авторів, а також із даних, отриманих за результатами констатувального дослідження. Аналіз досліджень А. Берднікової [10], М. Ісакова [11], І. Серьогіної [12], О. Штепи [13] дав змогу теоретично представити структуру суб'єктності, що включає компоненти особистісної автономії, рефлексивний компонент, компонент самоорганізації діяльності та структурування часу, компонент ставлення до себе, до інших, до світу. За результатами проведеного емпіричного дослідження присутність у структурі суб'єктності дівчат юнацького віку теоретично визначених компонентів була підтверджена [14; 15]. З урахуванням структури суб'єктності дівчат юнацького віку програма фор-

мування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності в структурі суб'єктності складається з мотиваційного блоку, блоку ставлення до себе, блоку ставлення до іншого, блоку особистісної автономії, блоку самоорганізації діяльності та структурування часу, рефлексивного блоку.

Мета мотиваційного блоку полягає у створенні атмосфери довіри й усвідомленої позитивної мотивації до участі у програмі. Основні завдання мотиваційного блоку – створення позитивного клімату групи, атмосфери довіри, визначення усвідомлюваної мотивації участі у програмі, ознайомлення з мотивацією створення програми, ознайомлення з мотивацією ведучого, усвідомлення учасниками зв'язку між ймовірністю задоволення провідних мотивів та їхньою участю у програмі. Усвідомлення зв'язку між ймовірністю задоволення провідних мотивів і участю у програмі досягається в процесі колективного обговорення інформаційних повідомлень, розігрування ситуацій, за результатами чого учасники вирішують, яке місце зовнішність займає в їхньому житті, для яких аспектів їхнього життя вона є значущою, як може ставлення до зовнішності вплинути на успішність вирішення життєвих завдань. Важливим є усвідомлення того, що удосконалення зовнішності не завжди приводить до позитивних змін у ставленні до неї та в оцінці якості свого життя, оскільки через удосконалення зовнішнього вигляду іноді намагаються вирішити проблеми, які насправді для свого вирішення потребують свідомого неупередженого аналізу причин особистих невдач, відкритості щодо власних переживань, усвідомлення необхідності внутрішніх трансформацій і відповідальних рішень щодо зміни власної поведінки та способу життя. Отже, основним результатом занять мотиваційного блоку програми постає формулювання учасниками програми власних очікувань щодо її ефективності в аспектах зміни ставлення до власної зовнішності та до себе загалом, зміни ставлення до інших людей та до світу, розвиток здатності до розкриття та реалізації власного потенціалу.

У межах блоку ставлення до себе вирішувалися такі завдання, як: розвиток самоприйняття й цінності власної особистості; збагачення досвіду самопізнання через усвідомлення власних мотивів, потреб, прагнень, ставлень, особливостей поведінки, емоційного реагування, формування цілісних уявлень щодо своєї зовнішності, тіла; розвиток упевненості в собі; усвідомлення функціональної спрямованості внутрішніх діалогів; корекція ірраціональних переконань щодо себе, своєї зовнішності, їх зміна у бік більшої раціональності та реалістичності; усвідомлення цінності власної індивідуальності; розвиток навичок самопрезентації; розвиток здатності ставитися до себе як до авторського проекту, піклуватися про себе та отримувати від цього задоволення.

Блок ставлення до інших включав вправи, спрямовані на розвиток здатності довіряти іншим та викликати їхню довіру, отримувати задоволення від взаємодії зі значущим іншим, приймати та цінувати особистість іншого, вироблення навичок безоцінного ставлення; засвоєння ефективних способів реагування на негативні впливи з боку оточуючих; розвиток позитивних моделей поведінки; розвиток асертивності; розвиток здатності вести діалог з іншим, виражати у діалозі з іншим власну індивідуальність.

Завдання блоку особистісної автономії полягають у розвитку вміння забезпечувати суверенності свого внутрішнього психологічного простору; усвідомленні учасницями власних ціннісних орієнтирів; у розвитку рефлексивної компетентності у вирішенні проблемно-конфліктних ситуацій; розвитку здатності до здійснення вільного вибору на основі власних цінностей та смислів; усвідомленні та визначенні учасницями індивідуальної міри відповідальності за прийняті рішення та події власного життя.

На заняттях блоку самоорганізації діяльності та структурування часу вирішувались завдання оволодіння навичками планування часу, розвитку навичок саморегуляції поведінки та діяльності, регуляторних процесів і вольових якостей особистості, що забезпечують ефективну самоорганізацію: наполегливості, цілеспрямованості, самостійності; засвоєння навичок зниження емоційної напруги.

Рефлексивний блок програми передбачає вирішення таких завдань, як: аналіз та усвідомлення отриманих результатів як власних досягнень учасників; забезпечення активного застосування актуалізованих якостей та набутих здатностей шляхом співвіднесення з характеристиками проблемних ситуацій, для вирішення яких вони необхідні, визначення напрямів і сфер їх застосування.

Для вирішення завдань блоків програми використовувалися такі методи, як групова дискусія, психогімнастика, рефлексивний тренінг, арт-терапевтичні та тілесно орієнтовані психотехніки, техніки з арсеналу когнітивної, когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-терапії, рольові ігри, робота зі щоденником. Наприкінці програми учасницями розроблявся та презентувався план-проект реалізації позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності.

Ефективність програми формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності перевірялась у формувальному експерименті, в якому брали участь 80 дівчат юнацького віку (18–21 рік), порівну представлених в експериментальній та контрольній групах. Оцінка ефективності програми здійснювалась із використанням методик: «Ставлення до свого зовнішнього вигляду: задоволеність, стурбованість» В. Лабун-

ської, «Ситуативна незадоволеність образом тіла» Т. Кеш в адаптації Л. Баранської та С. Татаурової, «Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом» О. Скугаревського, «Опитувальник каузальних орієнтацій» Е. Десі та Р. Райана в адаптації О. Дергачової, Л. Дорфмана, Д. Леонтєва, «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтєва, «Опитувальник самоорганізації діяльності» О. Мандрикової, Шкала екзистенції А. Ленгле і К. Орглер в адаптації С. Кривцової, Шкала базисних переконань Р. Янофф-Бульман в адаптації О. Кравцової, «Методика дослідження ставлення до себе» С. Пантілєєва. Відмінності показників ставлення до зовнішності та суб'єктності дівчат експериментальної та контрольної груп на початку формування експерименту не досягали рівня статистичної значущості (визначено із використанням U-критерію Манна-Уїтні).

За результатами проведеного після застосування програми формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності контрольного дослідження визначено (із використанням T-критерію Вілкоксона) підвищення у досліджуваних експериментальної групи показників задоволеності зовнішністю ( $p < 0,01$ ), прагнення до її удосконалення ( $p < 0,05$ ), автономної каузальної орієнтації ( $p < 0,01$ ), системної рефлексії ( $p < 0,01$ ), екзистенційної сповненості ( $p < 0,05$ ), смислоттєвих орієнтацій: ціль у житті ( $p < 0,01$ ), процес життя ( $p < 0,05$ ), локус контролю-Я ( $p < 0,05$ ), локус контролю-життя ( $p < 0,05$ ), базисних переконань у прихильності світу ( $p < 0,01$ ) та власної цінності ( $p < 0,01$ ), ставлення до себе в аспектах самоповаги та аутосимпатії, а також зниження показників стурбованості зовнішністю ( $p < 0,01$ ), безособової каузальної орієнтації ( $p < 0,01$ ), квазірефлексії ( $p < 0,05$ ), самозвинувачення ( $p < 0,01$ ).

**Висновки з цього дослідження та перспективи подальшого розвитку в цьому напрямі.** В основу програми формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності покладене припущення, що формування позитивно-дієвого ставлення до зовнішності можна здійснювати шляхом розвивального впливу на складники структури суб'єктності дівчат юнацького віку, що зумовило відповідну структурну організацію програми та її змістове наповнення. Ефективність запропонованої програми підтверджена у формуальному експерименті через визначення позитивних зрушень як у показниках складників суб'єктності дівчат юнацького віку, так і в їхньому ставленні до власної зовнішності.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі вбачаємо у визначенні характеру зв'язку між ставленням до власної зовнішності та складниками суб'єктності хлопців юнацького віку.

#### Література:

1. Моляко Р.В. Образ фізичного Я: становлення

та деформації у пацієнтів з косметичними вадами : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2006. 20 с.

- Василенко Я.О. Особливості новоутворення Я-тілесного підлітка : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2015. 17 с.
- Дурнева М.Ю. Формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Москва, 2014. 30 с.
- Абсальямова Л.М. Психологія харчової поведінки жінок : розлади та корекція : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2019. 398 с.
- Ермолаева А.В. Восприятие собственной внешности в формировании личности женщины-лидера : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Москва, 2004. 147 с.
- Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : МақДен, 2012. 409 с.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. Москва : ПСТГУ, 2013. 400 с.
- Варлашкина Е.А. Личностные предикторы удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Ярославль, 2016. 171 с.
- Лабунская В.А. «Видимый человек» как социально-психологический феномен. *Социальная психология и общество*. 2010. № 1. С. 26–39.
- Бердникова А.А. Субъектность человека с разным типом характера : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2014. 216 с.
- Исаков М.В. Показатели и структура субъектности : на материале становления профессиональной субъектности у студентов вузов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2008. 28 с.
- Серегина И.А. Психологическая структура субъективности как личностного свойства педагога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Москва, 1999. 19 с.
- Штепа О.С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 661–675.
- Меднікова Г.І., Даниленко Н.М. Особливості суб'єктності дівчат юнацького віку з різним ставленням до зовнішності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2019. Вип. 61. С. 119–134.
- Danylenko N.M. Representation of attitude to proper appearance in the structure of subjectivity of adolescent girls. *European Journal of Education and Applied Psychology*. 2020. No 1. Pp. 26–30.

**Danylenko N. M. Objectives and characteristics**

**of the program forming a positively active attitude to proper appearance of adolescent girls**

*The paper provides objectives, structure and the inspection results of efficiency of the program forming a positively active attitude to proper appearance of adolescent girls. Formation of a positively active attitude to proper appearance is offered to be realized via developmental influence on adolescent girls' subjectivity structure constituents. With regard to adolescent girls' subjectivity structure, the program forming a positively active attitude to proper appearance consists of a motivational block, self-attitude block, block of attitude to other people, personal autonomy block, block of activity self-organization and time structuring, reflexive block. To complete the tasks of the program blocks it is recommended to apply such methods as group discussion, psycho-gymnastics, reflexive training, art-therapeutic and body-oriented psycho-techniques, techniques from cognitive, cognitive-behavioral therapy, Gestalt therapy, role-playing game, working with a diary, projects method. Efficiency estimation of the program forming a positively active attitude to proper appearance of adolescent girls has been carried out with the use of methods for diagnostics of subjectivity constituents and definition of factors of attitude to proper appearance (satisfaction with proper appearance, anxiety of proper appearance, striving for appearance improvement). Efficiency of the program forming a positively active attitude to proper appearance of adolescent girls has been proven by the control research data. The increase of satisfaction with proper appearance and striving for its improvement, autonomic causal orientations, system reflection, existential fullness, life-purpose orientations (life goal, life process, I am control locus, life is control locus), basic beliefs in the world propensity and self-value, self-attitude in the aspect of self-respect and auto-sympathy has been determined as well as decrease of anxiety of proper appearance, impersonal casual orientation, quasi-reflection, self-accusation.*

**Key words:** attitude to proper appearance, subjectivity, developmental influence, personal autonomy, reflexive competence, self-attitude, self-organization, girls, adolescent years.