

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри психології,
політології та соціокультурних
технологій

_____ Ніна СВИТАЙЛО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 053 Психологія,

Освітньо-професійної програми Психологія

на тему: «Самооцінка осіб ранньої дорослості з різними особливостями
психічного благополуччя»

Здобувачки групи ПЛ-91
Сокрути Анни Михайлівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

(підпис)

Анна СОКРУТА
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. викладач, кандидат психологічних наук, Наталія КОЛЯДА _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ З РІЗНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
1.1 Самооцінка як властивість особистості.....	8
1.2 Психічне благополуччя особистості: сутність, чинники, складові.....	13
1.3 Психологічні особливості осіб ранньої дорослості.....	18
1.4 Психологічні функції постійних та тимчасових татуювань.....	20
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ З РІЗНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
2.1 Методичне забезпечення дослідження самооцінки осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя.....	26
2.2 Аналіз результатів дослідження самооцінки осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя.....	30
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ТА САМОПРИЙНЯТТЯ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	
3.1 Аналіз методів розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття.....	47
3.2 Особливості розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості методом тату-терапії (арт-терапії).....	50
3.3 Програма розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості.....	53
3.4 Апробація програми розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості.....	61
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	75

Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню самооцінки осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя. Було проаналізовано теоретичні засади самооцінки, психічного благополуччя, його сутності, чинників та складових у осіб ранньої дорослості. Розглянуто психологічні особливості осіб ранньої дорослості.

Підібрано методики та методи дослідження самооцінки та різних особливостей психічного благополуччя. Визначено, що у осіб ранньої дорослості домінує адекватна самооцінка, а також середній рівень психічного благополуччя та їх складових. Доведено, що показники адекватної самооцінки у осіб ранньої дорослості з низьким та середнім рівнями психічного благополуччя є нижчими, ніж у осіб із високим рівнем психічного благополуччя, а також те, що особи ранньої дорослості з татуюваннями мають вищі показники адекватної самооцінки за осіб ранньої дорослості без татуювань. Доведено наявність кореляційних зв'язків між складовими психічного благополуччя, самооцінки із психічним благополуччям, та татуюванням із самооцінкою та самоприйняттям.

Проаналізовано та визначено найбільш ефективні напрями та методи розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття. Обґрунтовано використання арт-терапевтичних засобів (тату-терапії) та соціально-психологічного тренінгу для розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості. Розроблено програму розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості за допомогою тату-терапії (арт-терапії). Програму частково апробовано та описано особливості проведення її он-лайн.

Ключові слова: самооцінка, адекватна самооцінка, психічне благополуччя та його складові, період ранньої дорослості, самоприйняття, татуювання, тату-терапія.

Summary

The qualification work is devoted to the study of self-esteem of persons of early adulthood with various features of mental well-being. The theoretical foundations of self-esteem, mental well-being, its essence, factors and components in persons of early adulthood were analyzed. The psychological features of persons in early adulthood are considered.

Methods and research methods of self-esteem and various features of mental well-being have been selected. It was determined that the level of adequate self-esteem, as well as the average level of mental well-being and its components, dominates in people of early adulthood. It has been proven that indicators of adequate self-esteem in early adulthood individuals with low and average levels of mental well-being are lower than in individuals with a high level of mental well-being, and also that individuals of early adulthood with tattoos have higher indicators of adequate self-esteem than individuals of early adulthood without tattoos. The presence of correlations between the components of mental well-being, self-esteem with mental well-being, and tattooing with self-esteem and self-acceptance has been proven.

The most effective directions and methods of developing adequate self-esteem and self-acceptance were analyzed and determined. The use of art therapy tools (tattoo therapy) and socio-psychological training for the development of adequate self-esteem and self-acceptance of persons in early adulthood is substantiated. A program for the development of adequate self-esteem and self-acceptance of persons of early adulthood with the help of tattoo therapy (art therapy) has been developed. The program has been partially tested and the features of its online implementation have been described.

Key words: self-esteem, adequate self-esteem, mental well-being and its components, early adulthood, self-acceptance, tattoos, tattoo therapy.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціальна та військово-політична ситуація в Україні актуалізують потребу вивчення психічного благополуччя населення й зокрема осіб ранньої дорослості. В ситуації постійної невизначеності, що продукує значний обсяг стресу останнім часом досяг загрозливого рівня з наслідками для психічного благополуччя всіх українців. Психічне благополуччя та його складові були предметом дослідження в Україні ще до початку війни, проте наразі воно стало особливо актуальним. Серед чинників психічного благополуччя виокремлюють такі як фізичне здоров'я, емоційна стабільність, наявність задоволення від життя, взаємовідносини з близькими та друзями, наявність позитивних цінностей, здатність до адаптації і т. д. Самооцінка також є чинником психічного благополуччя, адже вона показує сприйняття людиною свого стану та задоволення ним. Адекватна самооцінка сприяє більш оптимістичному сприйнятті власної особистості та формуванні стійкого психічного благополуччя. Водночас, самооцінка осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя ще й в умовах війни ніколи не було предметом окремих досліджень.

Питанням самооцінки займалась низка науковців, зокрема Б. Г. Ананьєв, Р. Бернс, О. О. Бодалєв, Є. О. Бондаренко, А. Валлон, У. Джемс, Р. Б. Кеттелл, С. Куперсміт, О. М. Леонтєв, А. В. Петровський, С. Л. Рубінштейн, О. Г. Спіркін, М. Шебек та ін. Поняття «психічного благополуччя» та його складових розглядалося такими вченими, як: Н. В. Бобровська, Н. Бредберн, Дж. Веров, Дж. Гурін, Т. В. Данильченко, В. М. Духневич, Д. К. Каплович, С. В. Карсканова, Г. Л. Пучкова, К. Ріфф, Т. Д. Шевеленко, О. С. Ширяєва, Ш. Фелд, М. Яхода та ін.

Самооцінка та психічне благополуччя у осіб ранньої дорослості є комплексними та багатограними явищами, тому дослідники продовжують займатися цією темою та досліджувати нові аспекти. Отже, соціальна

значущість та недостатнє дослідження самооцінки осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя і обумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: визначити особливості самооцінки осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя, розробити програму розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості.

Об'єкт дослідження: самооцінка осіб ранньої дорослості.

Предмет дослідження: самооцінка осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1) визначити теоретичні засади вивчення самооцінки осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя;

2) емпірично дослідити самооцінку осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя;

3) розробити арт-терапевтичну програму розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості;

4) частково апробувати арт-терапевтичну програму розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості.

Гіпотези дослідження:

1) показники адекватної самооцінки у осіб ранньої дорослості з низьким та середнім рівнями психічного благополуччя є нижчими, ніж у осіб із високим рівнем психічного благополуччя;

2) особи ранньої дорослості з татуваннями мають вищі показники адекватної самооцінки за осіб ранньої дорослості без татувань;

3) метод тату-терапії дозволяє розвивати адекватну самооцінку та самоприйняття осіб періоду ранньої дорослості.

Методи дослідження: для реалізації мети дослідження та поставлених завдань використовувались такі методи дослідження:

- 1) теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення;
- 2) емпіричні методи: а) анкетування; б) «Багатофакторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла 16PF (версія С)»; в) «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»;
- 3) методи математичної статистики: а) описова статистика (середнє, мода, медіана, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, рівневий розподіл); б) методи перевірки статистичних гіпотез (χ^2 -критерій та t-критерій Стьюдента); в) коефіцієнт кореляції Пірсона;
- 3) методи активного впливу: арт-терапевтичні.

Теоретична значущість дослідження визначається тим, що: отримано нові емпіричні дані про самооцінку та особливості психічного благополуччя осіб ранньої дорослості, а також у групах осіб чоловічої/жіночої статі, осіб з/без тату; розширено уявлення про чинники та складові психічного благополуччя; поглиблено знання про взаємозв'язок самооцінки та особливості психічного благополуччя осіб ранньої дорослості; визначено та апробовано інноваційний підхід у психокорекції – тату-терапію.

Практичне значення дослідження. Отримані емпіричні дані можуть бути використані при розробці програм підтримки та розвитку самооцінки, психічного благополуччя і його складових. Результати емпіричного дослідження можуть бути покладені в основу розробки освітніх компонентів: «Психологія розвитку», «Гендерна психологія», «Психологія здоров'я», «Психокорекція та психотерапія».

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел (69 найменувань), додатків. Робота містить 10 таблиць і 1 рисунок. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 102 сторінок, основна частина складає 67 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ З РІЗНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Самооцінка як властивість особистості

Питання самооцінки є важливим і актуальним, оскільки це властивість особистості, яка впливає майже на всі сфери життя людини, включаючи професійну діяльність, міжособистісні відносини, здоров'я та загальне благополуччя. Це питання не втрачає своєї актуальності, оскільки людина постійно стикається з новими життєвими ситуаціями, які вимагають від неї адаптації та оцінки власних можливостей. Також, самооцінка є складною і багатогранною властивістю, яку можна досліджувати з різних поглядів і аспектів, що дозволяє збільшувати наше розуміння цього питання та застосовувати його в практиці. Самооцінка є однією з важливих властивостей особистості, яка визначає сприйняття самої себе та своєї ролі у світі. Ця властивість може бути визначальною для успіху та задоволення у житті, а також має великий вплив на стосунки з іншими людьми.

Самооцінка є важливим та складним поняттям в психології, яке визначає характер відносини людини і складається із загальної самооцінки, парціальної та приватної, що розкриває окремі аспекти особистості, такі як ставлення до різних сторін свого «Я», визначає характер вчинків та впливає на успішність. У наукових дослідженнях існують різні теоретичні підходи, які пояснюють природу формування та розвитку самооцінки. При цьому важливо відзначити, що самооцінка є необхідною умовою формування особистості, оскільки вона формує потребу відповідати власним особистісним оцінкам і забезпечує розвиток особистісної самосвідомості. «Самооцінка може бути різного рівня свідомості» [1, с. 343], – тому знання про теорії самооцінки можуть бути корисними для практичних застосувань у психологічній допомозі індивідуумам, які потребують підвищення рівня

самооцінки. Самооцінка являє собою складну систему, що охоплює різні аспекти особистості, такі як інтелект, зовнішність та успіхи. Це динамічна частина індивіда, яка змінюється в процесі всього онтогенезу. Зрозуміло, що самооцінка – це важлива складова особистості, яка потребує постійного вивчення та уваги.

Самооцінка являє собою важливий компонент самосвідомості, який допомагає індивіду зрозуміти, як він бачить себе у контексті інших людей і соціальної взаємодії. Теорія Л. С. Виготського розглядає самооцінку як частину концепції діяльності та спілкування. За словами Л. С. Виготського, самооцінка є результатом соціального досвіду і взаємодії з оточуючим світом. Вона допомагає індивіду зрозуміти, як він відображається у соціальному середовищі та формує його власне розуміння себе як особистості [2].

Багато видатних психологів, таких як Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, О. М. Леонтєв, С. Л. Рубінштейн, І. І. Чеснокова, В. В. Столін, О. Г. Спіркін у своїх працях зосереджувались на тематиці саме становлення самооцінки в контексті розвитку індивіда. Згідно з їх теорій, самооцінка є важливою складовою самосвідомості, що відображає оцінки інших людей. Вони розуміють, що самооцінка – це багатогранна і складна структура, що змінюється протягом життя, в залежності від різних факторів [3; 4; 5]. З аналізу теорій цих авторів ми можемо розуміти, що самооцінки є важливим аспектом розвитку особистості, від якої залежить ставлення до себе та до інших людей.

О. М. Леонтєв розглядає самооцінку як складну структуру, що поєднує в собі когнітивний та емоційний компоненти. Він пропонує розуміти самооцінку як почуття – стійке емоційне ставлення до себе, яке має «предметний характер та формується на основі специфічного узагальнення емоцій» [4, с. 204]. І. І. Чеснокова, як і попередній автор, розкриває сутність самооцінки як поєднання когнітивного та емоційного. Вона розуміє

самооцінку як результат пізнання та емоційного ставлення до себе. А загальна самооцінка, на думку науковиці, відображає синтез та підсумовування окремих самооцінок. «Переживання, пов'язані із самосвідомістю, узагальнюються в емоційно-ціннісне ставлення до себе. Узагальнені результати пізнання себе та емоційно-ціннісне ставлення до себе закріплюється в самооцінку, яка включається в регуляцію поведінки особистості як один із визначальних мотивів» [6, с. 89].

Відомі психологи І. І. Чеснокова, В. В. Столін та інші дослідники вважають, що самооцінка грає важливу роль у самосвідомості особистості, здійснюючи регулюючу функцію у поведінці. А С. Л. Рубінштейн підкреслює, що самооцінка є ключовою властивістю особистості, яка відображає її спрямованість та рухливість в житті [7].

Згідно з сучасними дослідженнями, загальна самооцінка може вважатись базовим ядром індивіда, яке охоплює сукупність знань про себе. Доповнюють це «ядро» приватні самооцінки, що ґрунтуються на певних діяльностях. Такий підхід до розуміння самооцінки є цікавим і перспективним для подальших досліджень [5].

Робота зарубіжних психологів Р. Бернса та С. Куперсмита зосереджена на дослідженні емоційного компоненту Я-концепції, що стосується самооцінки. Вони вважають, що самооцінка є ключовим елементом самосвідомості, який пов'язаний зі самоставленням та самоприйняттям. Визначаючи самооцінку як ступінь відображення почуття поваги до себе, власної значущості та позитивного ставлення до того, що включається у сферу «Я», вони підкреслюють її важливість для формування особистості та її поведінки [8; 9].

Т. Шибутані, відомий японський психолог, розглядає самооцінку як ключовий елемент ціннісної організації особистості: «Якщо особистість – це організація цінностей, то ядром такої функціональної єдності є самооцінка» [10, с. 220]. Він вважає, що наші цінності визначають самоставлення, тому

самооцінка є важливим показником наших цінностей. Т. Шибутані вважає, що самооцінка формується на основі досвіду взаємодії з оточенням. Він виділяє п'ять компонентів самооцінки, що включають: сприйняття своєї унікальності, визнання власних можливостей та недоліків, оцінку результатів своїх дій, відчуття значущості та здатності до самореалізації.

У. Джемс пише, що: «Самооцінка буває двох пологів: самозадоволення та невдоволення собою. Втім, можна сказати, що нормальним збудником самопочуття є для людини його сприятливий чи несприятливий стан у суспільстві – його успіх чи неуспіх» [6, с. 86]. Він виділяє повагу до себе, як один із найбільш важливих складових самооцінки, що пов'язано із успіхом та рівнем домагань [6].

В науковій літературі розрізняють три типи самооцінки: адекватну, змішану та неадекватну. Люди з адекватною самооцінкою вміють об'єктивно оцінювати свої здібності та мають розвинену самокритику. У людей зі змішаною самооцінкою сприйняття себе може бути об'єктивним на деяких етапах життя, але вони можуть відчувати нерівновагу. У людей із неадекватною самооцінкою відбувається радикальне завищення або зниження оцінки своєї особистості, що може бути пов'язане з комплексами та невпевненістю у собі [11].

За Р. Б. Кеттелом самооцінка буває адекватна та неадекватна. Він розділяв людей із неадекватною самооцінкою на неадекватно занижену та неадекватно завищену. Особи із неадекватно заниженою самооцінкою характеризуються, як невдоволені собою, невпевнені у собі, що може виражатися в зайвій критичності себе та оточуючих, а осіб із неадекватно завищеною – самовпевнених і тих, хто переоцінює свої можливості, при цьому в них високий рівень задоволеність собою. Особистості із адекватною самооцінкою він позначав як зрілих, критичних, з достатнім рівнем задоволеністю собою та з гарним рівнем самоприйняттям [12].

Самооцінка є важливим показником психічного здоров'я людини і може бути класифікована на три рівні: низька, середня і висока. Люди з низькою самооцінкою часто стикаються зі схильністю до сором'язливості, нерішучості і залежності від думок інших. Вони також можуть мати комплекс неповноцінності і постійно прагнуть довести свою значущість. Люди з середньою самооцінкою вміють адекватно оцінювати свої можливості та помилки, а також не допускають, щоб їх ображали. Люди з високою самооцінкою часто мають ідеалізовані уявлення про себе, невиправдано високі потреби та цілі, і не визнають своїх помилок. Вони також можуть мати проблеми з емпатією і виявляти агресивність та жорстокість [2].

З аналізу теоретичних засад розуміння самооцінки як властивості особистості стає зрозумілим, що велика варіація теорій, сприйняття та підходи до цього поняття дає нам підґрунтя для дослідження його з авторського боку.

Отже, на основі проаналізованих джерел ми використовуватимемо таке визначення самооцінки. Самооцінка – це властивість особистості, що відображає її оцінку власної цінності, компетентності, психологічних особливостей, можливостей, здібностей та інше. На нашу думку, цю оцінку варто диференціювати на адекватну та неадекватну, де остання може бути завищена та занижена. На нашу думку, адекватна самооцінка – це наявна відповідність між фактичними особистісними характеристиками та їх сприйняттям особистістю; неадекватно завищена самооцінка – це перекручене сприйняття особистісних характеристик з надмірним зосередженням на позитивних рисах та недооцінкою негативних; неадекватно занижена самооцінка – це перекручене сприйняття особистісних характеристик з надмірним зосередженням на негативних рисах та недооцінкою позитивних.

1.2. Психічне благополуччя особистості: сутність, чинники, складові

Низка різних соціальних процесів та подій, зокрема: війна, вплив карантинних обмежень, збільшення ритму життя та рівня інформаційного споживання – обумовила особливий інтерес до такої фундаментальної теми, як особливості психічного благополуччя особистості. Актуальним питанням сьогодення є збереження психічного здоров'я, що пов'язано із підвищенням рівня психічного благополуччя. Вивченням цього феномену, його компонентів, особливостей, шляхи розвитку та покращення допоможе у підтримці нашого суспільства.

Поняття благополуччя вивчалось не лише у психології, а й у філософії, історії, біології і так далі. Кожна наука має свій підхід до розуміння цього терміну: соціологія і економіка роблять акцент на впливі зовнішніх чинників і середовища на благополуччя; філософія прирівнює благополуччя до поняття «щастя»; психологія зосередження на різних складових благополуччя. Одні із перших досліджень психічного благополуччя були проведені Дж. Гуріном, Дж. Веровим та Ш. Фелдом й продовженні Д. К. Капловичем. Н. Бредберн увів термін «психологічного благополуччя» і прирівняв його до психічного благополуччя і суб'єктивного відчуття щастя [13, с. 13-14]. Американський психолог та соціолог наполягав, що окрім раніше зазначеного в термін психологічного благополуччя варто вкладати поняття – «рівновага, що досягнута завдяки зміні переживання двох афектів – негативного та позитивного» [13, с. 46-49]. У наукових джерелах зазвичай використовуються та досліджуються терміни «психічне благополуччя» та «психологічне благополуччя». Проте, ці поняття ми розглядаємо як синоніми, оскільки вони вказують на те саме – стан задоволення, щастя та гармонії в психічному житті людини. Ми дотримуємося поглядів, коли терміни «психічне благополуччя» та «психологічне благополуччя» є взаємозамінними і можуть використовуватися для опису стану психіки

людини і для дотримання однієї термінології у даному дослідженні, будемо використовувати термін «психічного благополуччя».

Всесвітня Організація охорони здоров'я надає наступне визначення «благополуччя», як «відсутність хвороб чи якихось фізичних відхилень, або як стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя». Крім того, вони зазначили, що воно більшою мірою залежить від самооцінки, почуття соціальної приналежності та потреб, ніж від біологічних функцій та реалізації духовних потреб [14].

Американська психологиня М. Яхода виділяє шість компонентів психічного благополуччя у його структурі: 1) позитивна установка стосовно своєї особистості; 2) духовне зростання та самореалізація; 3) інтегрованість особистості; 4) автономія; 5) адекватність сприйняття дійсності; 6) компетентність щодо вимог навколишнього світу [15]. Більш сучасну структуру психічного благополуччя запропонував К. Ріфф, що межує із структурою М. Яходи, і також включає шість компонентів у структурі: 1) самоприйняття; 2) позитивні стосунки з оточенням; 3) автономія; 4) компетентність під час взаємодії з навколишнім середовищем; 5) усвідомлене життя; 6) особистісний ріст [16]. Із структур психічного благополуччя цих двох науковців ми можемо зробити припущення, що досліджуваний нами феномен стосується поведінки, виконання діяльності людиною, її внутрішнього світу, що визначення самопочуття та переживання власного благополуччя.

Існують дослідження психічного благополуччя, що пов'язані із екзистенційними переживаннями, зокрема Т. Д. Шевеленко і П. П. Фесенко зазначають, що людина сприймає та характеризує реальність на основі оцінки почуття власного життя. Вони наполягають на тому, що є можливість говорити не лише про загальне психічне благополуччя, але й актуальне, що пов'язано безпосередньо із певними подіями. Також вони додають поняття

ідеальне психічне благополуччя, яке має відображати загальне уявлення особистості про своє життя, що цілком би задовольнило індивід [17].

А. В. Вороніна надала наступне розуміння поняттю психічного благополуччя: «це системна якість особистості, яка формується в процесі її життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій і проявляється через суб'єктивне переживання осмисленої наповненості та цінності життя в цілому» [18, с. 8].

За О. С. Ширяєвою психічне благополуччя – це сукупність особистісних ресурсів, що допомагає підтримувати суб'єктивну і об'єктивну працездатність людини та їх складових: 1) баланс афективний переживань; 2) саморозвиток та самореалізація особистості, що включає життєві цілі; 3) самоприйняття; 4) конструктивні відносини із оточенням [19].

П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленко розширювали визначення терміну «психічне благополуччя» і відрізняли від схожих за звучанням та змістом. Вони вивчали його як цілісне переживання, що мало відображення у рівні особистісного щастя та задоволеністю власним життям. Перше, що вони виділяли в психічному благополуччі – це суб'єктивність, тобто внутрішня оцінка. За основу своїх робіт вони брали праці та концепції К. Ріффа і зазначали, що відчуття психічного благополуччя є інтегративним та включає в себе моменти порівняння власної особистості із соціальною нормою і окремо із ідеалом, де обидва показника були сформовані виключно самою особистістю. І виходячи з такого розуміння – психічне благополуччя це один із варіантів самоствавлення, де підходячи до вивчення варто включати: інтенсивність переживання, сформовану норму та ідеал [17; 20].

Отже, в результаті аналізу наукової літератури про розуміння терміну «психічне благополуччя», ми з'ясували, що воно лежить в одній смисловій площині з такими поняттями, як «психологічне благополуччя», «психічне здоров'я», «задоволеність життям», «щастя» та «якість життя».

Виконання професійної діяльності займає значну частину часу життя людини, тому оминати цей фактор досліджуючи психічне благополуччя – неможливо. Ми з'ясували, що рівновага між роботою та соціальним життям є одним із успішних факторів високого рівня психічного благополуччя. Серед наслідків відсутності рівноваги виділяють наступні деструктивні психоемоційні прояви: стрес, тривожність, емоційне вигоряння, виснаження, зниження професійної ефективності, значна кількість конфліктів – і все це впливає на психічне благополуччя [21; 22].

Американський психолог К. Ріфф досліджує психічне благополуччя як складне явище, яке включає суб'єктивне сприйняття себе та власного життя, а також сенсу власного існування. У своїх дослідженнях він наголошує на важливості розвитку внутрішнього потенціалу, соціальної взаємодії та гармонійних стосунків з оточуючими людьми [16].

Із досліджень сучасних українських науковців та психологів можна виділити 4 базові напрями, що стосуються психічного благополуччя: аналіз теоретичних аспектів цього поняття, дослідження його впливу на особистість та соціальне середовище, вивчення взаємозв'язку з іншими психологічними явищами та дослідження психічного благополуччя серед різних категорій суб'єктів.

Визначена вченою А. В. Вороніною структура психічного благополуччя включає три взаємопов'язані рівні – психосоматичне здоров'я, соціальну адаптацію та психічне здоров'я. Вона стверджує, що досягнення високого рівня психічного здоров'я є необхідною умовою для досягнення психічного благополуччя. У своїх наукових роботах А. В. Вороніна досліджує зв'язок між цими рівнями, а також вивчає фактори, які сприяють або перешкоджають досягненню психічного благополуччя [18].

Низка досліджень присвячено внутрішнім та зовнішнім детермінантам психічного благополуччя. Згідно з Ю. І. Кашлюком: «біологічні, психологічні, соціально-економічні та культурно-соціальні фактори

визначають цей показник» [23, с. 172]. Автор виокремлює різні фактори, що складають структуру благополуччя, такі як емоційний, когнітивний та поведінковий, а також функціональні, такі як автономія (незалежність), поводження з іншими, особистісне зростання, позитивні стосунки з оточення, наявність життєвих орієнтирів, а також самоприйняття [14].

Збільшилась зацікавленість серед психологів у вивченні можливостей та ресурсів, що допомагають зберегти та підвищити рівень психічного благополуччя, включаючи: 1) особистісні: ефективні копінг-стратегії, життєві навички, толерантність до невизначеності; 2) соціально-психологічні: діалогове спілкування, самоповага, стабілізаційні практики; 3) додатковий фактор є відчуття особистої ефективності [25].

Методологічне забезпечення дослідження психічного благополуччя переважно ґрунтується на оцінках, які надає сама людина про свій рівень функціонування та життєдіяльності. Це відображає стан і особливості внутрішнього світу людини. Таким чином, показники психічного благополуччя, отримані за допомогою спеціалізованих методик, полягають у суб'єктивних когнітивних та емоційних оцінках задоволеності особистістю своїх найважливіших потреб [26].

Щоб забезпечити достатній рівень психічного благополуччя, людина повинна подолати свої страхи та побувати у зоні дискомфорту, що допомагає розвивати навички виходу з складних ситуацій в будь-яких умовах. Це сприяє розвитку стійкості, а саме здатності ефективно функціонувати не дивлячись на перешкоди та проблеми, зберігати баланс і прагнути до гармонійного життя. Також важливо розвивати індивідуальну життєву силу, яка за Т. В. Данильченко, полягає в здатності осмислювати життя, використовувати перспективи розвитку та саморегуляції, здійснювати екзистенційний пошук [27].

Отже, засновуючись на теоретичному аналізі понять, які стосуються психічного благополуччя, ми можемо дати наступне визначення. Психічне

благополуччя – це структурна одиниця особистості, що включає переважання позитивних емоцій, наявність автентичних міжособистісних стосунків, суб'єктивне сприйняття сенсу життя, осмислення власної життєвої ситуації та позитивну самомотивацію. Ця характеристика розвивається протягом життєдіяльності на основі збереження психофізичних функцій, індивідуальних стратегій досягнення задоволення життям та принципів саморегуляції.

1.3. Психологічні особливості осіб ранньої дорослості

Дослідження психологічних особливостей осіб ранньої дорослості є важливим напрямком у психології, оскільки саме на цьому етапі людина починає активно входити в соціум та формувати свою життєву траєкторію. Особливості розвитку осіб в цьому віковому періоді залежать від численних факторів, таких як соціальне середовище, статус, гендерні ролі, освіта, здоров'я та інші. Дослідження психологічних особливостей ранньої дорослості дозволяє краще зрозуміти та описати специфіку цього вікового періоду та визначити основні проблеми, з якими вони зіткнуться.

Дослідження психологічних особливостей осіб ранньої дорослості можуть допомогти вирішити проблеми, пов'язані зі здоров'ям, роботою, особистісним розвитком та стосунками з іншими людьми. Дослідження психологічних особливостей осіб ранньої дорослості є важливим для розуміння процесу їхнього розвитку та підтримки психічного здоров'я та благополуччя [28].

Дж. Біррен – американський психолог, який запропонував свою вікову періодизацію. Згідно з його теорією, життя людини складається з п'яти основних етапів, що включають у себе певні фізіологічні та психологічні характеристики. Також вона стала широко відомою як «теорія Біррена»: 1) дитинство та юність (0-17 років); 2) ранній дорослість (18-25 років);

3) дорослість (26-50 років); 4) пізня дорослість (51-75 років); 5) старість (понад 75 років) [29].

Теорія Дж. Біррена відрізняється від інших теорій, які базуються переважно на фізичних змінах в організмі. Він більше уваги приділяє психологічним особливостям кожного періоду, зокрема розвитку когнітивних, соціальних та емоційних функцій. Періодизація Дж. Біррена залишається однією з найвідоміших та найвпливовіших вікових періодизацій [30].

В рамках нашого дослідження нам цікавий період ранньої дорослості. Дж. Біррен вважав період ранньої дорослості етапом «інтимної невпевненості», коли особистість починає шукати власне місце в цьому житті та будувати інтимні стосунки з іншими. Цей віковий період характеризується також вибором професії, створенням сім'ї та заснуванням власного господарства. Дж. Біррен пропонував теорію психосоціального розвитку, коли відбувається боротьба між інтимністю та ізоляцією, а успіх у вирішенні цієї боротьби визначається можливістю укладання стійких інтимних стосунків. Також він зазначав, що у цьому періоді людина повинна розвивати власний індивідуальний стиль життя та виробляти стійку моральну основу для майбутнього життя [30].

Період ранньої дорослості є важливим етапом у житті кожної людини. Цей період характеризується багатьма викликами, зокрема змінами у відносинах з батьками, пошуком власної ідентичності, професійним зростанням та створенням нових міжособистісних відносин. А. С. Спінн та І. С. Кривошеєва наголошують на тому, що саме в цей період розвитку особистості відбувається ряд змін у психологічній сфері. Особа стає більш самостійною, самосвідомою та відповідальною, з'являється бажання досягти успіху у професійній діяльності та зміцнити міжособистісні стосунки [31].

Однією з важливих складових здоров'я людини є її самооцінка та психічне благополуччя, особливо в період ранньої дорослості. Деякі автори

зазначають, що в цей період відбувається багато змін у житті, що може впливати на самооцінку та психічне благополуччя. Вони рекомендують звертати увагу на рівень стресу, соціальну підтримку, оцінку власної особистості та якість міжособистісних стосунків [32]. Інші науковці наголошують, що самооцінка та психічне благополуччя є важливими чинниками успішного розвитку особистості. Вони зауважують про важливість адекватної самооцінки, підтримки психологічного комфорту та темпу адаптації до нових життєвих ситуацій [33].

Відповідно думок цих науковців можна зробити висновок, що самооцінка та психічне благополуччя є важливими складовими здоров'я людини в період ранньої дорослості. Це може бути досягнуто через звернення уваги на чинники, що забезпечують їх достатній рівень: позитивне ставлення до себе, реалістична оцінка власних можливостей, а також здатність до самокритики, низький рівень стресу, соціальна підтримка та якість міжособистісних стосунків.

1.4. Психологічні функції постійних та тимчасових татуювань

Вивчення чинників самооцінки та психічного благополуччя є важливим для багатьох причин. По-перше, це може допомогти людям зберігати позитивне ставлення до життя та власної особистості. Вивчення чинників, які сприяють адекватній самооцінці, може допомогти людям зрозуміти, як вони бачать себе, як впливають на свої почуття та поведінку, а також як можуть збільшити своє самоприйняття. По-друге, дослідження чинників самооцінки та психічного благополуччя може бути корисним для фахівців в галузі психіатрії, психології та соціальної роботи. Це може допомогти їм розробляти більш ефективні методи корекції та підтримки психічного здоров'я. Нарешті, вивчення чинників самооцінки та психічного благополуччя є важливим для суспільства загалом. Відчуття задоволення та комфорту можуть позитивно вплинути на ставлення людей до себе та інших,

їх поведінку у суспільстві та сприяти підтриманню загального психологічного здоров'я нації, а ще може впливати на їхню продуктивність.

Чинники самооцінки та психічного благополуччя досить різноманітні та можуть бути пов'язані з різними сферами життя людини. Основні з них можна перерахувати наступним чином:

1) психологічні чинники: позитивне ставлення до себе, стійкість до стресу, емоційна стабільність, самореалізація та задоволеність життям, тощо;

2) соціальні чинники: підтримка соціального середовища, взаємодія з рідними та близькими, позитивні стосунки з колегами та друзями, відчуття належності до соціальної групи, тощо;

3) фізичні чинники: здоровий спосіб життя, включаючи здорове харчування, фізичну активність та достатній відпочинок, здоровий сон, виключення шкідливих звичок, тощо;

4) екологічні чинники: чисте середовище, відсутність надмірної рівня шуму та забруднення повітря.

Ці чинники можуть взаємодіяти між собою, тобто забруднене довкілля може вплинути на фізичне здоров'я, а також на психологічний стан людини [34].

Існує думка, що татуювання може мати позитивний вплив на самооцінку людини, особливо в контексті зовнішнього вигляду. Особи, які отримали татуювання, можуть відчувати більшу самодостатність та силу, що може допомогти їм підняти настрій та збільшити впевненість у собі. За деякими дослідженнями, татуювання може допомогти зменшити рівень тривоги та стресу. А також були представлені результати, де татуювання мало позитивний зв'язок із самопочуття людини. Дослідження виявило, що люди з татуюваннями мали більшу самооцінку та меншу тривогу порівняно з тими, хто не мав татуювань [35].

В 2019 році в Україні було проведено соціологічне опитування фірмою Research&Branding Group, де респондентами були особи від 18 років і більше

у кількості 2001. Це дослідження було проведено з метою встановлення ставлення українців до татуювання в нашій країні. Вони з'ясували, що українці масово не захоплюються татуюваннями, але 10% населення володіють татуюванням на своєму тілі. Але в залежності від вікової категорії – серед молоді кожен п'ятий має татуювання [36].

В США статистика свідчить, що приблизно одна із чотирьох осіб віком від 18 до 29 років має щонайменше одне татуювання на своєму тілі [37]. За даними Pew Research Center, це число зростає з кожним роком, а серед молоді тату стає все більш популярним видом самовираження. Водночас, ставлення до тату в суспільстві залишається розміркованим та обговорюваним [38].

Проблематика татуювання займає значне місце у сучасній психології, і її вивчають з різних поглядів та з різних аспектів. На сьогоднішній день, татуювання досліджується як в контексті психології особистості, так і з погляду соціальної психології, культурології, медичної психології, та інших галузей психології [39; 40].

Дослідження психологічних аспектів татуювання дозволяють краще зрозуміти взаємозв'язок між татуюванням і індивідуальними рисами особистості, культурними та соціальними факторами. Наприклад, вивчення впливу татуювання на самооцінку, психологічний дискомфорт та інші показники можуть допомогти в розумінні психологічних наслідків володіння тату [41; 42].

Проблематика татуювання у психології, на нашу думку, є не достатньо розвиненою і відкритою для дослідження. Розпочнемо із визначення, за А. М. Сокрутою: «Татуювання – це процес нанесення зображення на тіло..., що слугує своєрідним індикатором характеру людини, його пріоритетів, ціннісних орієнтацій, що складаються з цілей і шляхів їх досягнення, ставлення до навколишнього світу» [43, с. 6]. Татуювання – це досить поширений спосіб самовираження, який може мати різноманітні

психологічні наслідки. Для багатьох людей тату стає частиною їхньої ідентичності, дозволяє виразити свої переживання та емоції, підкреслити свою особистість та неповторність [40]. У сучасному світі тіло має велике значення як засіб вираження різноманітних емоцій, від радості та задоволення до страху та незадоволення. Татуювання, з одного боку, можуть слугувати як спосіб відображення певних ідеалів, думок, інтересів, та вірувань. З іншого боку, вони можуть бути використані для вираження бажання контролювати власне тіло та простору навколо себе.

Татуювання є важливим елементом соціальної взаємодії, що може допомогти людям виявити свою ідентичність та відчуття належності до певної групи. Залежно від індивідуальних особливостей, татуювання можуть бути сприйняті як спосіб вираження креативності, самовираження, чи, навпаки, як спосіб підкреслити свою індивідуальність та непокірність стандартам суспільства [44].

Також ми хочемо звернути вашу вагу на таке явище, як тимчасові татуювання. Загальнонаукового та визнаного терміну немає, але ми розуміємо, що це малюнки на тілі, що були нанесені хною, фломастером, фарбами або ж це наклейки, є досить популярним явищем серед молоді. Їх вважають безпечним способом вираження своєї індивідуальності та творчості [45].

Деякі психологи вважають, що тимчасові татуювання можуть бути корисними для людей, які мають проблеми зі самооцінкою. Наприклад, якщо людина відчуває себе не впевненою у собі, тимчасове татуювання може допомогти їй відчувати себе більш впевненою та впевнено виражати свої думки та ідеї. Крім того, тимчасові татуювання можуть стати засобом самовираження, який дозволяє виразити свою індивідуальність та креативність без постійного зобов'язання мати татуювання на все життя [46].

Ми хочемо зауважити, що татуювання не є універсальним рішенням для всіх людей. Кожна людина має свої власні потреби та індивідуальні

особливості, і що може позитивно впливати на одну людину, може бути неприйнятним для іншої. Узагальнюючи, можна сказати, що татуювання може мати певний позитивний вплив на самооцінку людини. Однак, перед прийняттям рішення про татуювання, важливо враховувати свої власні потреби та індивідуальні особливості, а також зважити можливі наслідки.

Висновки до розділу 1

1. Самооцінка – це властивість особистості, що відображає її оцінку власної цінності, компетентності, психологічних особливостей, можливостей, здібностей і т. д. Самооцінка буває адекватна (відповідність між фактичними особистісними характеристиками та їх сприйняттям особистістю); неадекватно завищена (перекручене сприйняття особистісних характеристик з надмірним зосередженням на позитивних рисах та недооцінкою негативних); неадекватно занижена (перекручене сприйняття особистісних характеристик з надмірним зосередженням на негативних рисах та недооцінкою позитивних).

2. Психічне благополуччя – це структурна одиниця особистості, що характеризується переважанням позитивних емоцій, наявністю автентичних міжособистісних стосунків, суб'єктивним сприйняття сенсу життя, осмисленістю власної життєвої ситуації та позитивною самомотивацією. Ця характеристика розвивається протягом життєдіяльності на основі збереження психофізичних функцій, індивідуальних стратегій досягнення задоволення життям та принципів саморегуляції.

3. Період ранньої дорослості є важливим етапом у житті. Цей період (за Дж. Бірреном охоплює вік від 18 до 25 років) характеризується багатьма викликами, зокрема змінами у відносинах з батьками, пошуком власної ідентичності, професійним зростанням та створенням нових міжособистісних відносин і так далі. В цей період відбувається багато змін у житті, що може впливати на особливості самооцінки та психічного благополуччя.

4. Дослідження особливостей самооцінки, психічного благополуччя та наявності татуювання представляє собою нову тему в контексті наукових досліджень, яка раніше не вивчалась достатньою мірою. Ця тема є складною та багатогранною, оскільки об'єднує в собі психологічні аспекти, пов'язані зі станом психіки людини, її самооцінкою та фізичними ознаками, такими як наявність татуювання. Дослідження цих питань може допомогти краще зрозуміти взаємозв'язок між фізичними та психологічними аспектами людської особистості та позитивно позначитись на розвитку практичної психології.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ З РІЗНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1 Методичне забезпечення дослідження самооцінки осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя

В результаті проаналізованих джерел ми з'ясували, що взаємозв'язок самооцінки та різних особливостей психічного благополуччя осіб періоду ранньої дорослості та татуювання як засобу підвищення самооцінки – є недостатньо вивченою тематикою.

Для перевірки висунутих гіпотез в рамках нашої роботи було проведе дослідження на базі Сумського державного університету з лютого по березень 2023 року. Дослідження, в якому взяли участь 86 осіб віком від 18 до 25 років, проводилось он-лайн за допомогою Google Forms. В опитуванні брали участь люди із різним рівнем освіти та соціальним статусом. У даній кваліфікаційній роботі підрахунок та аналіз даних проводилися в програмі Microsoft Excel 2010. Excel є однією з найпоширеніших програм для роботи з даними, відомою своєю потужністю та функціональністю.

Для дослідження самооцінки ми скористалися «Багатофакторним особистісним опитувальником Р. Б. Кеттелла 16PF (версія С)» [12]. Це один з найбільш використовуваних психологічних методик для діагностики особливостей та різних характеристик особистості. Він був розроблений в 1957 році американським психологом Р. Б. Кеттеллом і з тих пір був перероблений та оновлений декілька разів.

Опитувальник складається з 105 запитань, на які респондент має 3 варіанта відповідей, що у кожного запитання різні. Ці запитання охоплюють 16 факторів особистості, що визначаються згідно зі структурно-динамічним підходом: фактор А «Замкнутість-товариськість», фактор В «Інтелект», фактор С «Емоційна нестабільність-емоційна стабільність», фактор Е

«Підпорядкованість-домінантність», фактор F «Стриманість-експресивність», фактор G «Схильність до почуттів-висока нормативність поведінки», фактор H «Боязкість-сміливість», фактор I «Жорсткість-чутливість», фактор L «Довірливість-підозрілість», фактор M «Практичність-розвинена уява», фактор N «Прямолінійність-дипломатичність», фактор O «Впевненість у собі-тривожність», фактор Q1 «Консерватизм-радикалізм», фактор Q2 «Конформізм-нонконформізм», фактор Q3 «Низький самоконтроль-високий самоконтроль», фактор Q4 «Розслабленість-напруженість».

Додатково виділяють фактор MD «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» – відображає рівень адекватності самооцінки людини, що проявляється в тенденціях оцінювати свої здібності та досягнення об'єктивно і реалістично або нереалістично, певною мірою проявляється самокритичність та прагнення самовдосконалення. Розподіл балів за фактором MD: 1-3 бали – неадекватно занижена самооцінка; 4-8 балів – адекватна самооцінка; 9-10 балів – неадекватно завищена самооцінка.

Варіант опитувальника форми С є 16-ти факторним із додатковими блоками: комунікативних властивостей, інтелектуальних властивостей, емоційних властивостей та регуляторних властивостей.

Для нашої роботи ми вибрали форму С з декількох переваг порівняно з іншими формами опитувальника. По-перше, проведення цієї форми займає менше часу – близько 30-40 хвилин, що є більш зручним для групових досліджень. По-друге, питання даної форми сформульовані більш узагальнено, що спрощує їх інтерпретацію. По-третє, ця форма опитувальника призначена для осіб від 16 років, що є перевагою у рамках нашого дослідження. По-четверте, форма С містить додатковий фактор MD. І нарешті, форма С дозволяє кодувати «сірі» бали в стені з метою рівноцінного оцінювання.

Для діагностики психічного благополуччя ми скористалися методикою К. Ріффа «Шкала психологічного благополуччя» [47]. Ця методика є

адаптованою версією англомовної методики «The scales of psychological well-being». Вона пройшла кілька валідізацій. Ми у своїй роботі використали версію з 84 запитаннями, яку адаптували та валідизували у 2005 році Т. Д. Шевеленкова та Т. П. Фесенко.

Для оцінки психічного благополуччя ми застосували виділені 6 шкал та авторський інтегральний показник. Кожна з 6 шкал складається з 14 питань, відповіді на яких можуть бути як прямі, так і зворотні. Респондентам пропонується 6 варіантів відповідей: від абсолютно незгоден до повністю згоден. Значення пунктів приписуються в балах, які відповідають певному числу відповіді в анкеті. Деякі з пунктів можуть інтерпретуватися у зворотних значеннях. За кожен шкалу респонденти можуть набрати від 14 балів до 84 балів, а в інтегральному показнику від 84 балів до 504 балів. Час проходження не обмежується. «Шкала психологічного благополуччя» є широко використовуваною методикою для вимірювання рівня благополуччя людини. Хоча назва методики містить термін «психологічне», вона може бути застосована для дослідження «психічного благополуччя», оскільки вона включає ті самі складові.

Звернемо вашу увагу більше на інтерпретацію основних 6 шкал.

1. Шкала «Позитивні стосунки з іншими». Респондент, який отримав бали нижче середнього значення характеризується малою кількістю довірчих стосунків із оточенням, що ускладнює його здатність бути відкритим, проявляти теплоту та піклуватися про когось, характерним є почуття ізоляції та розчарування у міжособистісних відносинах. Респондент, який отримав бали вище середнього має довірчі відносини зі своїм оточенням, піклується про їх благополуччя та вміє співпереживати.

2. Шкала «Автономія». Респондент, який отримав бали нижче середнього значення характеризується залежністю від думок власного оточення, а також керується їх думками та апелює до них. Респондент, який

отримав бали вище середнього є самостійним та незалежним, здатний управляти власною поведінкою, протистоїть натиску суспільстві.

3. Шкала «Управління оточенням». Респондент, який отримав бали нижче середнього значення характеризується складнощами в організації буденних справ та виконання поставлених цілей, відчуває безсилля при вирішенні проблем і не завжди розуміє, як краще використовувати наявні можливості. Респондент, який отримав бали вище середнього є досить компетентним та здатний управляти своїм оточенням, чітко розуміє, як контролювати дії й вчинки, щоб досягти максимально можливого результату.

4. Шкала «Особистісне зростання». Респондент, який отримав бали нижче середнього значення характеризується байдужістю до різних варіантів розвитку, відсутня цікавість до життя, як можливості отримати емоції та задоволення. Респондент, який отримав бали вище середнього має прагнення до розвитку та самореалізації, відкритий до сприйняття нового та невідомого, цінує різні нові ідеї та досвід.

5. Шкала «Мета в житті». Респондент, який отримав бали нижче середнього значення характеризується, як відчужений, позбавлений сенсу в житті, відсутністю чітких цілей на майбутнє й позитивних перспектив, переконань. Респондент, який отримав бали вище середнього має сенс життя й мету, має орієнтацію на «теперішнє» і «майбутнє», дотримується наявних переконань.

6. Шкала «Самоприйняття». Респондент, який отримав бали нижче середнього значення характеризується почуттям неповноцінності та незадоволеності собою, від «минулого» відчуває переважно розпач та розчарування, з тривогою сприймає певні свої якості та намагається приховати їх. Респондент, який отримав бали вище середнього має позитивне ставлення до себе, приймає особливості своєї особистості й не соромиться їх, позитивно ставиться до свого життєвого шляху та наявному досвіду.

У версії Т. Д. Шевеленкової та Т. П. Фесенка виділено ще 4 шкали шляхом факторного аналізу: «Баланс афекту», «Свідомість життя», «Людина як відкрита система».

Для визначення наявності чи відсутності татуювання була створена анкета, яка містить 6 запитань. Ці запитання допомогли виявити, чи є у респондента тату, та які саме деталі вони містить. Анкета містить запитання про місце розташування татуювання на тілі, їх кількість, форму, зміст і так далі. Детальніше ознайомитися із анкетою можна в Додатку А. Завдяки такій анкеті ми зібрали інформацію про наявність та характеристики тату у респондентів та проаналізувати її в рамках цілі нашого дослідження.

Для аналізу результатів ми використали: 1) методи описової статистики (середнє, мода, медіана, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, рівневий розподіл); 2) χ^2 -критерій та t-критерій Стюдента; 3) коефіцієнт кореляції Пірсона. Аналіз результатів проводився у всіх респондентів ранньої дорослості, групах чоловічої та жіночої статі, татуйованих та нетатуйованих, осіб з низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя.

2.2. Аналіз результатів дослідження самооцінки осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя

Аналіз результатів дослідження варто починати із описової статистики, це дозволить зрозуміти базові характеристики досліджуваної вибірки та провести її аналіз, що дає можливість зробити перші висновки про об'єкт дослідження. Для аналізу ми обрали: середнє значення (використовується для опису центральної тенденції даних), моду (використовується для опису найбільш типових значень) та медіану (використовується для опису центральної тенденції даних, особливо, якщо розподіл не є нормальним). Стандартне відхилення (міра розкиду даних від середнього значення, що використовується для опису варіабельності даних) та коефіцієнт варіації

(використовується для опису однорідності групи при $>33\%$) відображають ступінь розподілу даних у вибірці.

Для забезпечення максимальної зручності та доступності даних, що були зібрані під час проведення нашого дослідження, ми вирішили включити в нашу кваліфікаційну роботу бакалавра сучасні та детальні таблиці. Це дозволить читачам легко знайти та порівняти дані за різними параметрами, щоб краще зрозуміти їх значення та взаємозв'язки. Крім того, таблиці дозволять візуалізувати інформацію та зробити певні висновки на основі аналізу числових даних.

Розпочнемо аналіз з описової статистики показників самооцінки осіб ранньої дорослості за методикою «Багатофакторним особистісним опитувальником Р. Б. Кеттелла 16PF (версія С)» (див. табл. 2.1.). Для аналізу ми виділи декілька груп: всі опитані респонденти, чоловіча та жіночі підгрупи, татуйовані та нетатуйовані особи.

Таблиця 2.1.

Описова статистика показників за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» в осіб періоду ранньої дорослості

Респонденти	Критерії описової статистики				
	Середнє значення	Мода	Медіана	σ	V
Всі респонденти	5,69	5	5	2,08	17%
Жінки	5,23	5	5	1,87	16%
Чоловіки	6,38	5	6	2,2	23%
Татуйовані особи	5,84	5	5,5	2,02	20%
Нетатуйовані особи	5,56	5	5	2,13	17%

Почнемо із описової статистики показників шкали «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» за відповідями всіх респондентів ранньої дорослості і бачимо, що результати середнього значення (5,69 балів), моди (5 балів), медіани (5 балів) відповідають рівню адекватної самооцінки. Значення стандартного відхилення (2,08) та коефіцієнта варіації (17%) свідчать про нормальний розподіл та однорідність досліджуваної групи, що дає нам можливість застосовувати методи параметричної статистики.

Для аналізу результатів самооцінки було виділено осіб ранньої дорослості чоловічої та жіночої статі. Вибір цих груп обґрунтовується важливістю врахування статевих відмінностей.

Аналіз показників описової статистики за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» за відповідями жінок та чоловіків ранньої дорослості показав, що результати середнього значення (5,23 та 6,38 балів відповідно), моди (5 і 5 балів), медіани (5 і 6 балів) відповідають рівню адекватної самооцінки у обох групах, а також тенденцію до вищих показників у чоловічій групі. Значення стандартного відхилення у жінок і чоловіків (1,87 та 2,2 відповідно), а також коефіцієнта варіації (16% та 23%) свідчать про нормальний розподіл та однорідність груп, що дає нам можливість застосовувати методи параметричної статистики.

Для подальшого аналізу та порівняння результатів ми виділили дві групи ранньої дорослості – татуйовані та нетатуйовані. Учасники були відібрані за наявністю або відсутністю постійних татуювань.

Аналіз показників описової статистики за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» за відповідями татуйованих та нетатуйованих осіб ранньої дорослості показав, що результати середнього значення (5,84 і 5,56 балів відповідно), моди (5 і 5 балів), медіани (5,5 і 5 балів) відповідають рівню адекватної самооцінки у обох групах, а також тенденцію до вищих показників у татуйованій групі осіб. Значення стандартного відхилення у осіб із тату та без (2,02 і 2,13 відповідно), а також коефіцієнта варіації (20% і 17%) свідчать про нормальний розподіл та однорідність груп, що дає нам можливість застосовувати методи параметричної статистики.

Таким чином, ми виявили тенденцію до дещо більших балів адекватної самооцінки у групах чоловіків та татуйованих осіб ранньої дорослості.

В таблиці 2.2. представлені результати описової статистики показників психічного благополуччя та його складових у осіб ранньої дорослості.

Таблиця 2.2.

Описова статистика показників психічного благополуччя та його складових в осіб періоду ранньої дорослості

Критерії описової статистики	Назви шкал						
	Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Управління оточенням	Особистісне зростання	Мета в житті	Самоприйняття	Загальний показник
Показники всіх респондентів							
Середнє значення	55,98	57,48	53,7	62,07	58,58	51,73	339,53
Мода	47	56	54	58	57	56	324
Медіана	55,5	57	54	62	59	53,5	339,5
σ	9,69	9,18	8,9	8,55	10,17	10,53	45,36
V	17%	16%	17%	14%	17%	20%	13%
Показники жінок							
Середнє значення	55,73	55,94	52,44	62,5	57,83	50,67	335,12
Мода	55	48	58	58	64	59	307
Медіана	55	55	52,5	62	59	53	337
σ	10,05	9,78	9,25	9,01	11,67	11,91	51,07
V	18%	17%	18%	14%	20%	24%	15%
Показники чоловіків							
Середнє значення	56,35	59,82	55,62	61,41	59,74	53,35	346,29
Мода	58	56	54	64	54	49	330
Медіана	56,5	58	54	62	58	54,5	339,5
σ	9,24	7,74	8,1	7,89	7,32	7,86	34,49
V	16,%	13%	15%	13%	12%	15%	10%
Показники татуйованих осіб							
Середнє значення	56,58	58,34	53,82	62,18	59,79	53,74	344,45
Мода	55	50	61	62	57	60	324
Медіана	56	58	54	62	58,5	55,5	339,5
σ	10,6	10,2	9,11	8,65	8,98	8,84	43,9
V	19%	17%	17%	14%	15%	16%	13%
Показники нетатуйованих осіб							
Середнє значення	55,5	56,79	53,6	61,98	57,63	50,15	335,65
Мода	47	48	54	58	64	59	330
Медіана	55,5	56	54	62,5	59	51,5	339,5
σ	8,99	8,33	8,83	8,56	11,02	11,54	46,57
V	16%	15%	16%	14%	19%	23%	14%

Аналіз показників описової статистики, а саме середнього значення, моди, медіани, за відповідями всіх респондентів ранньої дорослості в шкалах «Позитивні стосунки з іншими» (56,35, 58 і 56,5 балів відповідно),

«Автономія» (57,48, 56 і 57 балів відповідно), «Управління оточенням» (53,7, 54 і 54 балів відповідно), «Мета в житті» (58,58, 57 і 59 балів відповідно), «Самоприйняття» (51,73, 56 і 53,5 балів відповідно), «Загальний показник» (339,53, 324 і 339,5 балів відповідно) відповідають середньому рівню, окрім шкали «Управління оточенням» (62,07, 58 і 62 балів відповідно), де середнє значення відповідає високому рівню, а мода та медіана – середньому, що свідчить про тенденцію до вищих показників. За всіма шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя» варіація показників стандартного відхилення (від 8,9 до 10,53 – для основних шкал, 45,36 – для інтегрального показника) та коефіцієнта варіації (від 13% до 20%) у групах осіб періоду ранньої дорослості свідчать про нормальний розподіл та однорідність досліджуваної групи, що дає нам можливість використовувати методи параметричної статистики.

Аналіз показників описової статистики, а саме середнього значення, моди, медіани, за відповідями осіб жіночої та чоловічої груп ранньої дорослості в шкалах «Позитивні стосунки з іншими» (для жін.: 55,73, 55 і 55 балів відповідно; для чол.: 56,35, 58 і 56,5 балів відповідно), «Автономія» (для жін.: 55,94, 48 і 55 балів відповідно; для чол.: 59,82, 56 і 58 балів відповідно), «Управління оточенням» (для жін.: 52,44, 58 і 52,5 балів відповідно; для чол.: 55,62, 54 і 54 балів відповідно), «Самоприйняття» (для жін.: 50,67, 59 і 53 балів відповідно; для чол.: 53,35, 49 і 54,5 балів відповідно), «Загальний показник» (для жін.: 335,12, 307 і 337 балів відповідно; для чол.: 346,29, 330 і 339,5 балів відповідно) відповідають середньому рівню. В групі жінок за шкалою «Особистісне зростання» середнє значення відповідає високому рівню, а мода і медіана – середньому (62,5, 58 і 62 бала відповідно), а в групі чоловіків мода відповідає високому рівню, а середнє значення і медіана – середньому (64, 61,41 і 62 балів відповідно). В групі жінок за шкалою «Мета в житті» мода відповідає високому рівню, а середнє значення і медіана – середньому (64, 57,83 і 59

балів відповідно), а в групі чоловіків середнє значення, мода і медіана відповідають середньому рівню (59,74, 54 і 58 балів відповідно). Варіація показників у групах жіночої та чоловічої статі за всіма шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя» в стандартному відхиленні (для жін.: від 9,01 до 11,91 – для основних шкал, 51,07 – для інтегрального показника; для чол.: від 7,32 до 9,24 – для основних шкал, 34,49 – для інтегрального показника) та коефіцієнті варіації (для жін.: від 14% до 24%; для чол.: від 10% до 16%) свідчать про нормальний розподіл та однорідність досліджуваної групи.

Аналіз показників описової статистики, а саме середнього значення, моди, медіани, за відповідями татуйованих та нетатуйованих осіб періоду ранньої дорослості в шкалах «Позитивні стосунки з іншими» (для тат.: 56,58 і 56 балів відповідно; для нетат.: 55,5, 47 і 55,5 балів відповідно), «Автономія» (для тат.: 58,34, 50 і 58 балів відповідно; для нетат.: 56,79, 48 і 56 балів відповідно), «Управління оточенням» (для тат.: 53,82, 61 і 54 балів відповідно; для нетат.: 53,6, 54, 54 балів відповідно), «Самоприйняття» (для тат.: 53,74, 60 і 55,5 балів відповідно; для нетат.: 50,15, 59, 51,5 балів відповідно), «Загальний показник» (для тат.: 344,45, 324 і 339,5 балів відповідно; для нетат.: 335,65, 330 і 339,5 балів відповідно) відповідають середньому рівню. В групі татуйованих осіб за шкалою «Особистісне зростання» середнє значення відповідає високому рівню, а мода і медіана – середньому (62,18, 62 і 62 балів відповідно), а в групі нетатуйованих осіб середнє значення та мода відповідає середньому рівню, а медіана – високому (61,98, 58 і 62,5 балів відповідно). В групі татуйованих осіб за шкалою «Мета в житті» середнє значення, мода і медіана відповідають середньому рівню (59,79, 57 і 58,5 балів відповідно), а в групі нетатуйованих осіб мода відповідає високому рівню, а середнє значення і медіана – середньому (64, 57,63 і 59 балів відповідно). Варіація показників у татуйованих та нетатуйованих осіб за всіма шкалами методики «Шкала психологічного

благополуччя» в стандартному відхиленні (для тат.: від 8,65 до 10,6 – для основних шкал, 43,9 – для інтегрального показника; для нетат.: від 8,33 до 11,54 – для основних шкал, 46,57 – для інтегрального показника) та коефіцієнті варіації (для тат.: від 13% до 19%; для нетат.: від 14% до 23%) свідчать про нормальний розподіл та однорідність досліджуваної групи.

Після аналізу описової статистики нами були виявлені відмінності між показниками загального психічного благополуччя та його складових у групі чоловіків та жінок у період ранньої дорослості, а саме:

1) за шкалою «Особистісне зростання» у жінок середнє значення відповідає високому рівню, у чоловіків – середньому; мода у чоловіків відповідає високому рівню, у жінок – середньому;

2) мода за шкалою «Мета в житті» у жінок відповідає високому рівню, у чоловіків – середньому;

Також за допомогою описової статистики нами були виявлені відмінності у показниках загального психічного благополуччя та його складових груп татуйованих та нетатуйованих осіб періоду ранньої дорослості, зокрема:

3) за шкалою «Особистісне зростання» у татуйованих осіб середнє значення відповідає високому рівню, а у нетатуйованих – середньому; у нетатуйованих осіб медіана відповідає високому рівню, а у татуйованих – середньому;

4) за шкалою «Мета в житті» у нетатуйованих осіб мода відповідає високому рівню, а у татуйованих – середньому.

Наступним етапом роботи є проведення рівневого розподілу, адже це важливий метод в наукових дослідженнях, який дозволяє більш точно описати структуру досліджуваного явища. Завдяки цьому методу можна систематизувати та узагальнити отримані емпіричні дані, розподіливши їх за певними рівнями або категоріями, що допоможе описати структуру досліджуваного явища.

Рівневий розподіл показників самооцінки осіб ранньої дорослості за методикою «Багатофакторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла 16PF (версія С)» подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівні самооцінки в осіб періоду ранньої дорослості (%)

Рівні	Респонденти				
	Всі респонденти	Жінки	Чоловіки	Татуйовані особи	Нетатуйовані особи
Неадекватно занижена самооцінка	24,4	34,6	8,8	21,1	27,1
Адекватна самооцінка	69,8*	61,6*	82,4*	76,3*	64,6*
Неадекватно завищена самооцінка	5,8	3,8	8,8	2,6	8,3

Примітка. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.

Розподіл показників за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» у групі всіх опитаних респондентів (69,8%), групі жінок (61,6%) та чоловіків (82,4%), а також групах татуйованих (76,3%) та нетатуйованих осіб (64,6)% ранньої дорослості відповідають рівню – адекватна самооцінка. Розподіл результатів у цих групах є не випадковий і статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$. Розрахунки за χ^2 -критерієм результату рівневого розподілу за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» у осіб періоду ранньої дорослості подано в Додатку Б. За рівневим розподілом показників ми спостерігаємо тенденцію до вищих балів у чоловіків, на відміну від жінок, а також до нижчих балів у нетатуйованих осіб, на відміну від татуйованих.

Наразі перейдемо до рівневого розподілу показників психічного благополуччя та його складових у осіб періоду ранньої дорослості за методикою К. Ріффа «Шкала психологічного благополуччя», що подано нижче в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівні психічного благополуччя та його складових у осіб періоду ранньої дорослості (%)

Рівні	Назви шкал						
	Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Управління оточенням	Особистісне зростання	Мета в житті	Самоприйняття	Загальний показник
Показники всіх респондентів							
Низький	3,5	0	2,3	1,2	4,7	11,6	1,2
Середній	74,4*	73,3*	84,9*	52,3*	58,1*	76,8*	68,6*
Високий	22,1	26,7	12,8	46,5	37,2	11,6	30,2
Показники жінок							
Низький	3,9	0	3,9	1,9	7,7	17,3	1,9
Середній	75*	76,9*	86,5*	51,9*	53,8*	69,2*	67,3*
Високий	21,1	23,1	9,6	46,2	38,5	13,5	30,8
Показники чоловіків							
Низький	2,9	0	0	0	0	2,9	0
Середній	73,6*	67,6*	82,4*	52,9*	64,7*	88,3*	70,6*
Високий	23,5	32,4	17,6	47,1	35,3	8,8	29,4
Показники татуйованих осіб							
Низький	5,3	0	0	0	0	2,6	0
Середній	73,6*	68,4*	86,8*	57,9*	63,2*	86,9*	68,7*
Високий	21,1	31,6	13,2	42,1	36,8	10,5	31,3
Показники нетатуйованих осіб							
Низький	2,1	0	4,2	2,1	8,3	18,7	2,3
Середній	75*	77,1*	83,3*	47,9	54,2*	68,8*	68,4*
Високий	22,9	22,9	12,5	50*	37,5	12,5	29,3

Примітка. *показник є статистично значущим за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.

Розподіл показників усіх опитаних респондентів періоду ранньої дорослості за шкалами «Позитивні стосунки з іншими» (74,4%), «Автономія» (73,3%), «Управління оточенням» (84,9%), «Особистісне зростання» (52,3%), «Мета в житті» (58,1%), «Самоприйняття» (76,8%), «Загальний показник» (68,6%) відповідає середньому рівню. Рівневий розподіл результатів у цих групах є статистично значущим за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$. Розрахунки за χ^2 -критерієм подано в Додатку Б.

Розподіл показників у жіночій та чоловічій групах ранньої дорослості за шкалами «Позитивні стосунки з іншими» (75% і 73,6% відповідно),

«Автономія» (76,9% і 67,6% відповідно), «Управління оточенням» (86,5% і 82,4% відповідно), «Особистісне зростання» (51,9% і 52,9% відповідно), «Мета в житті» (53,8% і 64,7% відповідно), «Самоприйняття» (62,2% і 88,3% відповідно), «Загальний показник» (67,3% і 70,6% відповідно) відповідає середньому рівню. Рівневий розподіл результатів у цих групах є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$. Розрахунки за χ^2 -критерієм подано в Додатку Б.

Розподіл показників у групах татуйованих та нетатуйованих осіб ранньої дорослості за шкалами «Позитивні стосунки з іншими» (73,6% і 75% відповідно), «Автономія» (68,4% і 77,1% відповідно), «Управління оточенням» (86,8% і 83,3% відповідно), «Мета в житті» (63,2% і 54,2% відповідно), «Самоприйняття» (86,9% і 68,8% відповідно), «Загальний показник» (68,7% і 68,4% відповідно) відповідає середньому рівню. За шкалою «Особистісне зростання» у татуйованих осіб переважає середній рівень, а у нетатуйованих – високий (57,9% і 50% відповідно). Рівневий розподіл результатів у цих групах є статистично значущим за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$. Розрахунки за χ^2 -критерієм подано в Додатку Б. За результатом рівневого розподілу ми можемо говорити про тенденції до вищих балів у татуйованих осіб за шкалою «Загальний показник», а у нетатуйованих за шкалою «Особистісне зростання».

В рамках нашої роботи ми досліджуємо самооцінку і тому нам цікаво розглянути її у осіб ранньої дорослості із різними рівнями психічного благополуччя. Ми диференціювали ці вибірки за принципом особи ранньої дорослості із низьким / середнім та високим рівнями психічного благополуччя.

Результати описової статистики за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» у групах осіб періоду ранньої дорослості із низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Описова статистика показників за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» в осіб періоду ранньої дорослості із низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя

Респонденти	Критерії описової статистики				
	Середнє значення	Мода	Медіана	σ	V
Особі із низьким/середнім рівнями психічного благополуччя	5,35	5	5	1,9	16%
Особі із високим рівнем психічного благополуччя	6,46	6	6	2,28	15%

Із показників описової статистики за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» у групах осіб періоду ранньої дорослості із низьким/середнім рівнем психічного благополуччя та високим рівнем психічного благополуччя ми бачимо, що результати середнього значення (5,35 і 6,46 балів відповідно), моди (5 і 6 балів відповідно), медіани (5 і 6 балів відповідно) відповідають рівню – адекватна самооцінка. Показники стандартного відхилення (1,9 і 2,28 відповідно) та коефіцієнта варіації (16% і 15% відповідно) свідчать про нормальний розподіл та однорідність досліджуваної групи, що дає нам можливість застосовувати методи параметричної статистики. За результатами описової статистики, а саме середнього значення, моди та медіани ми зафіксували тенденцію до вищих балів адекватної самооцінки в осіб періоду ранньої дорослості, що мають високий рівень психічного благополуччя, на відміну від групи осіб періоду ранньої дорослості, що мають низький/середній рівень психічного благополуччя. Тобто люди із високими показниками психічного благополуччя мають вищі показники адекватної самооцінки.

Рівневий розподіл показників самооцінки за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» осіб періоду ранньої дорослості із низьким/середнім рівнями психічного благополуччя та високим рівнем психічного благополуччя подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Рівні самооцінки у осіб періоду ранньої дорослості із низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя (%)

Рівні	Респонденти	
	Особи із низьким/середнім рівнями психічного благополуччя	Особи із високим рівнем психічного благополуччя
Неадекватно занижена самооцінка	26,7	17,2
Адекватна самооцінка	70*	71,2*
Неадекватно завищена самооцінка	3,3	11,6

*Примітка. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.*

Розподіл показників за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» у групах осіб із низьким/середнім (70,0%) та високим (71,2%) рівнями психічного благополуччя відповідає рівню адекватної самооцінки, де у останніх наявна тенденція до вищих балів. Рівневий розподіл результатів у цих групах є статистично значущим за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$. Розрахунки за χ^2 -критерієм подано в Додатку Б.

Доцільним є аналіз статистично значущих відмінностей у показниках самооцінки, психічного благополуччя та його складових у жіночої та чоловічої групах, татуйованих та нетатуйованих групах, у групах осіб із низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя. Для цього ми використали метод математичної статистики – t-критерій Стьюдента. Цей критерій має кілька переваг, зокрема: 1) простий у використанні та інтерпретації; 2) дозволяє швидко та легко зробити висновки про статистичну значимість відмінностей між групами; 3) досить точний для невеликих вибірок. Використання даного критерію дозволить провести перевірку гіпотези, що відмінності, виявлені під час дослідження є статистично значущими.

Всі результати розрахунків t-критерій Стьюдента представлено в Додатку В. Зазначимо, що за t-критерієм Стьюдента наявні значимі

відмінності показників у групі жінок та чоловіків періоду ранньої дорослості за шкалою «Автономія» при $p \leq 0,05$ ($t_{кр}=1,99 < t_{емп}=2$) та за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» при $p \leq 0,01$ ($t_{кр}=2,6 < t_{емп}=2,7$). В групі осіб з тату та без виявлені значимі відмінності за t -критерієм Стьюдента в шкалі «Самоприйняття» при $p \leq 0,05$ ($t_{кр}=1,9 < t_{емп}=2,5$). В групі осіб із низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя були виявлені відмінності на рівні $p \leq 0,01$ за шкалами «Позитивні стосунки з іншими» ($t_{кр}=2,6 < t_{емп}=5,8$), «Автономія» ($t_{кр}=2,6 < t_{емп}=6,7$), «Управління оточенням» ($t_{кр}=2,6 < t_{емп}=7,6$), «Особистісне зростання» ($t_{кр}=2,6 < t_{емп}=7,8$), «Мета в житті» ($t_{кр}=2,6 < t_{емп}=7,5$), «Самоприйняття» ($t_{кр}=2,6 < t_{емп}=6,7$), «Загальний показник» ($t_{кр}=2,6 < t_{емп}=10,8$), а також на рівня $p \leq 0,05$ за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» ($t_{кр}=1,9 < t_{емп}=2,3$).

Таким чином, показники адекватної самооцінки є вищими у чоловіків на відміну від жінок, самоприйняття є більш розвиненими у татуйованих осіб, адекватна самооцінка, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління оточенням, особистісне зростання, мета в житті та самоприйняття є більш розвиненими у осіб із високим рівнем психічного благополуччя.

Наступним етапом нашої роботи є аналіз кореляційних зв'язків. За В. М. Руденко «Кореляція – це статистична залежність між випадковими величинами» [48, с. 56]. Кореляційний аналіз є потужним інструментом для визначення наявності та сили зв'язку між двома змінними. Кореляція дозволяє встановити, чи існує лінійний зв'язок між двома змінними (чи змінюється значення однієї змінної при зміні іншої), а ще дозволяє виміряти силу цього зв'язку (наскільки сильно одна змінна залежить від іншої).

У кваліфікаційній роботі застосували кореляцію Пірсона для оцінки лінійної залежності між змінними, оскільки він відповідає нашому розподілу даних.

Для більш повного розуміння взаємозв'язків між самооцінкою, психічним благополуччям, його складовими і тату у респондентів, ми склали схематичний рисунок 2.1., що відображає лише значимі взаємозв'язки. Числові розрахунки кореляційних зв'язків подано в додатку Г.

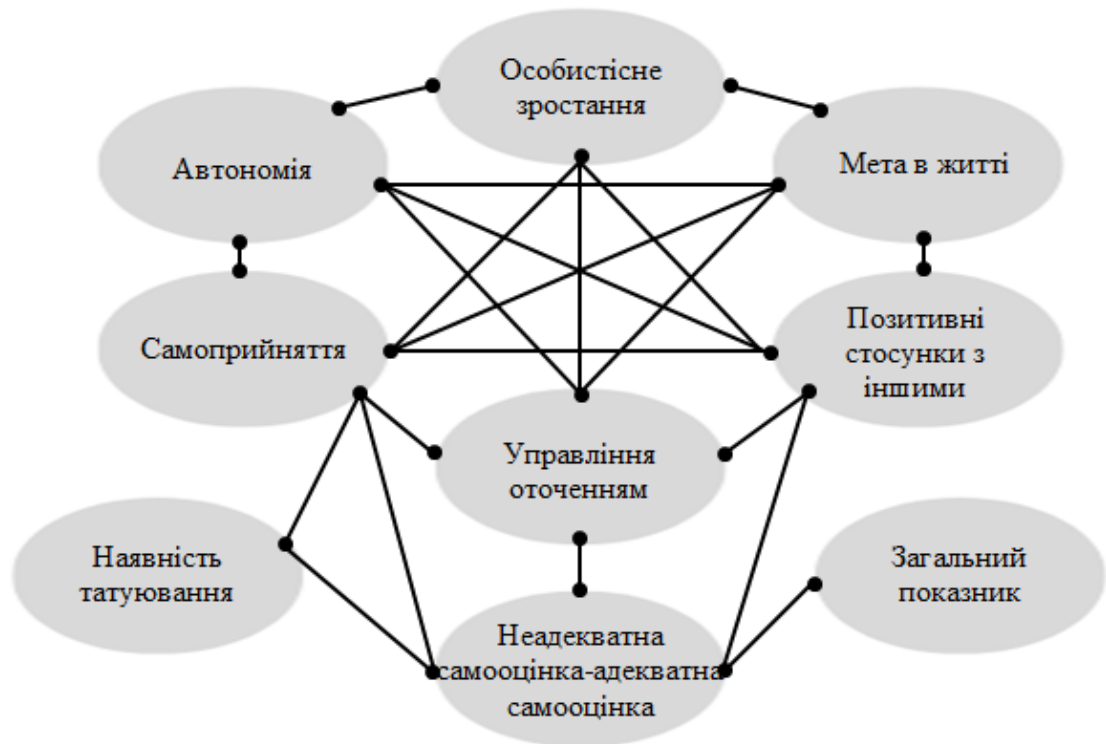


Рис. 2.1. Значимі позитивні кореляційні зв'язки між показниками психічного благополуччя, самооцінки та наявністю татуювань у осіб ранньої дорослості

У респондентів ранньої дорослості наявні значимі позитивні та прямі кореляційні зв'язки між усіма шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя» (де ми виключили шкалу «Загальний показник», для уникнення викривлення показників кореляції) на рівні $p \leq 0,01$, що дозволяє нам говорити про зв'язок всіх складових психічного благополуччя, а саме позитивні стосунки з іншими, автономія, ефективне управління оточенням, особистісне зростання, наявна мета в житті та самоприйняття. З цього твердження ми розуміємо, що виокремленні вище фактори справді мають значний і сильний зв'язок між собою, та об'єднуються в один феномен, де

підвищення одного показника буде призводити до підвищення іншого. Додатково ми виявили ще значимий позитивний та прямий зв'язок між показниками за шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» на рівні $p \leq 0,01$ зі шкалами «Позитивні стосунки з іншими» та «Загальний показник», а на рівні $p \leq 0,05$ зі шкалами «Управління оточенням» та «Самоприйняття». Тобто можна припустити, що розвиток адекватної самооцінки збільшує рівень психічного благополуччя, самоприйняття, ефективного управління оточенням та налагодження позитивних стосунків з іншими. Наявний значимий позитивний та прямий кореляційний зв'язок між наявністю татуюванням та шкалою «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка» на рівні $p \leq 0,05$ та «Самоприйняття» на рівні $p \leq 0,01$ в осіб ранньої дорослості, що свідчить про тенденції адекватної самооцінки та до кращого самоприйняття власних характеристик особистості із татуюванням.

Висновки до розділу 2

1. Вибір методів і методик емпіричного дослідження обумовлений теоретичними положеннями про самооцінку та особливості психічного благополуччя. Для вимірювання самооцінки був використаний «Багатофакторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла 16PF (версія С)» (шкала «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка»). Для вимірювання психічного благополуччя та його складових була використана методика К. Ріффа «Шкала психологічного благополуччя» (шкали «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління оточенням», «Особистісне зростання», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Загальний показник»). Для аналізу результатів ми використали: 1) методи описової статистики (середнє, мода, медіана, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, рівневий розподіл); 2) методи перевірки статистичних гіпотез (χ^2 -критерій та t-критерій Стьюдента); 3) коефіцієнт кореляції Пірсона. Аналіз результатів проводився у всіх респондентів ранньої дорослості, групах

чоловічої/жіночої статі, татуйованих та нетатуйованих, осіб з низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя.

2. У осіб ранньої дорослості, а також у групах осіб жіночої та чоловічої статі, з/без тату, низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя переважає рівень – адекватна самооцінка. А також у чоловіків, осіб з тату і високим рівнем психічного благополуччя є тенденції до вищих балів адекватної самооцінки. У групі жінок та чоловіків, осіб із низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя ранньої дорослості наявні значимі відмінності показників самооцінки.

3. У осіб ранньої дорослості, а також у групах осіб жіночої та чоловічої статі, з/без тату психічне благополуччя та його складові мають переважно середній рівень, але у групі всіх респондентів, жінок та чоловіків, осіб з/без тату ранньої дорослості є тенденції до вищих показників за особистісним зростанням, а у жінок та татуйованих осіб є тенденції до вищих балів за наявністю мети в житті. У групі всіх опитаних респондентів ранньої дорослості, жінок-чоловіків, осіб з тату періоду ранньої дорослості за шкалами «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління оточенням», «Особистісне зростання», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Загальний показник» показники відповідають середньому рівню, а у осіб без тату за всіма шкалами результати відповідають середньому рівню, окрім шкали «Особистісне зростання», де був виявлений високий рівень. У осіб з тату є тенденції до вищих балів психічного благополуччя. У групі жінок та чоловіків ранньої дорослості наявні значимі відмінності показників автономії, а у осіб з/без тату виявлені значимі відмінності показників самоприйняття. У групі осіб із низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя були виявлені статистично значущі відмінності за шкалами «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління оточенням», «Особистісне зростання», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Загальний показник».

4. У респондентів ранньої дорослості наявні значимі позитивні кореляційні зв'язки між усіма шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя» (де виключена шкала «Загальний показник», для уникнення викривлення показників кореляції). У респондентів ранньої дорослості наявні значимі позитивні кореляційні зв'язки між самооцінкою із психічним благополуччям та позитивними стосунками з іншими, а також із самоприйняттям та вміння управляти оточенням. У респондентів ранньої дорослості наявний значимий позитивний кореляційний зв'язок між наявністю татуюванням із самооцінкою та самоприйняттям.

5. За результатами математичних обрахунків ми підтвердили дві гіпотези, що (1) показники самооцінки у осіб ранньої дорослості з низьким та середнім рівнями психічного благополуччя є нижчими, ніж у осіб із високим рівнем психічного благополуччя, (2) і особи з тату мають вищі показники самооцінки за осіб ранньої дорослості без татуювань.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ТА САМОПРИЙНЯТТЯ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Аналіз методів розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття

Формування адекватної самооцінки та позитивного самоприйняття є важливою частиною загального психологічного благополуччя та успішної соціальної взаємодії особистості. Самооцінка і самоприйняття взаємозв'язані та взаємодоповнюють, вони впливають на різні сфери життя та взаємини з оточуючими нас людьми. Існує низка методів та підходів до розвитку самооцінки та самоприйняття, які можуть бути використані для поліпшення власне якості життя. У цьому параграфі будуть проаналізовані основні методи розвитку самооцінки та самоприйняття, їх переваги та недоліки, а також можливості їх використання в практичній роботі з людьми.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це психотерапевтичний підхід, який допомагає змінити негативні думки та поведінку. КПТ є ефективним методом для розвитку самооцінки та самоприйняття, оскільки спрямована на зміну способу мислення та почуттів. За Дж. Бек: «Коли люди навчаються оцінювати свій спосіб мислення більш реалістично і адаптивно, покращується їх емоційний стан і поведінка. ... Модифікація основних дисфункціональних переконань пацієнтів дозволяє досягти більш стійких змін» [49, с. 19].

Згідно з принципами КПТ, негативні думки та переконання є ключовими факторами, які впливають на самооцінку та самоприйняття. Основна ідея КПТ полягає в тому, щоб відшукати та змінити негативні переконання про себе, які стають перешкодою для розвитку позитивного самовизначення, «так, якщо ви постійно недооцінюєте свої здібності, можливо, у вас є глибинне переконання про власну некомпетентність. Коли

ви зміните це глибинне переконання – зміниться ваше сприйняття певних ситуацій» [49, с. 20].

Одним з ключових елементів КПТ є ідентифікація негативних думок, які можуть стати бар'єром на шляху до розвитку самооцінки та самоприйняття. Перший крок – це визначенні думок, які можуть призводити до зниження самооцінки та негативного ставлення до себе: потім з'ясовується, які з цих думок є безпідставними або перебільшеними, а які мають реальне обґрунтування. Другий крок – зміна способу мислення, що допоможе сформуванню адекватної самооцінки та поліпшити самоприйняття. Метод когнітивної перебудови використовується для заміни негативних думок на позитивні та реалістичні. Доцільним є замінювати негативні думки на твердження, які відповідають реальності та позитивному сприйняттю себе. Останній крок – це впровадження нової поведінки, що може допомогти покращити самооцінку та самоприйняття, наприклад, дії, що демонструють позитивне ставлення до себе, такі як заняття спортом, підтримка здорового способу життя, розвиваючі заняття [49].

Хоча КПТ є найбільш ефективним методом психокорекції та розвитку, він також має деякі недоліки: 1) КПТ є інтенсивним та емоційно виснажливим для осіб зі складними емоційними проблемами; 2) недостатньо гнучкий, оскільки вимагає певного рівня відкритості та вразливості.

Отже, необхідно розглядати КПТ як один із методів розвитку самооцінки та самоприйняття, а не як універсальний метод, що підходить для всіх. Для досягнення кращих результатів можна комбінувати КПТ з іншими методами та підходами до психотерапії та розвитку особистості.

Поведінкова терапія є однією з найпоширеніших форм психотерапії, що зосереджується на розвитку певних навичок та стратегій, які можуть допомогти людині змінити свою поведінку та досягти бажаного результату. Підґрунтям цього напрямку стали напрацювання Б. Ф. Скіннера, В. М. Бехтерева, І. П. Павлова, І. М. Сеченова. Поведінкова терапія,

безумовно, містить достатньо переваг для розвитку деяких навичок і змін патологічних моделей поведінки, але її використання як інструменту для формування адекватної самооцінки та розвитку самоприйняття має деякі недоліки: 1) поведінкова терапія спрямована на зміну конкретної поведінки, що можуть допомогти позбутися деструктивних моделей поведінки, але не допомагають розвивати позитивне ставлення до самого себе та своїх можливостей; 2) поведінкова терапія не бере в поле уваги внутрішні переживання людини, які можуть впливати на самооцінку та самоприйняття [50].

Гуманістична психотерапія – це підхід до терапії, який розглядає особистість із власними цінностями, потребами, які можуть бути реалізовані в результаті самопізнання та самовираження. Даний вид психотерапії може бути ефективним для формування адекватної самооцінки та розвитку позитивного самоприйняття, адже він орієнтований на збільшення рівня самосвідомості, власних потреб, можливостей та цінностей, а також на підвищенні самоповаги [51].

Особливо варто звернути увагу на таку гілку гуманістичної психотерапії, як клієнт-центрована терапія К. Роджерса, що може доцільною для розвитку самооцінки та самоприйняття. Основою цього методу є орієнтація уваги на особистість клієнта, розвитку його емпатії та сприймання, а надання можливості клієнту самостійному пошуку виходу із труднощів та пошук ефективних дій для вирішення своїх проблем при підтримці психолога. Такий підхід заснований на ідеї, що людина сама може знайти розв'язання для своїх проблем та вирости у позитивному напрямку, якщо надається сприяння та підтримка [52].

За результатами аналізу різних джерел інформації про можливості розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття можна побачити, що вже наявна велика кількість готових соціально-психологічних тренінгових програм, що свідчить про часте використання цього виду психокорекції.

Соціально-психологічний тренінг є потужним інструментом для освоєння нових навичок та зміни поведінки учасників, які можуть бути застосовані в реальному житті. В рамках такого тренінгу учасники взаємодіють у групі, де кожен може отримати життєвий досвід і навчитися новому. За Т. В. Зайцевою, в процесі соціально-психологічного тренінгу відбувається «оволодіння знаннями та уміннями ... в зоні найближчого розвитку, завдяки чому учасники можуть змінити своє ставлення до себе та світу, зробити життя більш збалансованим та успішним» [53, с. 8]. Як знаряддя, тренінг може стати незамінним інструментом для вирішення проблем у широких сферах, а особливо в розвитку особливостей особистості.

Розвиток адекватної самооцінки та самоприйняття можливий за допомогою соціально-психологічного тренінгу, що ґрунтується на пізнавально-розвивальному підході та включає в себе: ознайомлення з власними потребами, цінностями, здібностями і так далі, орієнтація на досягнення та позитивні результати, використання позитивних стереотипів про себе, розуміння ролі власної поведінки і так далі [54].

Соціально-психологічний тренінг може бути ефективним інструментом для розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття у ранній дорослості, якщо будуть забезпечені та виконані всі умови проведення тренінгу.

3.2. Особливості розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості методом тату-терапії (арт-терапії)

Сьогодення – це час, коли все більше людей розуміють важливість підтримки власного психічного благополуччя та дбають про нього. Саме тому, психокорекція стає все більш популярною. Її різноманітні форми та види допомагають кожному знайти свій власний спосіб розвитку та самопізнання, вирішення проблем, які стоять на шляху до щастя та задоволення в житті. В цьому плані арт-терапія є доволі популярним

підходом. Почнемо із визначення за О. С. Колпакчи: «Арт-терапія – напрям сучасної психотерапії та психокорекції, в якому мистецтво використовується як основний чинник розвитку особистості та виправлення небажаних особливостей і відхилень в її поведінці» [55, с. 7].

Цей вид терапії має багато переваг та принципів, серед яких: 1) підходить для осіб будь-якого віку; 2) це екологічна та нетравматична форма, що обходить механізми психологічного захисту; 3) дає можливість виявити зміст несвідомого; 4) недирективний підхід дає можливість знизити внутрішній опір клієнта та розширює його можливості взаємодії; 5) ефективний в роботі з різноманітними психологічними проблемами, що робить його важливим інструментом у практиці психологічної допомоги [56].

Арт-терапія є дуже різноманітною областю, яка об'єднує безліч напрямків та методів (ізотерапія, фототерапія, колажування, музикотерапія, драматерапія та інші). В останнє десятиліття з'явився новий напрям – тату-терапія. Хоча татуювання не завжди сприймається як мистецтво, клієнти можуть брати участь у творчому процесі, співпрацюючи з художником, обираючи місце для тату, визначаючи дизайн і т. д. Татуювання може бути формою індивідуального вираження, а тату-терапія – важливим засобом для розвитку позитивного сприйняття самого себе [57].

Тату-терапія – це досить нестандартний метод психокорекції, який знаходить все більше прихильників. Виділяють наступні форми тату-терапії: 1) активна форма включає в себе створення та нанесення власного татуювання з використанням різних технік та матеріалів (при цьому, створення татуювання стає не лише процесом самовираження, але й може допомогти виявити та розв'язати різноманітні психологічні проблеми); 2) пасивна форма тату-терапії передбачає інтерпретацію татуювань, які були створені іншими людьми, але з наданням їх особистісного сенсу (клієнти можуть знайти у малюнку, який спочатку не мав для них ніякого значення, якісь нові асоціації та дізнатися більше про себе та свої внутрішні

переживання. Кожне тату має свою історію та значення, і саме виявлення цього може допомогти людині побачити свої проблеми з іншого боку та знайти способи їх розв'язання) [57].

Особливістю активної форми тату-терапії стає те, що полотном є наше тіло і А. Р. Фаваза пише, що «шкіра є межею між зовнішнім і внутрішнім світом, середовищем і особистим Я» [57, с. 148]. Шкіра – це не просто зовнішній покрив нашого тіла, вона може бути відображенням нашої особистості. Деякі люди навіть використовують татування як спосіб змінити свій зовнішній вигляд та покращити самопочуття. Адже коли ми виглядаємо добре, ми відчуваємо себе краще. Тому татування може бути інструментом для підвищення самооцінки та покращення самоприйняття.

Зрозуміло, що не кожна людина готова зробити татування, але Р. Л. Аткинсон припустив, що тату може виконувати пам'ятну функцію і лише сам акт його нанесення є певною символічною дією, що витікає із запиту [57].

Хоча вже можна говорити про терапевтичну користь від татувань, але дослідження в цій області ще далеко не дали чіткої відповіді на питання, чому саме татування може мати такий позитивний ефект на психіку. Можливо, це пов'язано з фізичними відчуттями або з емоційними зв'язками. Проте, незважаючи на недостатню кількість наукових досліджень у цій області, вже використовують татування як засіб психологічної корекції.

Теорія Т. С. Яценко та метод активного соціально-психологічного пізнання (АСП) є важливими для розуміння тату-терапії з глибинно-психологічного погляду. Зокрема, вона підкреслює, що для розуміння психіки людини потрібно враховувати як її свідому, так і несвідому сфери. Крім того, використання архетипів та символів, зокрема татування, може стати корисним засобом для психокорекції та підвищення рівня розвитку суб'єкта. Проте для успішної роботи з АСП потрібно поєднувати діагностику та корекцію та здійснювати психокорекцію згідно з законами

позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції психіки. Важливо також забезпечувати спонтанну активність суб'єкта та дотримуватися правил «тут і тепер», не ставити оцінки висловлюванням та дотримуватись конфіденційності [58].

Є. С. Бекетова зазначає, що: «Сублімація за допомогою татуювання тіла відкриває нові можливості для самореалізації суб'єкта або обмежує його» [58, с. 89]. Тату-терапія як метод психологічної допомоги є не лише ефективним, але і креативним підходом до роботи з клієнтами. Татуювання може стати важливим інструментом для розвитку особистості та самовираження, розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття. «Татуювання може скоректувати зовнішній вигляд і зробити його більш естетичним» [59, с. 162].

Тату-терапія є важливим інструментом в галузі психології та психотерапії, оскільки може допомогти покращити самооцінку та самоприйняття у клієнтів, які мають проблеми з цими аспектами. За результатами нашого емпіричного дослідження ми з'ясували, що татуювання має позитивний зв'язок із адекватною самооцінкою та самоприйняттям особистості в період ранньої дорослості; додатково ще наводимо дослідження, де виявили позитивний зв'язок татуювання із самооцінкою особистості [59].

Отже, тату-терапія може мати позитивний вплив на підвищення адекватної самооцінки та самоприйняття, зокрема, шляхом зниження страху перед власним тілом, покращення настрою та зниження рівня тривоги, а також підвищення впевненості у власних здібностях.

3.3. Програма розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості

Мета програми: розвиток адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості методом тату-терапії.

Очікувані результати програми: розвиток та закріплення адекватної самооцінки; зростання показників самоприйняття осіб ранньої дорослості.

Критерії відбору до участі в програмі: до роботи в групі залучаються особи періоду ранньої дорослості, які мають показники, що можна віднести до неадекватно заниженої або неадекватно завищеної за «Багатофакторним особистісним опитувальником Р. Б. Кеттелла 16PF (версія С)»; особи ранньої дорослості, які мають показники, що можна віднести до низького та середнього рівня самоприйняття за методикою «Шкала психологічного благополуччя».

Етапи програми:

1. Знайомство групи, згуртування та мотивування до спільної роботи, ознайомлення із темою татуювання та тату-терапії.
2. Визначення своїх потреб і бажань, своїх цінностей, розуміння власної особистості.
3. Аналіз негативних думок, переконань, рис особистості (розуміння того, що ускладнює позитивне самоприйняття та адекватну самооцінку, аналіз причин виникнення ускладнень).
4. Розвиток позитивних думок і переконань (вироблення позитивних та об'єктивних думок про себе, зміцнення позитивних переконань та створення позитивного іміджу себе).
5. Підсумовування та резюмування попередніх етапів.

Організація: заняття відбуваються в формі арт-терапевтичного тренінгу 1 раз на тиждень протягом 2 годин. Кількість занять – 8. До роботи залучаються група осіб у складі від 8 до 12 людей, що відповідають періоду ранньої дорослості.

Загальна структура арт-терапевтичного тренінгу розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості представлена в таблиці 3.1.

Загальна структура занять програми розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості

Етап 1	Етапи 2-4	Етап 5
<ul style="list-style-type: none"> - знайомство групи; - енерджайзери; - прийняття правил; - очікування від занять; - інтерактивні міні-лекції; - тематичні вправи; - міні-дискусія; - зворотній зв'язок; - прощання. 	<ul style="list-style-type: none"> - привітання; - енерджайзери; - інтерактивні міні-лекції / обговорення домашнього завдання; - створення тату-малюнків / тематичні вправи; - пояснення домашнього завдання / зворотній зв'язок; - прощання. 	<ul style="list-style-type: none"> - привітання; - енерджайзери; - тематичні вправи; - енерджайзери; - робота з цілями та враженнями; - зворотній зв'язок; - прощання.

Програма у повному обсязі винесена в додаток Д.

Заняття 1

Вправа «Імена та якості» (10 хв). Мета: сприяння взаємному знайомству та запам'ятовуванні імен учасників [60].

Вправа «Гра в лото» (10 хв). Мета: створення сприятливої атмосфери та підняття рівня взаємодії між учасниками, які зібралися, допомогти групі активізуватися, поглибити знання учасників один про одного та збільшення рівня довіри. Матеріали: спеціальні картки-лото на всіх учасників (+2), яка містить загальну інформацію, що ймовірно стосується учасників. Невеликі призи для переможців [56].

Вправа «Прийняття правил» (10 хв). Мета: прийняття правил роботи під час зустрічей. Матеріали: ватман та фломастери.

Вправа «Я сподіваюся – я боюся» (10 хв). Мета: сприяння точному формулюванню очікувань та побоювань учасників від зустрічей. Матеріали: папір, фломастери [61].

Інформативний блок (10 хв). Мета: поглиблення знань про татування та тату-терапію в ході розповіді психолога та дискурсу учасників. Матеріали: технічний інструментарій для показу тематичної презентації.

Вправа «Це стереотип!» (25 хв). Мета: сприяння розумінню та прийнятті різноманіття татуювань, розширенні уявлень про них, підвищенні толерантності та взаєморозуміння між учасниками, спростування стереотипів. Матеріали: ватмани, різнокольорові олівці, маркери.

Вправа «Моє тату» (40 хв). Мета: підвищення самоусвідомленості та самопізнання учасників, розвиток їх творчих здібностей та допомога у виявленні власної ідентичності через зображення себе за допомогою тату. Матеріали: папір, різнокольорові олівці, маркери.

Вправа «Дякую тобі сьогодні за...» (10 хв). Мета: закінчення заняття, зворотній зв'язок.

Заняття 2

Вправа «Поліглот-привітання» (5 хв). Мета: символізація початку заняття. Матеріали: аркуші із іноземними привітаннями [61].

Вправа «Мім» (10 хв). Мета: активізація до групової роботи, налагодження внутрішньо групових комунікацій. Матеріали: картки із ситуаціями [62].

Інформативний блок (10 хв). Мета: поглиблення знань про потреби, бажання, цінності.

Вправа «Символ внутрішнього світу» (40 хв). Мета: поглиблення знань про власну особистість, визначення потреб, бажань та цінностей. Матеріали: аркуші, різнокольорові олівці, маркери.

Вправа «Обмін» (10 хв). Мета: усвідомлення власних особливостей та ставлення до них. Матеріали: аркуші, ручки [63].

Вправа «Нанесення тату (1)» (40 хв). Мета: підвищення самоприйняття та самосвідомості про власне тіло та здібності розпізнавати та встановлювати границі. Матеріали: хна, краски, різнокольорові ручки, спеціальний фіксатор.

Домашнє завдання «Тату на 3 дні» (10 хв). Мета: розвиток успішного самоприйняття та адекватної самооцінки.

Вправа «Поліглот-прощання» (5 хв). Мета: символізація кінця зустрічі.
Матеріали: аркуші із іноземними привітаннями [61].

Заняття 3

Вправа «Добрий день, привіт, вітаю!» (5 хв). Мета: символізація початку зустрічі [64].

Вправа «Я бачу...» (10 хв). Мета: активізація учасників до роботи; встановлення позитивної атмосфери, розвиток уваги [65].

Обговорення домашнього завдання «Тату на 3 дні» (45 хв). Мета: розвиток самоусвідомлення та адекватної самооцінки, аналіз впливу тату на самоприйняття.

Вправа «План дій» (20 хв). Мета: розвиток власного зростання та адекватної самооцінки за допомогою усвідомлених власних потреб, бажань та цінностей. Матеріали: аркуші та ручки.

Вправа «Я хочу обрати» (20 хв). Мета: стимуляція та підтримка учасників у реалізації майбутніх планів через вибір символічного тату та розгляд варіантів з його застосуванням. Матеріали: штучні наліпки тату.

Вправа «Що запам'яталось найбільше (1)» (15 хв). Мета: обмін спогадами, переживаннями та досвідом, що учасники отримали на поточній на минулій зустрічі [62].

Вправа «До побачення, на все добре, бувайте!» (5 хв). Мета: символізація кінця зустрічі [64].

Заняття 4

Вправа «Різноманітність (1)» (5 хв). Мета: символізація початку зустрічі.

Вправа «Спільне» (10 хв). Мета: налаштування групи на активну роботу, створення позитивної атмосфери [65].

Інформативний блок (10 хв). Мета: поглиблення знань про негативних думки, переконання та риси особистості, що впливають на успішне

самоприйняття та адекватну самооцінку. Матеріали: технічний інструментарій для показу тематичної презентації.

Вправа «Я такий же» (10 хв). Мета: допомогти учасникам зрозуміти свої негативні думки та переконання, що перешкоджають їм в успішному самоприйнятті та адекватній самооцінці, та дати можливість обмінятися своїми думками з партнером. Матеріали: аркуші, ручки, мішечок [61].

Вправа «Темний бік» (40 хв). Мета: вплив на розуміння власних негативних думок, переконань та рис особистості, що перешкоджають успішному самоприйнятті та адекватній самооцінці, та перетворити їх у позитивні образи. Матеріали: папір А4, прості олівці, кольорові олівці, маркери.

Вправа «Нанесення тату (2)» (40 хв). Мета: підвищення самоприйняття та самосвідомості про власне тіло та здібності розпізнавати та встановлювати границі. Матеріали: хна, краски, різнокольорові ручки, спеціальний фіксатор.

Домашнє завдання «Тату на 4 дні» (10 хв). Мета: розвиток успішного самоприйняття та адекватної самооцінки.

Вправа «Різноманітність (2)» (5 хв). Мета: символізація закінчення зустрічі.

Заняття 5

Вправа «Привітання на сьогодні» (5 хв). Мета: символізація початку зустрічі [66].

Вправа «Фруктовий салат» (10 хв). Мета: налаштування групи на активну групову роботу, сприяння позитивній атмосфері в груп. Матеріали: різнокольорові цукерки 4 кольорів для кожного із учасників (+2): зелені, жовті, червоні та сині [65].

Обговорення домашнього завдання «Тату на 4 дні» (45 хв). Мета: розвиток самоусвідомлення та адекватної самооцінки, аналіз впливу тату на самоприйняття.

Вправа «Абстрактне тату» (35 хв). Мета: розкриття і зрозуміння мало усвідомлених думок та переконань про власну особистість. Матеріали: аркуші, різнокольорові олівці, маркери.

Вправа «Що запам'яталось найбільше (2)» (15 хв). Мета: обмін спогадами, переживаннями та досвідом, що учасники отримали на поточній на минулій зустрічі [62].

Вправа «Дякую тобі сьогодні за...» (10 хв). Мета: закінчення заняття, зворотній зв'язок.

Заняття 6

Вправа «Іноземець» (5 хв). Мета: символізація початку зустрічі сині [67].

Вправа «Спільні-загублені» (10 хв). Мета: налаштування групи на активну групову роботу, сприяння позитивній атмосфері в групі [65].

Інформативний блок (10 хв). Мета: поглиблення знань про позитивні думки, переконання та риси особистості, що підтримують самоприйняття та адекватну самооцінку. Матеріали: технічний інструментарій для показу тематичної презентації.

Вправа «Світлий бік» (40 хв). Мета: вплив на зрозуміння власних позитивних думок, переконань та рис особистості, що підтримують успішне самоприйняття та адекватну самооцінку. Матеріали: папір А4, прості олівці, кольорові олівці, маркери.

Вправа «Нанесення тату-3» (40 хв). Мета: підвищення самоприйняття та самосвідомості про власне тіло та здібності розпізнавати та встановлювати границі. Матеріали: хна, краски, різнокольорові ручки, спеціальний фіксатор.

Домашнє завдання «Тату на 5 днів» (10 хв). Мета: розвиток успішного самоприйняття та адекватної самооцінки.

Вправа «Іноземець» (5 хв). Мета: символізація кінця зустрічі сині [67].

Заняття 7

Вправа «Добрий день, привіт, вітаю!» (5 хв). Мета: символізація початку зустрічі [64].

Вправа «Поміняйтеся місцями» (10 хв). Мета: налаштування групи на активну групову роботу, сприяння позитивній атмосфері в групі [65].

Обговорення домашнього завдання «Тату на 5 дні» (45 хв). Мета: розвиток самоусвідомлення та адекватної самооцінки, аналіз впливу тату на самоприйняття.

Вправа «Не забувай мріяти» (40 хв). Мета: розвиток позитивних думок, сприяння втіленню мрій та бажань в реальне життя, створення позитивного образу та імідж себе. Матеріали: аркуші, різнокольорові олівці.

Вправа «Що запам'яталось найбільше (3)» (15 хв). Мета: обмін спогадами, переживаннями та досвідом, що учасники отримали на поточній на минулій зустрічі [62].

Вправа «До побачення, на все добре, бувайте!» (5 хв). Мета: символізація кінця зустрічі [64].

Заняття 8

Вправа «Сучасне привітання» (10 хв). Мета: символізація початку зустрічі.

Вправа «Шиворіт-навиворіт» (15 хв). Мета: налаштування групи на активну групову роботу, сприяння позитивній атмосфері в групі [65].

Вправа «Ресурси татуювання» (25 хв). Мета: пригадування теоретичної інформації та її закріплення; сприяння обміну досвіду. Матеріали: ватмани, різнокольорові фломастери.

Вправа «Зміцнення» (20 хв). Мета: зменшення критичної оцінки себе, зміцнення впевненості та прийняття себе таким, який є. Матеріали: технічне обладнання для програвання музики, нейтральні музичні твори без співу, зручні місця для сидіння [68].

Вправа «Ви досягли мети?» (15 хв). Мета: сприяння зрозумінню учасників чи досягнуто поставленої мети по завершенню програми розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття. Матеріали: записи учасників із вправи «Я сподіваюся – я боюся» [61].

Вправа «Асоціація із зустріччю» (10 хв). Мета: сприяння поєднання всіх зустрічей програми у цільне власне враження [69].

Вправа «Що запам'яталось найбільше (4)» (15 хв). Мета: обмін спогадами, переживаннями та досвідом, що учасники отримали протягом всіх зустрічей [62].

Вправа «Модне прощання» (10 хв). Мета: символізація закінчення зустрічі.

3.4. Апробація програми розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості

У сучасному світі розвиток адекватної самооцінки та самоприйняття стає все більш актуальною та важливою задачею для людей різного віку та соціального стану. Самооцінка та самоприйняття визначають індивіда, його становище в суспільстві та самодостатність. Проте, не всі люди мають достатній рівень самооцінки та самоприйняття.

У зв'язку з цим, була проведена часткова апробація програми розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття методом тату-терапії (арт-терапії) з метою виявлення її ефективності та можливості використання для розвитку цих особливостей.

У ході часткової апробації програми було залучено 8 студенток першого курсу Сумського державного університету спеціальності «Психології», серед яких було 5 осіб віком 18 років (62,5%) та 3 особи віком 17 років (37,5%). Заняття були організовані он-лайн на платформі Zoom із періодичністю 1 раз на тиждень, тривалість кожного заняття становила 2 години, загальна кількість занять становила 4 зустрічі. Формат проведення

занять був обумовлений наявністю військового стану в Україні, що забороняє масові зустрічі та задля забезпечення безпеки всіх учасників.

Для оцінки результатів програми розвитку було проведено вхідне дослідження самооцінки за методикою «Багатофакторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла 16PF (версія С)» та самоприйняття за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Результати показали, що особи мали різні рівні показників самоприйняття та адекватної-неадекватної самооцінки. Зокрема, 12,5% осіб мали низький рівень самоприйняття, 62,5% – середній, а 25% – високий. Щодо адекватної-неадекватної самооцінки, 37,5% осіб мали неадекватно занижену самооцінку, а 62,5% – адекватну самооцінку.

Програма розвитку піддавалась змінам, оскільки вона була розроблена для 8 занять, а реалізовано було 4. На першому он-лайн занятті було реалізовано заняття №1, на другому занятті – заняття №2 та №3 в поєднанні, на третьому занятті – заняття №4 та №5, а на четвертому занятті проводились заняття №6, №7 та №8. Розвиток адекватної самооцінки та самоприйняття учасників програми здійснювався за допомогою різноманітних методів, серед яких основним є створення та нанесення штучного тату. Цей метод дозволяв зосередитися на власній особистості, відчути себе унікальним та неповторним. Крім того, в процесі створення тату, учасники мали змогу виразити свої емоції та переживання. Також для досягнення мети були задіяні інші методи, серед яких можна виділити індивідуальну та групову роботу. Індивідуальна робота дозволяла учасникам зосередитися на власних проблемах та переживаннях, а групова робота сприяла зближенню та взаєморозумінню між учасниками групи. Окрім цього, для досягнення поставлених цілей, було задіяно метод «мозкового штурму», який дозволяв генерувати ідеї та знаходити найефективніші рішення. Для підвищення ефективності навчального процесу, були використані інформаційні блоки, які містили важливі теоретичні аспекти та практичні поради.

Під час першої зустрічі було реалізовано перший етап програми, метою якого було згуртування та мотивування учасників групи до спільної роботи. У рамках цього етапу відбулось знайомство групи, обговорення теми татуювання та тату-терапії.

Під час другої зустрічі було реалізовано другий етап програми, який передбачав визначення потреб та бажань учасників, їх цінностей та розуміння власної особистості.

Третя зустріч була присвячена третьому етапу програми, метою якого було аналіз негативних думок, переконань та особистісних рис, що впливають на успішне самоприйняття та адекватну самооцінку. У рамках цього етапу учасники аналізували причини виникнення негативних думок та переконань і знаходили шляхи їх зміни.

Під час четвертої зустрічі був реалізований четвертий та п'ятий етапи програми, метою якого було розвиток позитивних думок та переконань про себе, зміцнення позитивних переконань та створення позитивного іміджу себе. Крім того, на цій зустрічі відбулося підсумовування та резюмування попередніх етапів програми.

Для перевірки ефективності програми розвитку було проведене вихідне тестування після закінчення 4 заняття. Ми можемо відмітити її часткову ефективність у розвитку самоприйняття, що показало невеликі зрушення. Однак, на жаль, не було досягнуто значимих результатів у розвитку адекватної самооцінки, що може бути пов'язано з тим, що програма реалізовувалась в он-лайн форматі.

За результатами часткової апробації програми розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття ми звернулися до учасників та запропонували залиши відгук. Відгук учасниці: «Особисто мені все сподобалось. Дуже приємна в комфортна атмосфера для мене. Найбільше мені сподобалось і запам'яталось як ми малювали татуювання під класну музику. Я відчувала

себе прекрасно після зустрічей. А ще після серії тренінгів захотілось набити тату ... Дуже вдячна!».

Висновки до розділу 3

1. Тату-терапія – це напрям психокорекції, який використовує татуювання як засіб для корекції та розвитку різних особливостей особистості, зокрема покращення самопочуття, адекватної самооцінки та самоприйняття. Форми тату-терапії: активна (створення та нанесення власного татуювання з використанням різних технік та матеріалів) та пасивна (інтерпретація татуювань, які були створені іншими людьми).

2. Часткова апробація програми розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття здійснювалась у груповій роботі із 8 студентками 1 курсу Сумського державного університету спеціальності «Психології» віком від 17 до 18 років. Заняття були організовані он-лайн на платформі Zoom із періодичністю 1 раз на тиждень, тривалість кожного заняття становила 2 години, загальна кількість занять становила 4.

3. За результатами часткової апробації ми визначили її ефективність при розвитку самоприйняття учасників та з'ясували, що не досягли значимих результатів у розвитку адекватної самооцінки, що пояснюється форматом проведення зустрічей та їх недостатньою кількістю.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота на здобувача вищої освіти бакалавра психології присвячена вивченню самооцінки та різних особливостей психічного благополуччя і наявності татувань у осіб ранньої дорослості. Роботою передбачено написання програми розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття методом тату-терапії (арт-терапії) у осіб ранньої дорослості.

1. Самооцінка – це властивість особистості, що відображає її оцінку власної цінності, компетентності, психологічних особливостей та ін. Самооцінка буває адекватна, неадекватно завищена та занижена. Психічне благополуччя – це інтегративна структурна особистості, що характеризується переважанням позитивних емоцій, наявністю автентичних міжособистісних стосунків, суб'єктивним сприйняття сенсу життя, осмисленістю власної життєвої ситуації та позитивною самомотивацією. Період ранньої дорослості (за Дж. Бірреном охоплює вік від 18 до 25 років) характеризується викликами: зміна відносин, пошук ідентичності, професійне зростання і т. д.

2. Вибір методів і методик емпіричного дослідження обумовлений теоретичними положеннями про самооцінку та психічне благополуччя. Для вимірювання самооцінки був використаний «Багатофакторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла 16PF (версія С)» (шкала «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка»). Для вимірювання психічного благополуччя та його складових була використана методика К. Ріффа «Шкала психологічного благополуччя». Для аналізу результатів ми використали: 1) методи описової статистики; 2) χ^2 -критерій та t-критерій Стьюдента; 3) коефіцієнт кореляції Пірсона. Аналіз результатів проводився у всіх респондентів ранньої дорослості, групах чоловічої та жіночої статі, татуйованих та нетатуйованих, осіб з низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя.

3. У осіб ранньої дорослості, а також у групах осіб жіночої та чоловічої статі, з/без тату, низьким/середнім та високим рівнями психічного

благополуччя за результатами описової статистики та рівневого розподілу переважає рівень – адекватна самооцінка. А також у чоловіків, осіб з тату і високим рівнем психічного благополуччя є тенденції до вищих балів адекватної самооцінки. У групі жінок та чоловіків, осіб із низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя ранньої дорослості наявні значимі відмінності показників самооцінки.

4. У осіб ранньої дорослості, а також у групах осіб жіночої та чоловічої статі, з/без тату психічне благополуччя та його складові мають переважно середній рівень, але у групі всіх респондентів, жінок та чоловіків, осіб з/без тату ранньої дорослості є тенденції до вищих показників за особистісним зростанням, а у жінок та татуйованих осіб є тенденції до вищих балів за наявністю мети в житті. Розподіл показників у групах всіх опитаних респондентів ранньої дорослості, жінок-чоловіків, осіб з тату періоду ранньої дорослості за шкалами «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління оточенням», «Особистісне зростання», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Загальний показник» відповідає середньому рівню, а у осіб без тату за всіма шкалами результати відповідають середньому рівню, окрім шкали «Особистісне зростання», де був виявлений високий рівень. У осіб з тату є тенденції до вищих балів психічного благополуччя. У групі жінок та чоловіків ранньої дорослості наявні значимі відмінності показників автономії, а у осіб з/без тату виявлені значимі відмінності показників самоприйняття. У групі осіб із низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя були виявлені статистично значущі відмінності за шкалами «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління оточенням», «Особистісне зростання», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Загальний показник».

5. У респондентів ранньої дорослості наявні значимі позитивні кореляційні зв'язки між усіма шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя» (де виключена шкала «Загальний показник», для уникнення

викривлення показників кореляції). У респондентів ранньої дорослості наявні значимі позитивні кореляційні зв'язки між самооцінкою із психічним благополуччям та позитивними стосунками з іншими, а також із самоприйняттям та вміння управляти оточенням. У респондентів ранньої дорослості наявний значимий позитивний кореляційний зв'язок між наявністю татуюванням із самооцінкою та самоприйняттям.

6. Тату-терапія – це напрям психокорекції, який використовує татуювання як засіб для корекції та розвитку різних особливостей особистості, зокрема адекватної самооцінки та самоприйняття. Розроблена програма розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття методом тату-терапії (арт-терапії) осіб ранньої дорослості складається із 8 занять, кожне із яких триває 2 години із використанням методів тату-терапії. Часткова апробація показала успішність у розвитку самоприйняття.

7. Наступні припущення покладені в основу кваліфікаційної роботи були підтвердженні, а саме (1) показники адекватної самооцінки у осіб ранньої дорослості з низьким та середнім рівнями психічного благополуччя є нижчими, ніж у осіб із високим рівнем психічного благополуччя, (2) особи з тату мають вищі показники адекватної самооцінки за осіб ранньої дорослості без татуювань і (3) частково підтверджено – метод тату-терапії дозволяє розвивати самоприйняття осіб періоду ранньої дорослості, але задля розвитку адекватної самооцінки варто змінити формат проведення програми розвитку.

Перспективи подальших досліджень включають розширення обсягу досліджень на інші вікові групи та підгрупи населення, проведення дослідження зв'язків самооцінку із різними факторами (культурні та соціальні). Результати таких досліджень можуть стати підґрунтям для розробки програми розвитку адекватної самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азимова Р. Н. Социально-психологическая природа самооценки и ее нравственный аспект. *Известия АПАз ССР*. 1969. № 3. С.332-361.
2. Дячук П. В. Формування самооцінки молодших школярів у навчальній діяльності : моногр. Умань : П. П. Жовтий О.О., 2016. 210 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Ленинград : Ленинградский университет, 1968. 339 с.
4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Политиздат, 1975. 304 с.
5. Кириченко О. М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. № 5. С.113-116.
6. James W. Psychology : BrieferCourse. New York : H.Holt&Co, 1893. 504 с.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Том 2. Питер : Педагогика, 2002. 720 с.
8. Burns R. Self-concept development and education : monography. London : Holt, Rinehart and Winston, 1982. 441 с.
9. Горбатих В.В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2010. № 2 (13). С. 48-52.
10. Shibutani T. Society and personality: an interactionist approach to social psychology. New Jersey : Prentice-Hall, 2005. 630 p.
11. Злочевська Л. С. Психологічні передумови розвитку самооцінки особистісних якостей у сучасного фахівця. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2007. № 3. С. 118-125.
12. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 112 с.
13. Bradburn N. The Structure of psychological well-Being. Hicago : Aldine Pub, 1969. 332 с.

14. Meeting of regional experts on promotion of mental well-being. *World Health Organization* : website. URL : <https://www.who.int> (date of application : 09.03.2023).

15. Шульте Д. Психическое здоровье, психическая болезнь, психическое расстройство. *Клиническая психология*. Под ред. М. Перре, У. Бауманна. Санкт-Петербург. 2002. № 56 (13). С. 49-65.

16. Ryff C. D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719-727.

17. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95-129.

18. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 05.02.08. Томск, 2002. 24 с.

19. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Петропавловск-Камчатский, 2008. 254 с.

20. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Національна академія педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імексо-ЛІТД, 2020. 160 с.

21. Павлюк М. М., Шопщша О. Л. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 149-156.

22. Волинець Н.В. Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2018.

Вип. 1. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_6 (дата звернення : 09.03.2023).

23. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170-186.

24. Кашлюк Ю. Ї. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. Херсон : *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип.2, том 1. С. 70-74.

25. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць*. Гол. ред. Корнієнко Ї. О. Мукачево : РВВ МДУ, 2018. Вип.1 (1). С.112-119.

26. Ван Сяо Лун. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя студентів з Китаю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків : Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна, 2016. 202 с.

27. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : моног. Київ. нац. ун-т. ім. Тараса Шевченка. Київ : Десна Поліграф, 2016. 543 с.

28. Бондаревська О. Л. Психологічні особливості формування соціальної ідентичності осіб ранньої дорослості. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія Психологічні науки*. 2017. № 2 (40). С. 34-37.

29. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 469 с.

30. Birren J. E., Schaie K. W. Handbook of the psychology of aging. *Elsevier Academic Press*. Massachusetts. 2005. Vol. 9, № 4. P. 112-139.

31. Спирін А. С, Кривошеєва І. С. Фактори впливу на розвиток молоді людини в період ранньої дорослості. *Науковий вісник Полісся*. 2017. Вип. 1 (9). С. 80-85.

32. Масенко Л. Психічне здоров'я та емоційна стабільність молоді. *Соціальна психологія : сучасні підходи та дослідження*. 2017. № 1(16). С. 83-92.
33. Гресь О. Психологічні особливості молоді в період ранньої дорослості. *Педагогічні науки, психологія*. 2020. № 3 (61). С. 24-28.
34. Лапшинська Г. М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія*. 2014. №1121. С. 23-27. 01
35. Swami V., Chamorro-Premuzic T., Sinniah D., Maniam T. Factors influencing attitudes towards and decisions about tattoos among young adults. *The Social Science Journal*. 2015. № 52 (4). P. 490-499.
36. Українці і татуювання. *RGB group* : веб-сайт. URL : <https://rb.com.ua> (дата звернення : 11.03.2023).
37. Amsen E. Chemists uncover secrets of tattoo inks. *Forbes* : website. URL : <https://www.forbes.com> (date of application : 11.03.2023).
38. Heimlich R. Tattoo Taboo. *Pew Research Center* : website. URL : <https://www.pewresearch.org> (date of application : 11.03.2023).
39. Дубягина О. П., Дубягин Ю. П., Смирнов Г. Ф. Культ Тату. Криминальная и художественная татуировка. Москва : Юриспруденция, 2003. 240 с.
40. Ігнатенко Д. А. Татуювання як спосіб трансформації тіла. *Дні науки філософського факультету 2018* : зб. наук. конф. Львів : Трек-ЛТД, 2018. С. 74-78.
41. Борохов А. Д. Многоосевая классификация татуировок для интегральной оценки проявлений психопатологии личности носителя. Часть 1. *Научный сетевой журнал. Медицинская психология*. №1 (48). С. 1-20.
42. Мирончук Е. І. Вивчення психологічних причин татуювання. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : зб. наук. праць за матер. І-ї студ. регіон. конф. Житомир : ЖДУ ім. І.Франка, 2017. С. 62-66.

43. Сокрута А. М. Тату-терапія як метод розвитку емоційної стабільності осіб періоду ранньої дорослості : курсова робота. Науковий керівник: док. псих. наук, доцент Улунова Г. Є. Суми : СумДУ, 2022. 55 с.
44. Kole E. Explanation of body modification and tattoo through theory of planned behavior : thesis for the degree of master. Gazimagusa : Eastern Mediterranean University, 2018. 140 p.
45. Alcina M. Tattoos as personal narrative: theses and dissertations Orleans : University of New, 2009. 120 с.
46. Dorfler T., Siegrist M. The effect of temporary tattoos on body image and state self-esteem. *Journal of Applied Social Psychology*, 2017. № 47(7). С. 376-385.
47. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95-121.
48. Руденко В. М. Математична статистика : нав. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
49. Beck J. S. *Cognitive Behavior Therapy : Basics and Beyond*. Second Edition. New York : The guilford press, 2011. 391 с.
50. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
51. Шаповалова Л. О. Концептуалізація гуманістичної теорії К. Роджерса, центрованої на людині. *Гуманітарний вісник ЗДІА. Філософія*. 2017. № 68. С. 159-167.
52. Witty M. C. Client-Centered Therapy. *Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy: Research, Practice, and Prevention*. 2015. №15. P. 35-50.
53. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга: психологический тренинг как инструментальное действие. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 80 с.

54. Мамон О. В. Формування адекватної самооцінки студентів у процесі колективної роботи з Інтернет-ресурсами. *Педагогічний дискурс*. 2012. № 12. С. 208-213.

55. Колпакчи О. С. Арт-терапія : курс лекцій : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 287 с.

56. Улунова Г. Є. Арт-терапевтичні засоби відновлення у воєнний час : посіб. для трен. Інститут зовнішніх культурних зв'язків (ІФА). Міністерство закордонних справ Федеративної Республіки Німеччина, 2022. 30 с.

57. Everett W. P. Therapeutic aspects of tattoo acquisition: a phenomenological inquiry into the connection between psychological trauma and the writing of stories into flesh : a dissertation for the Doctor of Philosophy Degree. Knoxville : University of Tennessee, 2017. 239 с.

58. Бекетова К. С. Динаміка розвитку мистецтва татуювань. *Психологічні науки. Розділ II Динаміка розвитку основ практичної психології*. Ялта : КГУ. 2012. Сер. 12. № 45 (69). С. 84-91.

59. Thompson J. K., Heinberg L. J., Altabe M., Tantleff-Dunn S. *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. 1st edition, 1999. 396 p. DOI : <https://doi.org/10.1037/10312-000/>.

60. Тренінгові вправи для згуртування школярів. *Teachhub Незалежна освітня корпорація* : веб-сайт. URL : <https://teach-hub.com> (дата звернення : 20.04.2023).

61. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

62. Корекційна робота з учнями професійно-технічних навчальних закладів з профілактики девіантної поведінки. Збірник корекційних програм / укладач В. В. Войтко. Кропивницький : КЗ КОШПО ім. В. Сухомлинського, 2017. 140 с.

63. Розвиток комунікативного самоконтролю підлітків засобами тренінгової роботи. *Stud24* : веб-сайт. URL : <https://www.stud24> (дата звернення : 20.04.2023).

64. Різниченко О. А. Тренінгове заняття для учнів. Самопізнання – шлях до успіху в житті. *Урок-UA* : веб-сайт. URL : <https://urok-ua.com> (дата звернення : 20.04.2023).

65. Рухові вправи під час проведення тренінгів : метод. реком. *На урок* : веб-сайт. URL : <https://naurok.com.ua> (дата звернення : 20.04.2023).

66. Лук'янчук Н. В. Тренінг комунікативності обдарованих старшокласників. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4 (23). 2014. С. 71-80.

67. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та ін. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі Основи здоров'я (основна і старша школа). Київ : Алатон, 2017. 376 с.

68. Гарріс Г. 12 вправ для медитації (практичний посібник та переваги). *WARBLETONCOUNCIL* : веб-сайт. URL : <https://uk.warbletoncouncil.org> (дата звернення : 20.04.2023).

69. Програма розвитку особистісної компетентності обдарованих учнів. *На урок* : веб-сайт. URL : <https://naurok.com.ua> (дата звернення : 20.04.2023).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета «Моє татуювання»

Мета: систематизації інформації про кількість татуювань, їх розташування та тип зображення.

Інструкція: Вам представлено 6 запитань із декількома варіантами відповідей. Виберіть правильну відповідь на кожне запитання, що відповідає реальному становищу. Час, відведений на виконання завдань, не обмежений.

1. Укажіть Вашу стать: а) жінка; б) чоловік.
2. Ви маєте татуювання? а) так; б) ні; в) ні, але скоро зроблю.
3. Скільки Ви маєте татуювань? а) 1-3; б) 4 і більше; в) немає;
4. Впишіть, на якій(их) частині(ях) тіла знаходиться татуювання?

Якщо у Вас немає татуювань поставте прочерк (-).

5. Якого змісту (сюжету) Ваше татуювання. Впишіть будь ласка. Якщо у Вас немає татуювань поставте прочерк (-).

6. Яку частину тіла займає татуювання у відсотках (%)? а) менше 10%; б) від 10% до 20%; в) від 20% до 30%; г) від 30% до 50%; г) більше за 50%; д) немає татуювань.

Ключ. Етап 1. Особи, що відповіли на 2 запитання варіантом «б» або «в» не підлягають подальшому аналізу. Етап 2. Відповідно до відповіді на 3 запитання кожному респонденту надається номер I – якщо відповідь була «а» та II – якщо відповідь була «б». Етап 3. Відповідно до відповіді даних на 4 запитання необхідно класифікувати їх на групи ВЗ (відносно закриті ділянки)

та ВВ (відносно відкриті ділянки тіла). До ВЗ відноситься: грудна клітка, вся територія живота та спини, поперек, нижні кінцівки, сідниці, пах та статеві органи. До ВВ відносяться: обличчя, шия, повністю руки (від плечей до кінчиків пальців на руках), область декольте. Якщо у респондента татуювання на різних частинах тіла (ВЗ та ВВ), то психолог відносить, до тієї групи, в якій є найбільша кількість татуювань або на свій розсуд. Етап 4. За результатами відповіді на 5 запитання відбувається розподіл татуювань на С-символи (руни, тексти віршів, числа і т. д.), Ж-живі предмети (тварини, люди, рослини і т.д.) та НЖ-не живі предмети (книга, вогонь, паутина і т.д.). Етап 5. Відповідно до результатів опитаних можна сформулювати різні групи людей із певним зображеннями, наприклад особи із множинними татуюваннями (4 і більше), що розташовані на відносно закритих ділянках тіла і з переважаючими татуюваннями символічного значення матимуть наступне кодування: II-ВЗ-С. Етап 6. Якщо відповідь на 6 запитання «а» і «б», то це малогабаритні татуювання (МГ), якщо «в» і «г» – середньогабаритні татуювання (СГ), а якщо відповідь «г» – великогабаритні татуювання (ВГ). Цей показник можна окремо вносити в таблицю до потрібних груп.

Таблиця типів респондентів із різними татуюваннями

Кількість тату	Місце локалізації тату	Зміст (сюжет) тату		
		С	Ж	НЖ
I	ВЗ	I-ВЗ-С	I-ВЗ-Ж	I-ВЗ-НЖ
	ВВ	I-ВВ-С	I-ВВ-Ж	I-ВВ-НЖ
II	ВЗ	II-ВЗ-С	II-ВЗ-Ж	II-ВЗ-НЖ
	ВВ	II-ВВ-С	II-ВВ-Ж	II-ВВ-НЖ

Відповідно до результатів можна утворити 12 типів груп осіб із татуюваннями, надавши кожній із них свій код, що спрощує процес дослідження такого явища як татуювання. Додатково ці групи можна поділити на чоловічі на жіночі, додавши на початок Ч (чоловіки) та Д (жінки).

ДОДАТОК Б

Таблиця

Статистична значущість показників рівневого розподілу за шкалами «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка», «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління оточенням», «Особистісне зростання», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Загальний показник» у груп осіб ранньої дорослості (за χ^2 -критерієм)

Респонденти	Назви шкал							
	Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка	Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Управління оточенням	Особистісне зростання	Мета в житті	Самоприйняття	Загальний показник
Всі респонденти	65,1*	81,2*	82,5*	121,2*	47,1*	43,6*	84,8*	68,7*
Жінки	50,2*	82,6*	93,5*	127,9*	44,9*	33,2*	58,2*	64,4*
Чоловіки	108,3*	79,1*	68,7*	112,8*	50,6*	62,9*	136,2*	75,4*
Татуйовані особи	88,2*	77*	70,4*	131,5*	53,7*	60,4*	129,8*	70,4*
Нетатуйовані особи	49,3*	84,7*	94,01*	113,6*	44,1*	32,3*	57,1*	67,5*
Особи з низьким/середнім рівнями психічного благополуччя	58,8*	-	-	-	-	-	-	-
Особи з високим рівнем психічного благополуччя	65,1*	-	-	-	-	-	-	-

Примітка. * $\chi^2_{кр} = 9,9$ при $p \leq 0,01$.

ДОДАТОК В

Таблиця

Статистичні відмінності показників за шкалами «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка», «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління оточенням», «Особистісне зростання», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Загальний показник» у груп осіб ранньої дорослості (t-критерієм Стьюдента)

Назви шкал	Респонденти		
	Результати t-критерія Стьюдента для вибірок чоловічої та жіночої статі	Результати t-критерія Стьюдента для вибірок татуйованих та нетатуйованих осіб	Результати t-критерія Стьюдента для вибірок із низьким/середнім та високим рівнями психічного благополуччя
Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка	2,7**	0,6	2,3*
Позитивні стосунки з іншими	0,3	0,5	5,8**
Автономія	2*	0,8	6,7**
Управління оточенням	1,6	0,1	7,6**
Особистісне зростання	0,6	0,1	7,8**
Мета в житті	0,9	1	7,5**
Самоприйняття	1,2	2,5*	6,7**
Загальний показник	1,1	0,9	10,8**

Примітка. * $t_{кр}=1,9$ при $p \leq 0,05$; ** $t_{кр}=2,6$ при $p \leq 0,01$.

ДОДАТОК Г

Таблиця

Кореляційні зв'язки між шкалами «Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка», «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління оточенням», «Особистісне зростання», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Загальний показник» та наявність татуювання у груп осіб ранньої дорослості

Назви шкал	Наявність татуювання	Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Управління оточенням	Особистісне зростання	Мета в житті	Самоприйняття	Загальний показник	Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка
Наявність татуювання	1								
Позитивні стосунки з іншими	0,06	1							
Автономія	0,08	0,49*	1						
Управління оточенням	0,01	0,4*	0,42*	1					
Особистісне зростання	0,01	0,44*	0,55*	0,62*	1				
Мета в житті	0,11	0,47*	0,55*	0,75*	0,78*	1			
Самоприйняття	0,27*	0,35*	0,38*	0,63*	0,53*	0,71*	1		
Загальний показник	0,1	0,67*	0,73*	0,82*	0,83*	0,9*	0,74*	1	
Неадекватна самооцінка-адекватна самооцінка	0,21**	0,36*	0,09	0,21**	0,08	0,11	0,24**	0,27*	1

Примітки. * $r_{кр}=0,27$ при $p \leq 0,01$; ** $r_{кр}=0,21$ при $p \leq 0,05$.

ДОДАТОК Д

Програма розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості

Мета програми: розвиток адекватної самооцінки та самоприйняття осіб ранньої дорослості методом тату-терапії.

Завдання програми:

- набуття теоретичних знань щодо особливостей та видів самооцінки, розуміння феномену самоприйняття, ознайомлення із теоретичними засадами тату-терапії;

- усвідомлення власного сприйняття особистості та надання позитивних оцінок своєму «Я»;

- розвиток здатності використовувати тату як форму невербальної комунікації;

- розвиток здатності використовувати тату для підвищення оцінки «Я-фізичне»;

- розвиток креативності.

Очікувані результати програми: розвиток та закріплення адекватної самооцінки; зростання показників самоприйняття осіб ранньої дорослості.

Критерії відбору до участі в програмі: до роботи в групі залучаються особи періоду ранньої дорослості, які мають показники, що можна віднести до неадекватно заниженої або неадекватно завищеної за «Багатофакторним особистісним опитувальником Р. Б. Кеттелла 16PF (версія С)»; особи ранньої дорослості, які мають показники, що можна віднести до низького та середнього рівня самоприйняття за методикою «Шкала психологічного благополуччя».

Етапи програми:

1. Знайомство групи, згуртування та мотивування до спільної роботи, ознайомлення із темою татуювання та тату-терапії.

2. Визначення своїх потреб і бажань, своїх цінностей, розуміння власної особистості.

3. Аналіз негативних думок, переконань, рис особистості (розуміння того, що ускладнює позитивне самоприйняття та адекватну самооцінку, аналіз причин виникнення ускладнень).

4. Розвиток позитивних думок і переконань (вироблення позитивних та об'єктивних думок про себе, зміцнення позитивних переконань та створення позитивного іміджу себе).

5. Підсумовування та резюмування попередніх етапів.

Організація: заняття відбуваються в формі арт-терапевтичного тренінгу 1 раз на тиждень протягом 2 годин. Кількість занять – 8. До роботи залучаються група із 8-12 осіб ранньої дорослості.

Заняття 1

Вправа «Імена та якості»

Мета: сприяння знайомству та запам'ятовуванні імен учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники необхідно презентувати себе, називаючи власне ім'я та якість, яка починається з тієї ж літери, що й їхнє ім'я, щоб запам'ятати одне одного; далі наступний учасник повторює ці дані та додає свої власні, проходячи їх по колу від одного учасника до наступного.

Вправа «Гра в лото»

Мета: створення сприятливої атмосфери та підняття рівня взаємодії між учасниками, які зібралися, допомогти групі активізуватися, поглибити знання учасників один про одного та збільшення рівня довіри.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: спеціальні картки-лото на всіх учасників (+2), яка містить загальну інформацію, що ймовірно стосується учасників. Невеликі призи для переможців.

Інструкція: всі учасники отримують картки-лото, яку треба заповнити іменами людей, що відповідають твердженням в клітинах. Учасники не можуть записати ім'я однієї людини двічі. Вправа починається після команди психолога та триває 5 хвилин, після чого підводяться підсумки.

Вправа «Прийняття правил»

Мета: прийняття правил роботи під час зустрічей.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: ватман та фломастери.

Інструкція: психолог висуває правила зустрічей, які узгоджуються всіма членами групи, де є можливість додати нові або не схвалити деякі правила.

Приклади правил: 1) «тут і зараз» полягає у тому, що учасники зосереджуються на поточних переживаннях, пов'язаних з вправами та заняттям; 2) «нуль-нуль» встановлює точний час початку та закінчення занять, на який повинні уважно звертати увагу всі учасники групи та психолог; 3) «вільна нога» дозволяє учасникам вільно виходити з аудиторії за потреби без прохання; 4) «мобільна тиша» забороняє користування телефоном під час занять; 5) «стоп» дозволяє не брати участь учаснику, якщо у нього є підстави для цього; 6) забезпечення конфіденційності; 7) «конструктивне спілкування» встановлює, що учасники мають поважливо ставитися один до одного.

Вправа «Я сподіваюся – я боюся»

Мета: сприяння формулюванні очікувань та побоювань учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: папір, фломастери.

Інструкція: психолог пропонує учасникам записати свої надії та побоювання, що стосуються майбутніх зустрічей на папері, без необхідності підписування. Після того, як всі учасники закінчили писати, папери зі збірними записами здаються психологу.

Інформативний блок

Мета: поглиблення знань про татуювання та тату-терапію.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: технічний інструментарій для показу тематичної презентації.

Питання виступу. Татуювання: визначення, історія та види. Визначення тату-терапії та її корисність. Тату-терапія для психологічної підтримки. Підбір тату для терапевтичних цілей.

Вправа «Це стереотип!»

Мета: сприяння розумінню та прийнятті різноманіття татуювань, розширенні уявлень про них, підвищенні толерантності та взаєморозуміння між учасниками, спростування стереотипів.

Тривалість: 25 хвилин.

Матеріали: ватмани, різнокольорові олівці, маркери.

Інструкція: психолог проводить вправу, де учасники групи діляться на дві підгрупи та отримують матеріали для обговорення стереотипів, пов'язаних з татуюванням та татуйованими людьми. Після обговорення учасники записують свої думки у вигляді символічних зображень та 1-2 слів, які потім обмінюють з іншою підгрупою. Кожна підгрупа має час на обговорення того, що їм написали учасники іншої підгрупи. Потім обидві підгрупи виступають зі зображеннями та поясненнями до них. Після цього учасники можуть ставити запитання.

Питання для обговорення. Чи варто довіряти перший враженням, коли мова йде про татуйовану особу? Чи впливає наше ставлення до татуйованих осіб на наші міжособистісні відносини? Як можна змінити стереотипи щодо тату та татуйованих людей?

Вправа «Моє тату»

Мета: підвищення самоусвідомленості та самопізнання учасників, розвиток їх творчих здібностей та допомога у виявленні власної ідентичності через зображення себе за допомогою тату.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: папір, різнокольорові олівці, маркери.

Інструкція: психолог роздає матеріал і просить учасників придумати тату, яку вони б хотіли зобразити на своєму тілі, щоб вона відображала їх як особу. Після того, як учасники створили свої тату, психолог надає можливість учасникам представити їх. Психолог надає можливість іншим учасникам задавати запитання про тату, якщо вони є. Далі психолог ініціює групову дискусію можливості тату вплинути на сприйняття їхньої особистості і взаємодії з іншими людьми.

Вправа «Дякую тобі сьогодні за...»

Мета: закінчення заняття, зворотній зв'язок.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: кожен учасник висловлює подяку своєму лівому сусідові, починаючи зі слів «Дякую тобі сьогодні за...», і додає свої власні думки.

Питання для обговорення. Що ви можете сказати про нашої групи?

Заняття 2

Вправа «Поліглот-привітання»

Мета: символізація початку заняття.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: аркуші із іноземними привітаннями.

Інструкція: психолог пропонує обрати аркуші із іноземними привітаннями і просить учасників вголос привітатися цією мовою.

Вправа «Мім»

Мета: активізація до групової роботи, налагодження внутрішньо групових комунікацій.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: картки із ситуаціями.

Інструкція: психолог просить учасників розділити на пари, потім він надає матеріали. Виділяється час для підготовки розігрування ситуації, що прописана в картці.

Інформативний блок

Мета: поглиблення знань про потреби, бажання, цінності.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: технічний інструментарій для показу тематичної презентації.

Питання виступу. Потреби і бажання: визначення, види. Важливість усвідомлення потреб і бажань. Цінності: визначення та види. Співвідношення понять: цінності, потреби і бажання.

Вправа «Символ внутрішнього світу»

Мета: поглиблення знань про власну особистість, визначення потреб, бажань та цінностей.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: аркуші, різнокольорові олівці, маркери.

Інструкція: учасники отримують матеріали та психолог просить намалювати тату-символ, який відображає їх внутрішній світ, їхні потреби, бажання та цінності. Після того, як учасники завершили свої малюнки, вони діляться своїми роздумами та інтерпретацією своїх символів для всієї групи.

Питання для обговорення. Які елементи вашого символу відображають ваші потреби та бажання? Чи є у вашому символі якісь цінності, які ви визначили для себе? Які кольори ви використали у своєму символі та як вони відображають ваш внутрішній світ? Як ви відчуваєте себе, коли розглядаєте свій символ?

Вправа «Обмін»

Мета: усвідомлення власних особливостей та ставлення до них.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші, ручки.

Інструкція: психолог роздає матеріали і просить на 5 різних аркушах написати 5 власних характеристик найбільш яскраво виражених, як позитивних так і негативних. Далі психолог просить групу влаштувати «ринок», де можна обмінювати характеристики із іншими людьми, вкінці у всіх має залишитись по 5 аркушів. Кожен із учасників має по колу висловитись чи погоджується він із тим набором, що залишився у нього.

Вправа «Нанесення тату (1)»

Мета: підвищення самоприйняття та самосвідомості про власне тіло та здібності розпізнавати та встановлювати границі.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: хна, краски, різнокольорові ручки, спеціальний фіксатор.

Інструкція: учасники переносять малюнок із вправи «Символ внутрішнього світу» на власне тіло за допомогою представлених засобів. Можна змінювати малюнок в процесі переносу. Місце нанесення малюнку учасники обирають самостійно.

Питання для обговорення. Які емоції викликає у вас ця вправа? Як ви обрали місце для нанесення малюнка на своє тіло? Які кордони ви встановлюєте для себе під час виконання цієї вправи? Чи є якісь частини тіла, на які вам було б складно нанести малюнок? Чому? Як змінилися ваші почуття стосовно свого тіла після виконання цієї вправи?

Домашнє завдання «Тату на 3 дні»

Мета: розвиток успішного самоприйняття та адекватної самооцінки.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні

Інструкція: психолог просить учасників протягом наступних 3 днів не змивати штучне тату і постійно відслідковувати своє самопочуття, згадувати свої бажання, потреби та цінності. Після того, як учасник змиє тату

необхідно написати невелике есе із того, що найбільше запам'яталося із 3 днів носіння штучного тату, як змінювалося ставлення до себе, свого тіла та оцінка власних дій, різних характеристик. Есе необхідно принести на наступне заняття.

Вправа «Поліглот-прощання»

Мета: символізація кінця зустрічі.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: аркуші із іноземними привітаннями.

Інструкція: психолог пропонує обрати аркуші із іноземними привітаннями і просить учасників вголос попрощатися цією мовою.

Заняття 3

Вправа «Добрий день, привіт, вітаю!»

Мета: символізація початку зустрічі.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники мають по одному невербальними діями привітатися із оточуючими, кожне наступне привітання не повинно повторюватись.

Вправа «Я бачу...»

Мета: активізація учасників до роботи; встановлення позитивної атмосфери, розвиток уваги.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники повинні рухатися по кімнаті, детально розглядаючи її, об'єкти в ній та людей. Кожен раз, коли психолог говорить «Я бачу...», учасники повинні швидко доторкнутися до цього предмета або об'єкта. Приклади: «Я бачу зелений, волосся, вікно, золото, щось холодне...» і так далі.

Обговорення домашнього завдання «Тату на 3 дні»

Мета: розвиток самоусвідомлення та адекватної самооцінки, аналіз впливу тату на самоприйняття.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники по черзі зачитують написані есе. Потім психолог ініціює групове обговорення результатів домашнього завдання з носіння штучного тату на протязі 3 днів. Кожен учасник може поділитися своїми враженнями із носіння тату, розповісти, що найбільше запам'яталося із 3 днів, як змінювалося ставлення до себе, свого тіла та оцінка власних дій, різних характеристик. Учасники можуть порівняти свої враження і висловити думки один про іншого.

Питання для обговорення. Які цінності та бажання з'явилися або були змінені під час носіння тату? Які враження найбільше запам'яталися з цього досвіду? Які були найбільш неочікувані висновки або зміни, які ви помітили в собі після носіння тату?

Вправа «План дій»

Мета: розвиток власного зростання та адекватної самооцінки за допомогою усвідомлених власних потреб, бажань та цінностей.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: аркуші та ручки.

Інструкція: Учасники записують свої цілі та кроки, які потрібно зробити, щоб розвивати свої потреби, бажання та цінності, що були відображені на їх тату-символах. Після завершення записів, учасники діляться своїми планами з партнером та отримують фідбек.

Вправа «Я хочу обрати»

Мета: стимуляція та підтримка учасників у реалізації майбутніх планів через вибір символічного тату та розгляд варіантів з його застосуванням.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: штучні наліпки тату.

Інструкція: психолог розкладає татуювання на столі і просить кожного по черзі обрати тату, яке співвідноситься з його майбутніми планами та підтримає його в їх реалізації.

Питання для обговорення. Чому саме ви вибрали цей тату? Як і коли можна використовувати обране тату для нагадування собі про зростання? Які внутрішні бар'єри ви зможете подолати в реалізації ваших планів?

Вправа «Що запам'яталось найбільше (1)»

Мета: обмін спогадами, переживаннями та досвідом, що учасники отримали на поточній на минулій зустрічі.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: психолог запрошує усіх по черзі учасників поділитися своїми враженнями, що запам'яталися та інформацією, яку вони вважають цікавою або корисною, що здобули протягом цієї та попередньої зустрічі.

Вправа «До побачення, на все добре, бувайте!»

Мета: символізація кінця зустрічі.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники мають по одному невербальними діями попрощатися із оточуючими і кожна наступна дія учасника не повинна повторюватись.

Заняття 4

Вправа «Різноманітність (1)»

Мета: символізація початку зустрічі.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники повинні по черзі вітатися з оточуючими, уникаючи повторень інших учасників.

Вправа «Спільне»

Мета: налаштування групи на активну роботу, створення позитивної атмосфери.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: група встає по середині кімнати і психолог називає якусь відмінну рису, за якими мають об'єднатися учасники в групки, наприклад «Об'єднається за кольором волосся, очей, місяцем народження, кольором одягу».

Інформативний блок

Мета: поглиблення знань про негативних думки, переконання та риси особистості, що впливають на успішне самоприйняття та адекватну самооцінку.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: технічний інструментарій для показу тематичної презентації.

Питання виступу. Негативні думку, переконання та риси особистості: визначення та взаємозв'язок. Поняття рефреймінгу. Вплив думок та переконань на сприйняття різноманітних рис особистості, а також на адекватну самооцінку та самоприйняття.

Вправа «Я такий же»

Мета: допомогти учасникам зрозуміти свої негативні думки та переконання, що перешкоджають їм в успішному самоприйнятті та адекватній самооцінці, та дати можливість обмінятися своїми думками з партнером.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші, ручки, мішечок.

Інструкція: психолог просить учасників не підписуючи власним ім'ям написати свою одну негативну думку, переконання та рису на окремих аркушах паперу і скласти їх в мішечок. Потім психолог перемішує вміст

мішечка і просить підійти кожного учасника і витягнути аркуш та провести аналогію із своїми наявними думками, переконаннями та рисами: наскільки це притаманно або не притаманно учаснику.

Вправа «Темний бік»

Мета: вплив на зрозуміння власних негативних думок, переконань та рис особистості, що перешкоджають успішному самоприйняттю та адекватній самооцінці, та перетворити їх у позитивні образи.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: папір А4, прості олівці, кольорові олівці, маркери.

Інструкція: учасникам необхідно обрати одну свою негативну думку, переконання або рису своєї особистості, що перешкоджає їх адекватній самооцінці та успішному самоприйняттю та намалювати його у вигляді тату-символу. Після того як всі завершили малювати учасники мають по черзі представити своє татування та за допомогою засвоєної техніки рефреймінгу змінити погляд на негативний зміст тату-символу.

Вправа «Нанесення тату (2)»

Мета: підвищення самоприйняття та самосвідомості про власне тіло та здібності розпізнавати та встановлювати границі.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: хна, краски, різнокольорові ручки, спеціальний фіксатор.

Інструкція: учасники переносять малюнок із вправи «Темний бік» на власне тіло за допомогою представлених засобів. Можна змінювати малюнок в процесі переносу. Місце нанесення малюнку учасники обирають самостійно.

Домашнє завдання «Тату на 4 дні»

Мета: розвиток успішного самоприйняття та адекватної самооцінки.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні

Інструкція: психолог просить учасників протягом наступних 4 днів не змивати штучне тату і постійно відслідковувати своє самопочуття, згадувати про метод рефреймінг. Після того, як учасник змиє тату необхідно написати невелике есе із того, що найбільше запам'яталося із 4 днів носіння штучного тату, як змінювалося ставлення до себе, свого тіла та оцінка власних дій, різних характеристик. Есе необхідно принести на наступне заняття.

Вправа «Різноманітність (2)»

Мета: символізація закінчення зустрічі.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники повинні по черзі попрощатися з оточуючими, уникаючи повторень інших учасників.

Заняття 5

Вправа «Привітання на сьогодні»

Мета: символізація початку зустрічі.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники групи повинні по черзі вітатися та зробити комплімент одному з учасників. Наприклад, «Привіт всім, сьогодні у Миколи гарна сорочка». Не можна повторюватись та робити комплімент одній і ті же людині.

Вправа «Фруктовий салат»

Мета: налаштування групи на активну групову роботу, сприяння позитивній атмосфері в груп.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: різнокольорові цукерки 4 кольорів для кожного із учасників (+2): зелені, жовті, червоні та сині.

Інструкція: учасники діляться на 4 групи за кольорами: «лайм» (зелені), «абрикос» (жовті), «вишня» (червоні) і «слива» (сині). Коли психолог

оголошує: «Всі сливи помінялися місцями», то тільки учасники з групи «сливи» міняються, і так само для інших груп. Коли психолог говорить «фруктовий салат», всі учасники змінюють своє місце.

Обговорення домашнього завдання «Тату на 4 дні»

Мета: розвиток самоусвідомлення та адекватної самооцінки, аналіз впливу тату на самоприйняття.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники по черзі зачитують написані есе. Потім психолог ініціює групове обговорення результатів домашнього завдання з носіння штучного тату на протязі 4 днів. Кожен учасник може поділитися своїми враженнями із носіння тату, розповісти, що найбільше запам'яталося із 4 днів, як змінювалося ставлення до себе, свого тіла та оцінка власних дій, різних характеристик. Учасники можуть порівняти свої враження і висловити думки один про іншого.

Питання для обговорення. Які враження найбільше запам'яталися з цього досвіду? Які були найбільш неочікувані висновки або зміни, які ви помітили в собі після носіння тату?

Вправа «Абстрактне тату»

Мета: розкриття і зрозуміння мало усвідомлених думок та переконань про власну особистість.

Тривалість: 35 хвилин.

Матеріали: аркуші, різнокольорові олівці, маркери.

Інструкція: учасники повинні створити абстрактний малюнок, без мети створити щось конкретне протягом 10 хвилин. Далі 5 хвилин учасники повинні пильно розглянути результат і знайти там різні особистісні символи, як можна більше на обвести їх маркерами. Після цього, психолог просить кожного учасника по черзі інтерпретувати знайдені особистісні символи.

Вправа «Що запам'яталось найбільше (2)»

Мета: обмін спогадами, переживаннями та досвідом, що учасники отримали на поточній на минулій зустрічі.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: психолог запрошує усіх по черзі учасників поділитися своїми враженнями, що запам'яталися та інформацією, яку вони вважають цікавою або корисною, що здобули протягом цієї та попередньої зустрічі.

Вправа «Дякую тобі сьогодні за...»

Мета: закінчення заняття, зворотній зв'язок.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: кожен учасник висловлює подяку своєму лівому сусідові, починаючи зі слів «Дякую тобі сьогодні за...», і додає свої власні думки.

Питання для обговорення. Що ви можете сказати про нашої групи?

Заняття 6

Вправа «Іноземець»

Мета: символізація початку зустрічі.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: психолог просить вигадати неіснуючі слово із неіснуючої мови та привітатися із усіма і потім уточнити, яка саме мова це була. Наприклад, «Стергул, так кажуть привіт на хірвапінській мові».

Вправа «Спільні-загублені»

Мета: налаштування групи на активну групову роботу, сприяння позитивній атмосфері в групі.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: психолог просить учасників під час ходьби по кімнаті знаходити собі пару, коли каже «Спільні» та швидше за інших назвати

ознаку, що є в обох членах пари. Після цього, коли психолог каже «Загублені» всі знову можуть вільно переміщатися по аудиторії.

Інформативний блок

Мета: поглиблення знань про позитивні думки, переконання та риси особистості, що підтримують самоприйняття та адекватну самооцінку.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: технічний інструментарій для показу тематичної презентації.

Питання виступу. Позитивні думки, переконання та риси особистості: визначення та взаємозв'язок. Вплив на самоприйняття, адекватну самооцінку та неадекватну завищену самооцінку.

Вправа «Світлий бік»

Мета: вплив на розуміння власних позитивних думок, переконань та рис особистості, що підтримують успішне самоприйняття та адекватну самооцінку.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: папір А4, прості олівці, кольорові олівці, маркери.

Інструкція: учасникам необхідно обрати одну свою позитивну думку, переконання або рису своєї особистості, що підтримує їх адекватну самооцінку та успішне самоприйняття та намалювати його у вигляді тату-символу. Після того як всі завершили малювати учасники мають по черзі представити своє татуювання.

Питання для обговорення. Які позитивні риси своєї особистості ви зобразили в тату символі? Як ви можете підтримувати свої позитивні думки та переконання про себе, навіть у важкі моменти?

Вправа «Нанесення тату-3»

Мета: підвищення самоприйняття та самосвідомості про власне тіло та здібності розпізнавати та встановлювати границі.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: хна, краски, різнокольорові ручки, спеціальний фіксатор.

Інструкція: учасники переносять малюнок із вправи «Світлий бік» на власне тіло за допомогою представлених засобів. Можна змінювати малюнок в процесі переносу. Місце нанесення малюнку учасники обирають самостійно.

Домашнє завдання «Тату на 5 днів»

Мета: розвиток успішного самоприйняття та адекватної самооцінки.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: психолог просить учасників протягом наступних 5 днів не змивати штучне тату і постійно відслідковувати своє самопочуття. Після того, як учасник змиє тату необхідно написати невелике есе із того, що найбільше запам'яталося із 5 днів носіння штучного тату, як змінювалося ставлення до себе, свого тіла та оцінка власних дій, різних характеристик. Есе необхідно принести на наступне заняття.

Вправа «Іноземець»

Мета: символізація кінця зустрічі.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: психолог просить вигадати неіснуючі слово із неіснуючої мови та попрощатися із усіма і потім уточнити, яка саме мова це була. Наприклад, «Ксергіт, так кажуть бувайте на хірвапінській мові».

Заняття 7

Вправа «Добрий день, привіт, вітаю!»

Мета: символізація початку зустрічі.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники мають по одному невербальними діями привітатися із оточуючими, кожне наступне привітання не повинно повторюватись.

Вправа «Поміняйтеся місцями»

Мета: налаштування групи на активну групову роботу, сприяння позитивній атмосфері в групі.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: психолог називає ознаки і учасники, які відповідають цим ознакам, стають і міняються місцями. Наприклад: «Учасники, які мають брата, темне волосся, снідали сьогодні і так далі, будь ласка, станьте і поміняйтеся місцями».

Обговорення домашнього завдання «Тату на 5 дні»

Мета: розвиток самоусвідомлення та адекватної самооцінки, аналіз впливу тату на самоприйняття.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники по черзі зачитують написані есе. Потім психолог ініціює групове обговорення результатів домашнього завдання з носіння штучного тату на протязі 5 днів. Кожен учасник може поділитися своїми враженнями із носіння тату, розповісти, що найбільше запам'яталося із 5 днів, як змінювалося ставлення до себе, свого тіла та оцінка власних дій, різних характеристик. Учасники можуть порівняти свої враження і висловити думки один про іншого.

Вправа «Не забувай мріяти»

Мета: розвиток позитивних думок, сприяння втіленню мрій та бажань в реальне життя, створення позитивного образу та імідж себе.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: аркуші, різнокольорові олівці.

Інструкція: психолог просить пригадати найзаповітнішу особистісну мрію та втілити її у малюнку символу-тату. Після завершення малювання психолог просить учасників по черзі представити символ-тату.

Питання для обговорення. Які кроки ви робите, щоб здійснювати свої мрії та бажання? Які перешкоди виникають на шляху до здійснення мрій? Як ви їх переборюєте? Як малюнок символу-тату відображає ваші мрії та бажання? Що він означає для вас? Як ви будете використовувати свій символ-тату, щоб нагадувати собі про свої мрії та бажання? Які нові мрії та бажання з'явилися у вас під час цієї вправи?

Вправа «Що запам'яталось найбільше (3)»

Мета: обмін спогадами, переживаннями та досвідом, що учасники отримали на поточній на минулій зустрічі.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: психолог запрошує усіх по черзі учасників поділитися своїми враженнями, що запам'яталися та інформацією, яку вони вважають цікавою або корисною, що здобули протягом цієї та попередньої зустрічі.

Вправа «До побачення, на все добре, бувайте!»

Мета: символізація кінця зустрічі.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники мають по одному невербальними діями попрощатися із оточуючими і кожна наступна дія учасника не повинна повторюватись.

Заняття 8

Вправа «Сучасне привітання»

Мета: символізація початку зустрічі.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники повинні по черзі привітатися використовуючи вирази, які є популярними серед молоді або різних субкультур.

Вправа «Шиворіт-навиворіт»

Мета: налаштування групи на активну групову роботу, сприяння позитивній атмосфері в групі.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники мають стати широко по аудиторії і підготуватися до розминки. Психолог буде оголошувати інструкції, але учасники повинні робити навпаки від того, що вимагається. Наприклад, якщо психолог каже «покрутіть лівою ногою», учасники повинні крутити правою рукою.

Вправа «Ресурси татуювання»

Мета: пригадування теоретичної інформації та її закріплення; сприяння обміну досвіду.

Тривалість: 25 хвилин.

Матеріали: ватмани, різнокольорові фломастери.

Інструкція: учасники формують підгрупи по 3-4 особи і записують коротко про можливості та ресурси тату, які вони отримали або можуть отримати інші люди. Перша частина обговорення та запису займає 10 хвилин і 15 хвилин на презентацію підгруп.

Питання для обговорення. Як татуювання можуть вплинути на кар'єрні можливості людини? Як татуювання можуть вплинути на соціальне ставлення до людини? Чи відрізняються ресурси тату для чоловіків і жінок?

Вправа «Зміцнення»

Мета: зменшення критичної оцінки себе, зміцнення впевненості та прийняття себе таким, який є.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: технічне обладнання для програвання музики, нейтральні музичні твори без співу, зручні місця для сидіння.

Інструкція: психолог просить учасників знайти комфортне місце, де вони можуть спокійно сидіти. Зняти взуття. Закрити очі та розслабити м'язи тіла. Увімкнути музику та почути ритм та звуки, що звучать. Учасники слухають психолога, який говорить не швидко: «Уявіть себе у спокійному місці, де вам затишно та комфортно. Наприклад, це може бути ліс, пляж або будь-яке інше місце, яке вам подобається. Подумайте про те, що ви намагаєтеся прийняти себе таким, який є, та зменшити критичну оцінку себе. Поставте перед собою питання: «Хто я?», «Що я люблю в собі?», «Які мої сильні сторони?» і так далі. Постарайтеся пригадати якомога більше позитивних рис про себе та їх перелічити подумки. Уявіть, що ці риси – це плід, який зростає на дереві вашого життя. Подивіться на дерево та уявіть, як плід зростає та додає сили та енергії. Подумайте про те, що ви людина з унікальним набором якостей та рис, які роблять вас особливим. Зупиніться та зосередьтеся на своєму диханні. Поставте перед собою мету зберегти цей позитивний настрій та прийняття себе протягом дня...» і так далі. Завершивши медитацію психолог просить подумки подякувати собі за час та зусилля, які учасники вклали у цей процес.

Питання для обговорення. Які почуття викликала у вас ця медитація? Що ви змогли знайти в собі, чого раніше не помічали? Як ви плануєте використовувати знання та відчуття, які ви отримали під час цієї медитації, у своєму повсякденному житті? Чи є у вас ще якісь сильні сторони, які ви хотіли б додати до свого дерева життя? Як ви плануєте над цим працювати?

Вправа «Ви досягли мети?»

Мета: сприяння зрозумінню учасників чи досягнуто поставленої мети по завершенню програми розвитку адекватної самооцінки та самоприйняття.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: записи учасників із вправи «Я сподіваюся – я боюся».

Інструкція: психолог починає по черзі читати записи учасників (без згадування імені) і обговорює його реалізацію. Далі він зачитує так само побоювання та обговорює його з учасниками.

Питання для обговорення. Чи відповідає результат вашим сподіванням? Які позитивні зміни ви помітили в собі після завершення програми? Які проблеми виникли під час програми та як ви їх вирішували? Які поради ви можете дати іншим людям, які хочуть розвивати свою самооцінку та самоприйняття?

Вправа «Асоціація із зустріччю»

Мета: сприяння поєднання всіх зустрічей програми у цільне власне враження.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасникам пропонується по черзі висловити свої асоціації всіх зустрічей програми, на прикладі однієї тварини, рослини і знаменитості. Наприклад: «Якби наші зустрічі були тваринами, то це панда, оскільки... А якби це була рослина, то це фіалка, адже... Якби наші заняття були б зіркою, то це був би Том Круз, бо...».

Вправа «Що запам'яталось найбільше (4)»

Мета: обмін спогадами, переживаннями та досвідом, що учасники отримали протягом всіх зустрічей.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: психолог запрошує усіх по черзі учасників поділитися своїми враженнями, що запам'яталися та інформацією, яку вони вважають цікавою або корисною, що здобули.

Вправа «Модне прощання»

Мета: символізація закінчення зустрічі.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: відсутні.

Інструкція: учасники повинні по черзі попроситися використовуючи вирази, які є популярними серед молоді або різних субкультур.