

Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

РОДИНА КАТЕРИНА МИКОЛАЇВНА

УДК 159.98:[159.944:376.011.3-051]

ДИСЕРТАЦІЯ

**РОЗВИТОК ОБРАЗНОЇ ПАМ'ЯТІ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ
ПСИХОСОМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

19.00.07 - педагогічна та вікова психологія

053 – Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

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

К.М. Родіна

Науковий керівник Хомуленко Тамара Борисівна, доктор психологічних наук, професор

Харків – 2017

АНОТАЦІЯ

Родіна К.М. Розвиток образної пам'яті в процесі формування психосоматичної компетентності в юнацькому віці. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (053 – Психологія). – Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Харків, 2017.

У роботі представлено аналіз науково-теоретичних концепцій і підходів до вивчення проблеми психосоматичної компетентності та образної пам'яті у психолого-педагогічних дослідженнях, розкрито сутність цих явищ. Визначено наукову новизну та теоретичну значущість наукової праці, які полягають у тому, що:

уперше:

- визначено образну пам'ять як предиктор здатності до імагінації у юнацькому віці;
- визначено роль здатності до імагінації у функціонуванні інтрацептивної чутливості як характеристики психосоматичної компетентності;

Розширено уявлення про:

- психосоматичну компетентність шляхом виявлення мнемо-імагінативних чинників її розвитку;
- здатність до імагінації як чинник розвитку психосоматичної компетентності в юнацькому віці;
- шляхи розвитку психосоматичної компетентності із застосуванням мнемо-імагінаційних здібностей;

Дістали подальшого розвитку:

- засоби діагностики мнемо-імагінаційних здібностей особистості;

- система психологічних знань про особливості юнацького віку шляхом виявлення чинників розвитку тілесного Я як психосоматичної компетентності.

Практичне значення дисертаційного дослідження полягає в тому, що комплекс стандартизованих діагностичних методик та розроблена авторська методика діагностики здатності до імагінації, призначені для дослідження ролі образної пам'яті та здатності до імагінації у розвитку психосоматичної компетентності осіб юнацького віку, можуть бути використані психологами в психодіагностичній роботі та консультуванні з питань психосоматики та когнітивного розвитку особистості. Розроблена програма психологічного супроводу, спрямована на розвиток психосоматичної компетентності з урахуванням процесу становлення мнемо-імагінаційних здібностей може бути використана керівниками означених навчальних закладів для впровадження в роботу психологічної служби школи та вишу з метою розвитку психосоматичної компетентності та когнітивних здібностей осіб юнацького віку.

Основні положення роботи й отримані в дисертаційному дослідженні результати можуть бути використані у ході професійної підготовки та підвищення професійного рівня практичних психологів при викладанні навчальних курсів «Загальна психологія», «Педагогічна психологія», «Вікова психологія».

У ході констатувального експерименту визначено здатність до імагінації як можливість створення образів уяви, які характеризуються високою мірою чіткості та колірної наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявністю відчуттів різних модальностей, і такі що піддаються трансформації та діалогу з їх носієм. Було доведено, що високий рівень здатності до імагінації передбачає вищі показники образної пам'яті у юнацькому віці. Виявлено, що мнемо-імагінаційні здібності в юнацькому віці можуть бути охарактеризовані багатокомпонентною структурою, в якій

провідним чинником є когнітивна структура, що забезпечує яскравість, деталізованість, динамічність і процесуальність імагінації, можливість довільно продукувати у себе кінестетичні відчуття, представленість інших відчуттів, крім візуальних, у процесі імагінації, самоконтроль візуальних мисленнєвих уявлень та здатність мимовільно запам'ятовувати образи. Встановлено, що до складу мнемо-імагінаційних здібностей входять сенсорні імагінаційні здібності (здатність до ольфакторних, смакових, органічних уявлень), інтерактивні імагінаційні здібності (здатність до дотикових уявлень, спроможність довільно змінювати образ, вступати з ним у контакт чи діалог), здатність створювати яскраві образи та використовувати їх для запам'ятовування вербальної інформації, абстрактно-мнемічні та розумово-просторові здібності (повнота і точність абстрактного запам'ятовування, здатність до просторової уяви), пам'ять на конкретні образи та легкість імагінації в аудіальній та візуальній модульностях.

Показано, що умовою, яка сприяє формуванню здатності до імагінації є: 1) висока міра самоконтролю візуальних уявлень та здатності до уявлень за різними модальностями (візуальною, аудіальною, кінестетичною (дотик, смак, запах, органічні відчуття), які представлені у рівнях для майже усіх показників здатності до імагінації 2) всі структурні компоненти образної пам'яті, і 3) здатність до просторових уявлень, а найбільш впливовим предиктором функціонування усіх показників здатності до імагінації є інтегральний показник образної пам'яті.

Визначено, що здатність до імагінації та образна пам'ять мають позитивні зв'язки із психосоматичною компетентністю як здатністю до вербалізації тілесного Я. Рівень розвитку показники психосоматичної компетентності обумовлений провідною репрезентативною системою та здатністю до імагінації: високий рівень здатності до імагінації у поєднанні з кінестетичною репрезентативною системою обумовлює найвищий рівень можливості створення образів уяви, які характеризуються високою мірою

чіткості та колірної наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявність відчуттів різних модальностей, і такі що піддаються трансформації та діалогу з їх носієм.

У дисертації наведено обґрунтування та структура програми розвитку психосоматичної компетентності та образної пам'яті у юнаків та дівчат. Перевірка ефективності запропонованої розвивальної програми показала статистично значущі зміни в розвитку психосоматичної компетентності та образної пам'яті в осіб юнацького віку. Було зафіксовано зростання показників метафоричності та інтрацептивності психосоматичної компетентності, здатності до імагінації у досліджуваних.

Ключові слова: психосоматична компетентність, образна пам'ять, здатність до імагінації, мнемо-імагінаційні здібності, інтрацептивна чутливість, юнацький вік.

ANNOTATION

Rodina K.M. Development of image memory in the process of psychosomatic competency formation in teens. – Qualifying scientific work as a manuscript.

Thesis for a Candidate Degree in Psychological Sciences with a specialization in 19.00.07 «Pedagogical and developmental psychology» (053 – Psychology). – H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, 2017.

Analysis of scientific-theoretical approaches for studying of problems connected with psychosomatic competency and imagery memory in psychological-pedagogical researches have been provided in this work, the essence of these phenomena has been revealed. Scientific novelty and theoretical importance of the scientific work have been defined in this work, which are based on the following:

firstly:

- Imagery memory has been defined as a predictor of imagination ability in teens;

- The role of ability for imagination in functioning of intraceptional sensitiveness as a characteristics of psychosomatic competence has been defined;

The notion about the following has been enlarged:

- A psychosomatic competence by means of mnemo-imaginary factors;
- An ability for imagination as a development factor of a psychosomatic competence in teens;

- Development ways of a psychosomatic competence with the usage of mnemo -imaginary abilities;

Further development has been achieved for:

- Diagnostic means of mnemo-imaginary abilities of a personality;
- A system of psychological knowledge about peculiarities of the teenage by means of defining development factors of the bodily me as a psychosomatic competence.

- Practical meaning of the dissertation research lies in the fact that the complex of standard diagnostic methods and the designed author`s methodology of this diagnostics for imagination ability, which are intended for research of the role of the imaginary memory in teens, can be used by psychologists in psycho diagnostic work and counseling concerning the questions connected with psychosomatics and cognitive development of a personality. The designed program of psychological accompanying is intended for the development of a psychosomatic competence, taking into consideration the fact that the process of a mnemo-imaginary abilities formation can be used by heads of the defined educational institutions to involve psychological service of a school and a high school into this work in order to develop a psychosomatic competence and cognitive abilities of people in teens.

The fundamental principles of this work and the results acquired in this research can be used during professional trainings and a further training for the professional level of psychologists while teaching such educational courses as «General psychology», «Pedagogical psychology», «Developmental psychology».

In the course of the constatuational experiment the ability for imagination as a possibility to create images, which are characterized by a high level of clearance and color filling, detalization, agility of its elements, presence of a feeling of different modalities, and those which can be yielded to transformation and the dialogue with their bearer. It has been proved that a high level of ability for imagination foresees higher indexes of imagery memory in teens. It has been found out that mnemo-imaginary abilities in teens can be characterized by a multi-component structure that provides brightness, detalization, dynamics and procedurality of imagination, ability to freely produce kinesthetic feelings inside, presence of other feelings, except for the visual ones, in the process of imagination, self-control of visual thinking imagination and the ability to involuntarily remember images. It has been determined that sensor imaginary abilities (ability to olfactorium, taste, organic imaginations), interactive imagination abilities (ability

for touching imagination, capability to involuntarily change any image, to get in touch with it or have a dialogue), ability to create bright images and use them for remembering of verbal information, abstract memory and mind-spacious ability (completeness and wholeness of abstract remembering, ability for spacious imagination), memory for concrete images and easiness of imagination in audile and visual modalities are included into the structure of mnemo-imaginary abilities.

It has been shown that the reason that causes the formation of the imagination ability is: 1) a high level of self-control of visual images and the ability of imagination by equal modalities (visual, audile, kinesthetic (touching, tasting, smelling, organic feelings), which are represented in levels for almost all the factors of ability for imagination. 2) all structural components of imagery memory and 3) ability for spacious images and the most influential predictor of functioning for all the factors of the imagination ability is a factor of imagery memory.

It has been defined that the ability of imagination and imagery memory has positive connections with a psychosomatic competence as an ability of verbalization of the bodily-self. The development level of the psychosomatic competence factor is determined by a leading representative system and the ability for imagination: a high level of the ability for imagination in connection with a kinesthetic representative system determine the highest level of the ability to create images of imagination, which are characterized by a high level of clarity and color filling, detalization, agility of its elements, presence of feelings of different modalities and the same are yielded to transformation and a dialogue with its bearer.

The grounds and the structure of the development program for a psychological competence and imagery memory of girls and boys have been given. The checking of the effectiveness of the offered development program has shown statistically meaningful changes in the development of a psychosomatic

competence and imagery memory of young people. The raising of the metaphorical and interceptive factors of a psychosomatic competence, an ability for imagination in the researches have been stated.

Key words: a psychosomatic competence, imagery memory, ability for imagination, mnemo-imaginary abilities, interceptive sensitiveness, teen-age.

Список публікацій здобувача

Статті у фахових виданнях з психології, включених до наукометричних баз та зарубіжних виданнях

1. Родіна К.М. Роль образної пам'яті у розвитку саморегуляції тілесного Я в юнацькому віці // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Вип. 37, 2017. – С. 401-414.
2. Хомуленко Т.Б., Родіна К.М. Роль імагінації у функціонуванні інтрацептивної чутливості особистості в юнацькому віці // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. – №56. – С. С.269-283.
3. Родіна К.М. Характеристика образної пам'яті у юнаків з різним рівнем здатності до імагінації // Психологія і особистість. Полтава. 2017. № 2 (12). – С.148-157.
4. Родіна К.М. Мнемо-імагінаційні здібності в юнацькому віці // Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологія. – №4. – Т.2. – С. 96-100.

Статті у наукових фахових виданнях з психології

5. Родина Е.Н. Процессы имагинации и визуализации в символдраме и имагинативной телесно-ориентированной психотерапии: общее и различия / Теоретичні і прикладні проблеми психології N2 (28) 2012. Збірник наукових праць. Луганськ. – С. 263-268.
6. Завацька Н.Є., Журба А.М., Каширіна Є.В., Родіна К.М. Соціально-психологічні особливості професійних деструкцій та антиципаційної спроможності особистості / Теоретичні і прикладні проблеми психології N2 (37) Луганськ, 2015 Том 3. Збірник наукових праць.– С.70-77.

Статті в інших наукових виданнях з психології та матеріали конференцій

7. Родіна К.М. Розуміння глибинно-психологічної символіки в структурі професійної свідомості майбутнього психолога/ Наука і вища

освіта. Вип.7: Тези доповідей учасників XI міжвуз.студ.наук.конф., 15-16 травня 2003 р. / Гуманітарний університет «Запорізький інститут державного та муніципального управління»; студентське наук. тов-во. - Запоріжжя, 2003. - 440 с.

8. Родіна К.М. Глибинно-психологічна символіка як компонент професійного знання майбутнього психолога / Сборник материалов научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых 2003г. - Запорожье: ЗГУ, 2003. - 218с.

9. Родина Е.Н., Обухов Я.Л. Родословная символдрамы связана с Харьковом. Харьковская школа психологии: наследие и современная наука / Отв.ред. Т.Б. Хомуленко, М.А. Кузнецов. - Х.: Изд-во ХНПУ имени Г.С. Сковороды, 2012. - 461 с.

10. Родина Е.Н. Символдрама и имагинативная телесно-ориентированная психотерапия в психокоррекционной работе / Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука» (19-20 жовтня 2012 року) - Харків: ХНПУ, 2012. - 304 с.

11. Обухов Я.Л., Родина Е.Н. Символдрама - вместе определяем развитие теории и практики. Итоги международного симпозиума Open Space в г.Интерлакен, Швейцария 27-30.08.2009. В: Типология личности в символдраме и других методах психотерапии. Сборник научных работ. Ставрополь: Графа, 2009. С. 3-6.

12. Обухов Я.Л., Овсянников М.В., Окунь Е.Н., Родина Е.Н. Символдрама в лечении алкоголизма и наркомании / Символдрама как современный метод лечения в комплексной психотерапии зависимостей. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Уфа, 2010. - 88 с.

13. Родина Е.Н. Гармония души и тела. Использование символдрамы и имагинативной телесно-ориентированной психотерапии для лечения психосоматических заболеваний // Символдрама. - 2011, № 2-4 (7). - С.12-19.

14. Родина Е.Н. Безпальча Р.Ф. Имагинативная телесно-ориентированная психотерапия: описание метода и практическое применение // Символдрама. - 2014, № 1-2 (9). – С. 41-48.

ЗМІСТ

ВСТУП	15
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗНОЇ ПАМ'ЯТІ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	21
1.1. Образна пам'ять та її вікові особливості розвитку	21
1.2. Вікові особливості образу тіла як характеристики психосоматичної компетентності	34
1.3. Імагінативні здатності в процесі становлення психосоматичної компетентності в юнацькому віці	49
Висновок до першого розділу.....	59
Список використаних джерел до першого розділу	61
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗНОЇ ПАМ'ЯТІ ЯК ФАКТОРА РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	77
2.1 Організація та методи дослідження мнемо-імагінативних детермінант розвитку психосоматичної компетентності в юнацькому віці.....	77
2.1.1 Теоретико-методичні засади дослідження здатності до імагінації у процесі розвитку образної пам'яті у юнацькому віці	77
2.1.2 Характеристика комплексу методів дослідження ролі образної пам'яті в контексті розвитку психосоматичної компетентності у юнацькому віці	81
2.1.3 Методи статистичної обробки отриманих даних та характеристика вибірki дослідження.....	94
2.2 Образна пам'ять як фактор розвитку здатності до імагінації у юнацькому віці	97
2.3 Характеристика інтрацептивної чутливості як психосоматичного феномену нормального функціонування у осіб юнацького віку	119
2.4 Мнемо-імагінативна система здібностей як чинник розвитку психосоматичної компетентності у юнацькому віці	136
Висновки до другого розділу	146
Список використаних джерел до другого розділу.....	148

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ОБРАЗНОЇ ПАМ'ЯТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	150
3.1. Методологічні засади розвитку мнемо-імагінативних здібностей в процесі формування психосоматичної компетентності.....	150
3.2. Характеристика структури та змісту програми розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності	161
3.3 Контрольне дослідження ефективності програми розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності	192
Висновки до третього розділу	210
Список використаних джерел до третього розділу	212
ВИСНОВКИ.....	222
ДОДАТКИ.....	225

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток саморегуляції тілесного Я є одним з найважливіших факторів, що впливають на структурний рівень інтеграції психіки, стійкість людини до захворювань, здатність обробляти внутрішні конфлікти та зовнішні стресові події. Образна пам'ять людини впливає на процеси психосоматичної регуляції особистості. Через регулювання процесів образної пам'яті можливо свідомо впливати на саморегуляцію тілесного Я. У юнацькому віці процеси саморегуляції тілесного Я стають доступними до свідомого керування та виступають важливим фактором зберігання психічного та соматичного здоров'я (Я.О. Василенко, Л.М. Зотова, І.С. Кон, В.О. Крамченкова, М.А. Кузнецов, І.Г. Табачник, К.В. Седих, Т.Б. Хомуленко). Психолого-педагогічні умови оволодіння свідомим керуванням власними психосоматичними станами залишаються ще недостатньо дослідженими у сучасній педагогічній психології.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю впровадження системи засобів запобігання актуалізації психосоматичної проблематики шляхом забезпечення психосоматичної компетентності у людей юнацького віку (Н.О. Євдокимова, Д.М. Туркова, Т.Б. Хомуленко).

Таким чином, актуальність, теоретичне та практичне значення заявленої проблеми, недостатня її теоретична та методична розробленість, об'єктивні умови повноцінного функціонування особистості, а також необхідність сприяння розвитку психосоматичної компетентності в юнацькому віці зумовили вибір теми дослідження: *«Розвиток образної пам'яті в процесі формування психосоматичної компетентності в юнацькому віці»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження пов'язана з комплексною науково-дослідною темою кафедр психології, педагогіки та практичної психології Харківського

національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія розвитку суб'єктів педагогічного процесу» (номер державної реєстрації 0111U008875), що координується Міністерством освіти і науки України. Тема дисертаційного дослідження затверджена Вченою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди (21 грудня 2012 року, протокол № 8).

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – визначити роль образної пам'яті у розвитку саморегуляції тілесного Я у юнацькому віці.

Задачі дослідження:

- 1) проаналізувати підходи до чинників розвитку тілесного Я як психосоматичної компетентності в юнацькому віці;
- 2) розробити комплекс методів психодіагностики мнемо-імагінативних здібностей;
- 3) визначити особливості образної пам'яті як предикторів здатності до імагінації у осіб юнацького віку;
- 4) виявити посередницьку роль здатності до імагінації у процесі впливу образної пам'яті на психосоматичну компетентність у осіб юнацького віку;
- 5) створити систему засобів сприяння розвитку образної пам'яті як чинника становлення психосоматичної компетентності у юнацькому віці.

Об'єкт дослідження розвиток психосоматичної компетентності в юнацькому віці.

Предмет дослідження – образна пам'ять як чинник розвитку психосоматичної компетентності осіб юнацького віку.

Методологічною та теоретичною основою дослідження виступили: теоретичні положення про розвиток та функціонування пам'яті та уяви (С.П. Бочарова, В.П. Зінченко, Є.В. Заїка, П.І. Зінченко, Т.В. Кудрявцев, М.А. Кузнєцов, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштен, Т.Б. Хомуленко, Л.І. Шрагіна), образної пам'яті (О.М. Бернштейн, П.П. Блонський,

Ф.Е. Василюк, П.І. Зінченко, В.Я. Ляудіс, В.В. Сидорова), концептуальні положення про вторинні образи та уявлення (А.О. Гостєв, Б.Ф. Ломов, Ж. Піаже, В.Ф. Рубахін, О.Б. Старовойтенко, Ф.М. Шемякін), здатностей до символізації та імагінації (А.О. Гостєв, В.О. Моляко, О.Б. Старовойтенко, І.О. Філенко, Т.Б. Хомуленко), феномени образу та схеми тіла (Д. Беннет, Р. Вайлі, В. Віттрайх, В.Ю. Нікітін, П. Федерн, С. Фішер, Д. Чаплін, Р. Шонц та ін.), психосоматичної компетентності (Н.О. Євдокимова, В.О. Крамченкова, К.В. Седих, Д.М. Туркова, Т.Б. Хомуленко).

Методи дослідження. Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс методів, вибір яких зумовлено предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли наступні методи: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми; *емпіричні* – експериментальні та психодіагностичні методи дослідження мнемо-імагінативних здібностей та психосоматичної компетентності особистості юнацького віку; *математико-статистичної обробки* даних (параметричні та непараметричні критерії порівняння вибірок, кореляційний аналіз, факторний аналіз, кластерний аналіз, регресійний аналіз) з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету статистичних програм Statistica 6.0.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягають у тому, що:

уперше:

- визначено образну пам'ять як предиктор здатності до імагінації у юнацькому віці;
- визначено роль здатності до імагінації у функціонуванні інтрацептивної чутливості як характеристики психосоматичної компетентності;

розширено уявлення про:

- психосоматичну компетентність шляхом виявлення мнемо-імагінативних чинників її розвитку;
- здатність до імагінації як чинник розвитку психосоматичної компетентності в юнацькому віці;
- шляхи розвитку психосоматичної компетентності із застосуванням мнемо-імагінативних здібностей;
дістали подальшого розвитку:
- засоби діагностики мнемо-імагінативних здібностей особистості; система психологічних знань про особливості юнацького віку шляхом виявлення чинників розвитку тілесного Я як психосоматичної компетентності.

Практичне значення дисертаційного дослідження полягає в тому, структури мнемо-імагінативних здібностей осіб юнацького віку та їх ролі у становленні їх психосоматичної компетентності, розробці методики психодіагностики здатності до імагінації, а також створенні системи засобів психологічного супроводу розвитку психосоматичної компетентності, яку можна застосувати у практичній роботі психолога школи та вишу.

Основні положення роботи й отримані в дисертаційному дослідженні результати можуть бути використані у ході професійної підготовки та підвищення професійного рівня практичних психологів при викладанні навчальних курсів «Вікова та педагогічна психологія», «Психодіагностика», «Загальна психологія», «Інноваційні технології в практичній психології», «Основи психосоматики».

Результати дисертаційного дослідження впроваджені у навчальний процес кафедри психології Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна» (довідка № 1 / 27 - 253, від 17.10.17 р.); факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 03-28 / 02 – 4166 від 20.10.17 р.), факультету психології і соціології Харківського національного педагогічного

університету імені Г.С. Сковороди (довідка №01/10-265, від 31.10.17 р.), факультету Міжнародних освітніх програм Української інженерно-педагогічної академії (довідка № 21-43-19 від 29.09.17 р.).

Особистий внесок здобувача. У п'яти статтях, написаних у співавторстві, доробок здобувача складають: узагальнення теоретичних положень, збір емпіричних даних, обробка отриманих результатів. Розробки та ідеї, що належать співавтору, у дисертації не використовуються.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та отримані в ході дослідження результати пройшли апробацію на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: «IV Міжнародному симпозиуму з Імагінативної психотерапії тіла» (м. Потсдам, Німеччина, 22-24 вересня 2017 р.); «XVIII Міжнародній науково-практичній конференції з Кататимно-імагінативної психотерапії» (м. Київ, 15-17 вересня 2017 р.); «XVII Міжнародній науково-практичній конференції з Кататимно-імагінативної психотерапії» (м. Мінськ, 28-30 жовтня 2016 р.); «III Міжнародному симпозиуму з Імагінативної психотерапії тіла» (м. Потсдам, Німеччина, 1-3 вересня 2016 р.); «Міжнародному симпозиуму по роботі з наслідками психічної травми» (м. Одеса, 19-22 вересня 2015 р.); «XXI Науково-практичній конференції УСП: психотерапія і суспільство у пошуках згоди та ідентичності» (м. Запоріжжя, 27-29 червня 2015 р.); «XVI Міжнародній науково-практичній конференції з Кататимно-імагінативної психотерапії» (м. Санкт-Петербург, 15-17 травня 2015 р.); «XV Міжнародній науково-практичній конференції з Кататимно-імагінативної психотерапії» (м. Сочі, 24-26 жовтня 2014 р.); «II Міжнародному симпозиуму з Імагінативної психотерапії тіла: Цілюща комунікація з тілом» (м. Потсдам, Німеччина, 3-5 жовтня 2014 р.); «Міжнародній конференції: Школа OPD у символдрамі» (м. Запоріжжя, 26-28 вересня 2014 р.); «XIII Міжнародному конгресі з Кататимно-імагінативної психотерапії: Імагінація, ідентичність, креативність» (м. Братислава, Словаччина, 13-15 червня 2014 р.); «XIV

Міжнародній науково-практичній конференції з Кататимно-імагінативної психотерапії: символдрама у роботі з дітьми та підлітками» (м. Ростов-на-Дону, 2-7 серпня 2013 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм» (м.Луганськ, 2012 р.); «Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука» (м. Харків, 19-20 жовтня 2012 року); «XIII Міжнародна науково-практична конференція з Кататимно-імагінативної психотерапії: символдрама у лікуванні психосоматичних розладів» (м. Ялта 28 вересня 3 жовтня 2012 р.); «XI Міжвузівська студентська наукова конференція: Наука і вища освіта» (м. Запоріжжя, 15-16 травня 2003 р.); «Наукова конференція студентів, аспірантів та молодих вчених» (м. Запоріжжя, 14-17 квітня 2003 р.).

Публікації. Зміст роботи викладено у 14 публікаціях (9 одноосібних і 5 у співавторстві), із них 6 статей опубліковано у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України, серед яких 4 статті у виданнях з психології, що входять до науко метричних баз.

Структура і обсяг дисертації. Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Список використаних літературних джерел налічує 246 найменувань, з них 37 іноземною мовою. Повний обсяг дисертації 241 сторінка. Основний зміст викладено на 182 сторінках. Робота містить 26 таблиць, 34 рисунка, 2 додатка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗНОЇ ПАМ'ЯТІ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Образна пам'ять та її вікові особливості розвитку

Активізація інтересу вчених-психологів до ввчення пам'яті пов'язана з необхідністю розв'язання багатьох актуальних теоретичних питань організації системи психічних процесів, а також низки практичних завдань оптимізації діяльності людини. Пам'ять – необхідна умова процесу формування особистості, що здійснюється шляхом засвоєння соціального досвіду у діяльності. Зберігаючи набутий досвід і забезпечуючи можливість його подальшого використання, пам'ять виконує продуктивну роль у здійсненні всіх інших форм психічної діяльності людини, її пізнавальних, емоційних вольових процесів [99].

Пам'ять бере участь у формуванні цілісних образів і концептів конкретних об'єктів із диференційованих предметних і ідеальних елементів, підтримує їх зв'язок всередині цілого, а також сприяє об'єднанню окремих образних і концептуальних гештальтів в великі фрагменти ментального досвіду [105].

За часовим аспектом роботи пам'яті її прийнято розрізняти на короткочасну та довготривалу. Довготривала пам'ять служить для збереження протягом часу засвоєних людиною знань, навичок практичної діяльності, мотиваційних установок, принципів відбору вхідної інформації, правил декодування. Короткочасна пам'ять служить для нетривалого зберігання інформації протягом декількох секунд чи хвилин, сенсорна (миттєва) пам'ять служить для прийому та зберігання інформації, що входить протягом долі секунди, і короткочасна оперативна пам'ять здійснює вхід та витяг інформації зі сховищ довготривалої пам'яті [14].

У дослідженнях мнемічних процесів в межах Харківської школи психології пам'ять розглядається в єдності когнітивних та структурних функцій у зв'язку з діяльністю як система, що організує роботу інших компонентів діяльності: сенсорних, інтелектуальних і моторних [13; 37; 45; 119]. За С.П. Бочаровою, довготривала пам'ять є базовим динамічним сховищем різних форм діяльності та поведінки, що містить у тому числі і системи образів, і разом із оперативною короткочасною пам'яттю включаються в операції діяльності, забезпечують видачу необхідної інформації. Сенсорний блок пам'яті у межах цієї концепції містить серію операцій, спрямованих на формування цілісного образу відповідно до завдань діяльності, інтелектуальний – серію операцій, спрямованих на подолання невизначеної ситуації, моторний блок – серію мовно-моторних операцій, що беруть участь у здійсненні діяльності [13].

С.П. Бочаровою показано, що пам'ять є активним процесом перетворення інформації, яка олягає у відборі значущої інформації та подоланні невизначеності шляхом перекодування [13]. В.П. Зінченком було показано, що в процесі переробки інформації продуктивну функцію здійснюють коди, які зберігаються в пам'яті і роблять внесок у детермінацію кінцевого результату – формування образу [44].

Процеси пам'яті за своїм змістом безпосередньо пов'язані з пізнавальними процесами – відчуттям, сприйняттям, мисленням та уявою. У процесах пам'яті закріплюються та відтворюються основні форми відображення дійсності, які формуються в пізнавальних процесах. У цьому зв'язку, як зазначає П.І. Зінченко, традиційний поділ пам'яті на образну та словесно-логічну є правильним, оскільки він відповідає двом основним формам відбиття реальності: чуттєвому образу-уявленню та абстрактному образу-поняттю. Ці дві основні форми психічного відображення дійсності, з якими безпосередньо пов'язана діяльність пам'яті, знайшли природниче обґрунтування у вченні І.П. Павлова про дві сигнальні системи: образні

першосигнальні та словесні другосигнальні зв'язки є основними формами зв'язків у пам'яті, що являють собою лінію розвитку асоціативних зв'язків у пам'яті [45].

Образна пам'ять характеризується запам'ятовуванням образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей і наочно даних зв'язків, відношень між ними [72]. Образна пам'ять спрямована на запам'ятовування та збереження конкретних образів та предметів у формі уявлень: зорових, слухових, нюхових, тактильних тощо. Чисельні дослідження процесів відчуття та сприйняття показали нерозривний зв'язок пам'яті з сенсорними процесами. Однак, як зазначає С.П. Бочарова, цей зв'язок розглядався переважно у напрямку когнітивних властивостей пам'яті як процесу, який супроводжує перебіг перцептивних процесів і того, що зберігає їх результат – образи сприйняття у вигляді уявлень [14]. С.М. Бужинською було досліджено модально-специфічні особливості образної пам'яті і показано, що між показниками здатності до запам'ятовування тактильної інформації в умовах застосування візуальних асоціацій та запам'ятовування тактильної інформації у вербальній та сенсорній формах існують позитивні зв'язки [18].

Розрізняючи той чи інший образ, суб'єкт отримує смисл з деяких сенсорних даних. Процес розрізнення образів має фундаментальне значення для поведінки, оскільки він складає частину взаємодії між реальним світом та свідомістю суб'єкта. Для розрізнення образу інформація, що знаходиться у сховищі сенсорного реєстру, має бути зіставлена з інформацією іншого сховища – довготривалої пам'яті. Суб'єкт є здатним зберігати у довготривалій пам'яті інформацію про візуальні ознаки об'єкта, які подібні до зображення того, що він реально бачив. Такі «зорові коди» протиставляються вербальному опису сприйнятого, отже «зорові образи» зводяться до уявлень пам'яті про інформацію, що отримана за допомогою зору [50].

С.П. Бочаровою підкреслено продуктивну роль мнемічних процесів в організації перцептивних процесів: накопичення сенсорної інформації в пам'яті призводить до формування еталонів (систем образів довготривалої пам'яті), які спрямовують та обумовлюють наступні акти перцепції; формування та впізнання образу об'єкту завжди здійснюється за допомогою еталонів пам'яті, завдяки чому об'єкт завжди включається у конкретну категоріальну систему пам'яті та усвідомлюється суб'єктом у конкретному змісті. Образна пам'ять починає формуватись у дитини на ранніх етапах онтогенезу, виступаючи основою чуттєвого пізнання світу. У розвинених формах образна пам'ять дорослої людини включена у різні види професійної діяльності, виступаючи у ролі спеціальних здібностей [14].

Одна з робіт П.П. Блонського [10], присвячена визначенню змісту й психологічних характеристик образних вражень, що мають найбільшу яскравість при спогаді. Результати цього дослідження довели, що у структурі образної пам'яті найбільш чітко зберігаються й найбільш легко актуалізуються події, що характеризуються сильною представленістю емоційних компонентів, і події, що суттєво відрізняються від звичних, повсякденних предметів і ситуацій.

П.П. Блонський вважає [10], що рання поява образної пам'яті не означає її наступного зникнення й заміни словесною пам'яттю. Але образна пам'ять продовжує залишатися більш низьким рівнем пам'яті в порівнянні із вербальною. Це можна віднести до найбільш розвинених - зорових образів пам'яті, які виникають найчастіше тоді, коли свідомість людини перебуває на більш низькому рівні, ніж при повному, досконалому пильнуванні.

В.Я. Ляудіс [68; 69] зазначає, що з розвитком пам'яті в юнацькому віці позитивних змін зазнає не тільки довільне, а й мимовільне запам'ятовування. Т.Б. Хомуленко відмічає, що юнацький вік характеризується розвитком метапам'яті [99; 119], яка характеризується наддовільністю, містить низку нових операцій рефлексивного характеру і властива дорослій людині на

вищих рівнях удосконалення в певній області діяльності [68]. Метапам'ять визначається як знання про пам'ять і пізнання, а з точки зору суб'єкта – це сума його знань про функції власної пам'яті (Х. Уелман), як обізнаність у процесах, які мають відношення до пам'яті (В. Шнайдер), вища форма самоорганізації мнемічної сфери суб'єкта, що проявляється в осмисленні і усвідомленні актуальних знань про зміст пам'яті та способи її регуляції (В.О. Волошина) [37]. Дж. Бренсфордом було доведено, що відмінності у здібностях суб'єктів навчальної діяльності обумовлені метапам'яттю [131].

Не існує сфери людської життєдіяльності, де не було б функціонування «образності». В духовних традиціях різних народів приділялась значна увага так званій внутрішній образності. Роль образів пов'язана з тим, що вони доволно чи мимовільно рухаються в просторі відображеної реальності, репрезентують у свідомості стимул в умовах безпосередньої взаємодії людини зі світом. Це дозволяє образам актуалізувати досвід людини, що є значущим в контексті цілеспрямованої діяльності, самопізнання та саморегуляції різних рівнів. Образи допомагають уявити внутрішній світ інших людей. Значну роль образний досвід відіграє в освоєнні змісту групового свідомого і несвідомого [34].

Образи є мовою психіки, яка пов'язана з допонятійним мисленням, і в онтогенезі до оволодіння мовою індивідуальний досвід фіксується в образній формі, завдяки чому, через образи, стає можливим проникнення в сховища досвіду, які не доступні понятійному пізнанню [34].

У психологічній практиці образи постають не тільки в якості інструментарію вивчення людини, але й як засіб багаторівневої саморегуляції та особистісних змін. Психологічно грамотне використання «внутрішньої образності» надає підказки про витoki проблем, причини конфліктів, розширює картину світу, породжує нові ідеї, підвищує сензитивність, допомагає самоконсультуванню та самокорекції, дозволяє розглядати варіанти в ситуації вибору, усвідомити та сформулювати особистісні та

професійно-значущі якості, краще розуміти інших. Образи виступають в ролі «вікна» крізь яке несвідомий матеріал проникає у внутрішній світ особистості. Крім того, образи транслюють духовні смисли буття допомагаючи інтерпретувати складну мову метафор, символізму і міфології [34].

У психологічних дослідженнях образи класифікуються за критерієм провідного психічного процесу, що лежить в їх основі (образи пам'яті та образи уяви у класифікації Б.Ф. Ломова [66]), за принципом «збереження-перетворення» образної інформації (репродуктивні образи, які є статичними чи кінетичними, тобто тими, що відображають вже відомі людині перетворення об'єктів, а також образи-уяви, тобто образи, що антиципуються, у класифікації Ж. Піаже [87]), за критерієм часових фаз стану свідомості, тобто відображення в образі форми часу (відчуженість (невизначений час), мрійливість (майбутній час), спостереження-споглядання (теперішній час) та спогади (минулий час) як стан свідомості разом з відповідними їм образами, у класифікації Б.М. Петухова [86]).

Деякі класифікації образів здійснюються на основі істотних характеристик, пов'язаних з умовами їхнього формування [33], зокрема репродуктивні образи пам'яті (образи-спогади), вторинні образи репродуктивного та продуктивного характеру. Репродуктивні образи (образи пам'яті) виступають як чуттєві образи предметів, які у цей час не впливають на органи чуттів, але виникли при їх роботі у минулому (за термінологією А.О. Гостева та В.Ф. Рубахіна це образи-спогади). Уявлення в ширшому значенні означають процес репрезентації [33].

До репродуктивних образів автори відносять широке коло образів – від образних спогадів до післяобразів. Реконструкція минулих вражень — головна визначальна ознака для образів цього класу. Вторинні образи, або образи нормального стану свідомості у психологічній літературі називаються уявним образом. Ці образи поділяються на два види:

репродуктивні (образи-спогади, образи, пов'язані з пам'яттю) і продуктивні образи (образи уяви). Репродуктивні образи можуть бути як довільними, так і мимовільними. Як окремі випадки мимовільних образів короткочасної пам'яті, О.О. Гостев та В.Ф. Рубахін виділяють різні види післяобразів (наприклад, іконічні образи) і безпосередні образи пам'яті, оскільки ці види образів характеризуються фактичною відсутністю здатності до вольового контролю. Зазначені підкласи мимовільних та довільних образів можуть також поділятися на образи короткочасної пам'яті й образи довгострокової пам'яті. До мимовільних образів короткочасної пам'яті відносяться ейдетичні образи, що зберігаються у нашій свідомості протягом секунд або навіть частки секунд і є деяким залишковим відчуттями, вони існують, як правило, на рівні короткочасної пам'яті, і після цього переходять у клас яскравих образів-уявлень [10]. До мимовільних образів довгострокової пам'яті у психологічній літературі віднесено образи пам'яті, які можуть бути різними за змістом: уявлення про емоційні стани, уявлення про дії і поведінку, просторові та типографічні уявлення про напрямок і відстань, образи взаємної орієнтації предметів (наприклад, карта-шлях, карта-огляд – за Ф.М. Шемякіним) [33,34].

З метою осмислення різних типів образного досвіду застосовують поняття образної сфери людини, яка розуміється як багаторівнева динамічна підсистема психіки, елементи якої виконують специфічні функції в психічному у відповідності з актуальними обставинами. Образна сфера людини бере участь у безперервній, взаємодії з оточуючою дійсністю, зі змістом внутрішнього світу. Образна сфера може певним чином відображати буття, яке ідеально представлене в людині, що описано Б.Г. Ананьєвим, В.О. Ганзенем, О.М. Леонтєвим, С.Л. Рубінштейном [3; 26; 63; 93].

Для психоаналітиків образ є амбівалентним (усвідомленим/неусвідомленим). Для когнітивістів образ є способом кодування і переробки інформації, а його переживання не є визначальною

рису. При відображенні без усвідомлення використовують термін репрезентації, яка визначається через поняття схеми, плану [34; 79;137].

Дослідження образної сфери людини в межах системного підходу, на думку А.О. Гостева [34], передбачає вивчення характеристик вторинних образів різного класу; поліфункціональності та структури образної сфери (класи вторинних образів, їх координація та ієрархізація, способи впорядкування та групування); процесів переробки образної інформації за мірою їх активності та усвідомленості; активності та реактивності образної сфери у відношенні до інших сфер; розвитку та формування складових образної сфери.

До складових образної сфери відносяться образи пам'яті, узагальнені образи-уявлення про предмети та явища дійсності, образи уяви, сновидіння та образи змінених станів свідомості [3;65; 108]. Компоненти кожного образу взаємопов'язані і доповнюють один одного. Ф.Е. Василюк запропонував створену на матеріалі методики «Піктограми» просторову модель структури образу свідомості «Психосеміотичний тетраedr». В моделі структурні компоненти образу представлені так званими полюсами: полюс предмета і полюс чуттєвої тканини значення; полюс особистісного сенсу і полюс чуттєвої тканини особистісного сенсу (емоції), полюс слова чи знака і полюс чуттєвої тканини слова чи знака, полюс тіла [19]. Розвиваючи ідею Ф.Е. Василюка, В.В. Сидорова в крос-культурному аналізі образу свідомості виділяє динамічний аспект аналізу, описуючи стратегії продукування образів, серед яких, є такі що основані на полюсі тіла [97].

М.Дж. Хоровітц [135] виділяє образи, які варіюють за рівнем яскравості і контекстом (гіпнагогічні образи, психотичні образи, снобачення), рівнем чіткості (галюцинації, псевдогалюцинації, уявний образ, підсвідомий образ), мірою взаємодії з перцепцією (ілюзії, перцептивні спотворення, синестезія, спогади, негативні галюцинації, дежавю-образи, післяобрази), характером утримання (образи пам'яті, ейдетичні образи, схема

тіла, образи уяви, фантомна кінцівка, паранормальна галюцинація тощо). У показниках яскравості, інтенсивності, рухливості, контрольованості, полімодальності проявляються особливості психічних образів. Відтворення ретроспективних образів, легкість і швидкість їх формування, зміни та руйнування образів, широке оперування ними також є індивідуальними характеристиками образної сфери.

Виявлення основних характеристик уявлення як вторинного образу є нагальною проблемою у психологічному пізнанні. Б.М. Петухов [85] провівши факторний аналіз 36 вимірів вторинного образу, виділив три основні його характеристики: «живість», «контрольованість» та «яскравість».

У психології виділяють такі функції образу, як символічна, сенсотворча, емоційно-експресивна, прогностична, мотивуюча, регулююча, коригуюча [49].

У сучасних психологічних дослідженнях вторинні образи, поряд із узагальнено-психологічним контекстом (Б.Г. Ананасьєв, Л.М. Веккер, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубінштейн, Ф.М. Шемякін) досліджуються в межах вікової та педагогічної психології (Є.М. Кабанова-Меллер, І.С. Якіманська) [48, 130].

Дж. Брунер [17] у своїй теорії виділяє три системи уявлень, які змінюються в онтогенезі, і стверджує, що образи-уявлення є необхідною частиною пізнавальних процесів. На думку автора, центральним моментом у розвитку інтелекту є взаємодія системи наочних уявлень, рухової системи і символічної системи. За визначенням Дж. Брунера образ – «селективний, симультанний, стилізований аналог пережитої події». А.О. Гостєв припускає, що розвиток образної сфери людини в онтогенезі веде від перцепції після образів до ейдетичних образів, образів пам'яті та фантазії. Оскільки здатність до імагінації (візуалізації) без тренування після 9 років інволюціонує, необхідними є цілеспрямовані розвивальні впливи. Посилюючи взаємодію між образами спеціальна діяльність сприяє об'єднанню ізольованих образів у

складні, відповідні завданням суб'єкта активності [92]. Уява розвивається в процесі навчання за сприяння внутрішнього мовлення, вдосконалюється в образотворчій та ігровій діяльності.

Принципи формування образів описує Е. Кречмер, відносячи до цього процесу аглютинацію образів та концентрування рис чи елементів, стилізацію образів через повторення і спрощення форми, виділення істотних ознак, орнаментальне повторення, двосторонню симетрію, проекцію образів [5].

Існують особливості функціонування образної сфери в процесі вербальної активності чи навчання. Люди з високим рівнем імагінативної здатності повільніше запам'ятовують абстрактний вербальний матеріал та гірше відтворюють. «Візуалізатори» більш успішні при безпосередньому буквальному запам'ятовуванні, у відтворенні невербальної інформації, при реконструкції просторових конфігурацій. Це обумовлено особливостями кодування інформації. Вербальний тип застосовує форми символічного кодування, а зоровий тип – кодує візуальну інформацію буквально [34].

Поліфункціональність образної сфери проявляється в наступному:

- роль образів у фіксації залежить від особливостей самих образів та особливостей особистості (ригідність образів – консервативність);
- вторинні образи є носіями символічної репрезентації, що обґрунтовує феноменологічно-герменевтичний підхід до вивчення внутрішнього світу та сприяє розумінню персоніфікації образної сфери [34].

Вторинний образ узагальнює образні феномени пов'язані з пізнавальною та психорегулятивною ситуацією. Основоположником психології вторинних образів був Б.Г. Ананьєв. Вторинні образи пов'язані з рівнем уявлень, який є не лише перехідним елементом від безпосереднього сприйняття до вищих психічних процесів та функцій, а якісно новим шаблоном пізнання [1].

О.Б. Старовойтенко наводить такі властивості уявлення як психічного феномену:

- уявлення, маючи складну аналізаторну основу, є суб'єктивним за походженням, завжди звернено до «я» і лише опосередковано – до зовнішнього світу;

- уявлення виникає у випадку відсутності прямого чуттєвого контакту з об'єктом, виступає «перетвореною» чутливістю, належить до суб'єктивного ментального простору та внутрішньому часу;

- уявлення репрезентує об'єкта тьмяно, розмито, неповно, зі зміною деталей, кольору, форми, розміру;

- уявлення є нестійким, легко розпадається, кожний раз створюється заново, активне у собі, при повторі не може бути таким, як раніше, співвідносячись з динамічними, узагальненими, множинними у своїх реальних метаморфозах об'єктами;

- уявлення виникає як форма психічної активності у сідомому стані, довільно або несвідомо;

- часова орієнтація уявлення тяжіє до минулого, однак при часовій регуляції діяльності та втіленні образу у реальному об'єкті підсилюється спрямованість на майбутнє;

- уявлення інтелектуалізовано, осмислено, ієрархічно і категоріально організоване, «є мислеобразом»;

- наповнене емоційним ставленням, супроводжується «афективним шлейфом», що містить чисельні сліди минулих переживань;

- уявлення має широкий діапазон структурованого минулого досвіду проживання і пізнання;

- наявна ситуація задає зовнішні умови і координати внутрішнього включення «я» в образну діяльність, може бути довільно розширена і вдосконалена суб'єктом, перетворена у ситуацію репродукції, уяви, апперцепції [105].

Л.М. Веккер виділяє такі функції вторинного образу: 1) панорамність як всебічне охоплення об'єкту з вразуванням тих його аспектів, що при сприйнятті знаходяться за межами поля зору; 2) відокремленість фігури та фону; 3) випадання абсолютних величин, тобто фрагментарність образу; 4) перетворення геометричної форми в топологічну схему, тобто узагальненість; 5) сполучення властивостей тривалості, послідовності, одночасності, поряд з оборотністю образу; 6) симультанність; 7) зрушення у відтворенні тривалості; 8) більш міцне збереження образу тимчасової послідовності порівняно з тимчасовою тривалістю; 9) вторинні образи більш бліді й однотонні, менш стійкі, ніж первинні [20].

Роль регулятора дій, психічних та психофізіологічних, є особливою функцією вторинних образів. Регулювання функціональних станів забезпечує підтримку здоров'я та позитивного самопочуття, усунення переживань, болю, шкідливих звичок. Поряд з регулятивною важливою є трансляційна функція вторинних образів. Адже вторинні образи є інструментом глибинного пізнання і самопізнання завдяки тому, що переживання образу допомагає актуалізації матеріалу, який не рефлексується у звичному стані свідомості. Трансляційна функція вторинних образів проявляється в інтерпретації людиною символів власного буття і оточуючого світу. Тому в аналізі феноменології переживання людиною образного досвіду доцільним є принаймні метафоричне застосування характеристики глибинності.

Образи виявляються механізмом, який забезпечує поєднання когнітивної та почуттєвої переробки подій внутрішнього та зовнішнього світу. Повнота і точність такої переробки інтенсифікує переживання і дає нову якість усвідомлення і розуміння світу. Переживання духовного виміру стосується областей трансперсонального досвіду, міфологічного символізму культурних традицій, архетипів колективного безсвідомого.

Слід зазначити, що існує зв'язок між характеристиками образів-уявлень і образів пам'яті. І Хофман [122] говорив про дві форми репрезентації, а саме таку, що містить наочно-образні характеристики об'єктів та семантичні характеристики. Інший погляд на зв'язок образної сфери і пам'яті відображає вивчення образів як мнемічних прийомів, що структурують матеріал запам'ятовування. Ефективність інструкцій по використанню образів пояснюється гіпотезою надлишкового кодування і теорією подвійного кодування [90].

Образи можуть бути стимул-об'єктами, що викликають виникнення нових образів, що мають так би мовити образо-творчу функцію, яку її дослідники називають *imageability* [90], тобто здатність до імагінації. Це є свідомством існування окремого образного коду в довготривалій пам'яті. Довготривала пам'ять зберігає символічний програмуєчий паттерни, які сприяють створенню образів. Образні репрезентації мають спільне з абстрактними, оскільки є символічні константи та змінні. Основою довготривалої пам'яті є формування енграм, тобто структурно-функціональних комплексів закарбування інформації.

Повнота пам'яті полягає в фіксації і збереження всіх істотних складових життєвої події при правильному встановленні та відтворенні основних образно-понятійних зв'язків і їх смислових наповнень. Матеріал пам'яті і змістовно, і формально зберігається в тому вигляді, в якому він був спочатку залучений в діяльність. Міцність як якість пам'яті характеризує успішність фіксації події, підкріплену тривалим збереженням і періодичним точним відтворенням. Виборча установка на запам'ятовування орієнтує індивіда на запам'ятовування певних матеріалів: їх суб'єктивні привілеї визначаються провідними потягами і потребами, об'єктами яких ці матеріали виступають. [105].

Досліджуючи образи пам'яті в контексті розвитку тілесного Я, доцільно здійснювати аналіз та характеризувати з точки зору низки її

загальних характеристик та особливостей застосування образного матеріалу у її функціонуванні, а саме:

- повноти і точності запам'ятовування та відтворення образної інформації;
- особливостей відтворення образної інформації при довільному та мимовільному запам'ятовуванні;
- особливостей запам'ятовування та відтворення образної інформації, яка може існувати в абстрактній та конкретній формах;
- індивідуальних особливостей застосування образних прийомів запам'ятовування та ефективності їх впливу на відтворення різних видів інформації;
- вибіркості відтворення образного матеріалу.

1.2. Вікові особливості образу тіла як характеристики психосоматичної компетентності

У психології поняття «Я-тілесне» або «Я-фізичне» відображають уявлення особистості про свої тілесні параметри (про своє тіло, його розміри, форму) і власну привабливість [125]. У дослідженнях Р. Бернса, М. Владимирової, І. С. Кона, В. С. Мухіної, А. А. Налчаджяна, О. Т. Соколової, О. Ш. Тхостова, І. І. Чесноковлі показано, що в процесі активної людської діяльності, інструментом якої є тіло людини, досягається «ясність і виразність» сприйняття світу, про форму і параметри якого людина робить висновок відповідно до свого тілесного Я [125]. Осягаючи реальність, тіло людини присвоює в своїй активності анатомію і механіку предметного світу, вбудовуючись в систему соціально-культурного простору, що служить найважливішим джерелом формування уявлення про власне Я [12, с.65; 124]

М. О. Мдівані в дослідженнях структури образу фізичного «Я» виділив три компоненти, що залежать від об'єктивних причин (умови діяльності та

спілкування) і суб'єктивних причин (когнітивні і особистісні особливості індивіда): 1) Я-фізичне функціональне (образ, який складається на основі функціонування тіла як фізичного об'єкта і ґрунтується, як правило, на біологічних зворотних зв'язках; 2) Я-фізичне соціальне (образ, який складається на основі оцінок соціального оточення і є поданням суб'єкта про те, яким він виглядає в очах інших людей); 3) Я-фізичне ідеальне (це той образ, який складається на основі засвоєння культурних стереотипів і групових норм, і є уявленням суб'єкта про те, яким потрібно бути) [74].

Л. Г. Уляєва пропонує модель образу Я-фізичного, що складається з трьох конструктів: когнітивно-оцінного, емоційно-естетичного, операціонального. Вона визначає Я-фізичне, як реально існуючий психічний механізм розвитку людини, яка має свою специфіку по відношенню до будь-якого іншого аспекту самосвідомості і на системному рівні здійснює саморегуляцію, саморозвиток, саморух, самореалізацію [112].

Як зазначає О.Е. Газарова, термін «образ тіла» у науковий вжиток було введено П. Шилдером, хоча у більш ранніх психологічних дослідженнях було описано явище дисморфофобії як спотворення образу тіла [25]. П. Шилдер зазначає, що образ тіла - візуальне уявлення власного тіла, яке ми формуємо в своїй свідомості тобто, це те, яким чином тіло постає перед нами. Автор розглядає образ тіла як таке, що знаходиться в стані постійного розвитку або трансформації, де рух продукує зміни в образі тіла. Спосіб з'єднання частин тіла, усвідомлення таких тілесних відчуттів, як дихання, усвідомленням м'язової діяльності, - приклади того, як кінестетичні відчуття можуть сприяти усвідомленню та розвитку образу тіла [25].

Послідовники психоаналітичного напрямку відзначають існування несвідомого символічного асоціативного зв'язку органів і частин тіла з особистісними якостями, емоціями і сприйняттям. На основі особистого досвіду людини і складається несвідомий тілесний образ [73]. Р. Бернс і В. Шонфельд у межах гуманістичного спрямування виокремлюють фактори,

що впливають на структуру образу тіла: функціональність тіла, емоційність, рефлексія реакцій соціуму, збірний ідеальний образ тіла [10; 101]. Вже в період внутрішньоутробного розвитку плід сприймає первинні сенсорні імпульси, що виходять з вестибулярного апарату і від рецепторів, саме тому Р. Бернс вважає, що образ тіла може почати формуватися у цей період. Отже, умови формування образу тіла визначаються не тільки соціальними детермінантами, а й самовідчуттям індивіда [53, 63, 64, 67, 77, 123].

Правильні уявлення про своє тіло і тілесний досвід в чуттєвому усвідомленні свого тіла описує Ч. Брукс, Ш. Селвер, Ф. Перлз [16, 84, 85]. Гештальт-підхід об'єднує тілесноорієнтований і гуманістичні погляди. Тут образ тіла є частиною функції «personality», при цьому функція «Id» у формуванні образу тіла відіграє більшу частину. Порушення образу тіла може призводити до зриву циклу контакту з середовищем або тілом.

О.В. Белугіна [9], посилаючись на дослідження С. Г. Колесова [51;52], в виділяє три провідні підходи в вивченні образу тіла. Перший з них розглядає «образ тіла» як модель власного тіла, яку будують виходячи з тілесних відчуттів (П. Федерн). Другий передбачає тілесний фактор як певну розумову картину (те, що ми думаємо, уявляємо, розуміємо під своїм тілом) (Д. Беннет, Д. Чаплін). Нарешті, третій підхід розглядає тілесність як складне комплексну єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних із зовнішністю і функціями тіла (Р.Шонц). Цей підхід є найпоширенішим у вивченні тілесного чинника індивідуальності.

Образ тіла виступає як уявлення про цілісність людини. Це інтегроване психологічне утворення, що складається з уявлень і відчуттів як про тіло, так і про тілесності. Інакше кажучи, будь-якій людині властиво своє сприйняття власної тілесності і своє ставлення до власного тіла. Образ тіла є те, що доступно для об'єктивації і те, що доступно для свідомості [82]. Тіло, крім матеріального об'єкта, сприймається як образ.

А. А. Налчаджян вважає «образ тіла» одним з найважливіших компонентів і розглядає його, як суб'єктивне сприйняття тіла, в тому числі зовнішності, а також, як ідеальний «образ тіла» (порівняння та ідентифікація свого тіла з тілами інших і «ідеалу») [80].

Р. Шонц використовує термін «образ тіла», що частково збігається за змістом з поняттям «внутрішня картина здоров'я». Образ тіла складається з кількох рівнів: схеми тіла, тілесного «Я» (почуття тілесної самоідентичності), уявлень про тіло (яке може спиратися навіть на сни і фантазії), і концепції тіла (формального знання про тіло, яке виражається за допомогою загальноприйнятих символів) [91].

Як показано в ряді досліджень, образ тіла має різне походження і складну структуру [77]. Так, В. Шонфельд виділяє наступні складові образу тіла: 1) актуальне суб'єктивне сприйняття тіла, як зовнішності, так і здатності до функціонування; 2) інтерналізована психологічні чинники, які є результатом власного емоційного досвіду індивіда, так само як і спотворення концепції тіла, які проявляються в соматичних ілюзіях; 3) соціологічні чинники, пов'язані з тим, як батьки і суспільство реагують на індивіда; 4) ідеальний образ тіла, що полягає в установках по відношенню до тіла, в свою чергу, пов'язаних з відчуттями, сприйняттями, порівняннями і ідентифікаціями власного тіла з тілами інших людей [106].

Д. В. Желателев, проаналізувавши роботи низки психологів (Е. Вюрпілло, Дж. Хессет, К. Ясперс та інші) стверджує, що «образ тіла» має дві складові: стабільну - яка зберігає інформацію про тіло й оперативну - яка отримує інформацію про стани тіла в кожен момент часу. Щоб побудувати новий образ, викликаний соматичними змінами, потрібен час для руйнування та трансформації старого «образу тіла» [39].

Узагальнюючи підходи до розвитку образу тіла у дитинстві, Н.М. Горшкова аналізує дослідження зарубіжних вчених з цієї проблематики, в яких зазначається, що сенсорна інформація є одним із шляхів, яким ми

формуємо і змінюємо образ тіла. Е.Сігель показано, що образ тіла «залежить не тільки від візуального і тактильного дослідження поверхні власного тіла, а й від відчуттів, що виходять з внутрішніх органів, скелетно-м'язових систем і шкіри». Л. Еспенак було вказано, що чийсь образ тіла створюється шляхом приведення в систему сенсорної інформації в даний момент. А ці різні моменти в процесі розвитку, в кінцевому рахунку, розгортаються в порівняно постійний образ тіла. М. Чейс, П. Бернштейн і Л. Еспенак обговорювали вплив чужих реакцій і інтересу до тілесності іншого на розвиток образу тіла: ранній досвід дотику і тримання розглядаються як суттєво важливі засоби, якими немовлята розвивають своє внутрішнє відчуття імпульсу, а також отримання задоволення від свого тіла. Акцент тут робиться на невербальних посланнях, що передаються немовляті через якість присутності інших. Вербальні і невербальні реакції від інших продовжують впливати на образ тіла протягом усього життя [29].

Зарубіжні дослідження «образу тіла» в більшості випадків пов'язані з різними соматичними порушеннями і належать клінічній області (Дж. Вілбюр, М. Кальдерон., С. Клівланд, Р. Леонард, К. Орбах, Н. Талент, С. Фішер, П. Шильдер, Ф. Шонтц) [39]. Основними характеристиками «образу тіла», на думку авторів, є: форма (опуклість), статева приналежність (чоловік, жінка), вікові ознаки. Ф. Шилдер стверджує, що «образ тіла» впливає на статеve функціонування, статеve адекватність і Я-концепцію особистості. Тут підкреслюється важливість тілесного контакту у процесі сприйняття тіла оточуючими і його якість у стосунках дитини й батьків [132,138,143,144,146].

Образ тіла формується в онтогенезі і його зміст залежить від соціальних і природних факторів, що впливають на суб'єкта. Однак людина не в змозі сприймати образ себе і образ свого тіла як цілісні новоутворення. Суб'єкт здатний виділяти і визначати окремі фрагменти свого образу сприйняття і способу свого тіла. Виділяючи якийсь фрагмент, тобто

звертаючи увагу на якусь деталь, людина зосереджує увагу виключно на виділеному елементі, втрачаючи при цьому цілісність всього образу [27].

В. Оклендер вважає, що найбільш важливим у розвитку образу тіла є контакт дитини зі своїм тілом, від якого залежить і якість контакту з оточуючими. Автор пише: «Усвідомлення свого тіла - основна умова для виразного відчуття свого Я». В. Оклендер також підкреслює, що діти з негативною Я-концепцією не відчують почуття близькості зі своїм тілом і негативно ставляться до своєї зовнішності [83].

Зарубіжні дослідники проблеми формування образу тіла у дітей наголошують на важливості тілесного контакту (С. Вутен, Д. Мак-Нілі, Т. Верні та ін.) [23, 70, 139, 145]. Я. М. Бахтін відзначає позитивну роль близьких людей, а особливо матері для дитини, від яких вона отримує перші визначення себе й свого тіла. Дитина вперше чує з її вуст своє ім'я і починає визнавати назви власних станів і бажань, що йдуть від тіла [8, с.127].

О. С. Шукалова зазначає, що онтогенетичний алгоритм розвитку образу тіла тісно перегукується з поверненням вторинної сексуальності дитини до генітальної стадії психосексуального розвитку, позначеної колись З.Фрейдом [127]. Адже саме він першим показав взаємозв'язок тілесного досвіду й особистості. Процес локалізації лібідо в різних частинах тіла був представлений як процес розвитку особистості. Фіксація інтересу до певної зони тіла, як вважає З. Фрейд, є конгруентним формуванню певних рис характеру дитини [101].

Ще У. Джемс спостерігає посилення уваги до свого тіла в підлітковому і юнацькому віці. Одним із важливих умов формування особистості людини є усвідомлення свого фізичного вигляду (самоусвідомлення) [36]. У розвитку самосвідомості підлітка, особливе значення має формування власного образу фізичного Я — уявлення про свій тілесний образ, порівняння та оцінювання себе, спираючись на еталон “мужності” або “жіночості”. Загалом, усі підлітки переживають ідентифікацію себе з однолітками, як етап формування

їхнього Я-образу. У переломний його момент (13—14 років) підліткового віку Я-образ втрачає свою цілісність. Підліток особливо гостро відчуває непорядкованість свого Я, що зумовлене невизначеністю рівня прагнень, труднощами переорієнтації з оцінювання інших на самооцінювання [95].

І. С. Кон підкреслював важливість, що зовнішності для дитини, писав: «Підлітки і юнаки особливо чутливі до особливостей свого тіла і зовнішності, зіставляючи свій розвиток з розвитком товаришів. Для хлопців дуже важливо, наскільки їхнє тіло і зовнішність відповідає стереотипному образу маскулінності чи фемінності» [53, с.97]. Автор вважає, що розвиток самосвідомості в підлітковому і юнацькому періодах починається з оцінки свого тіла, зовнішності, з'ясування якостей «особистого Я».

В.Ю.Каган і Д. М. Ісаєв відзначають важливість впливу процесу формування «образу тіла» в підлітковому віці на психосексуальний розвиток. У цей період основою для формування нового «образу тіла» є психологічні та соціальні впливи, а найголовніше - процеси біологічного росту тіла й зміни, пов'язані з ним. До порушень сексуального розвитку і статевої ідентифікації підлітка призводить негативна оцінка тіла дитини батьками, оточуючими, а також негаразди в сім'ї і виховання в неповній сім'ї [46, с.83-87]. Вагому роль у формуванні «образу тіла» відіграє інтеріоризація того, як у дитинстві ставляться до людини оточуючі. Соматичні зміни підлітка руйнують вже сформований «образ тіла», пише Д. М. Ісаєв. Нові тілесні прояви вимагають побудови нового образу, у зв'язку з чим, однозначно виникає незадоволеність своїм зовнішнім виглядом, що породжує тривожність. У період між 8 і 11 роками відносно стабільний «образ тіла» починає різко змінюватися. Криза настає приблизно до 14 років дитини, а до 18-ти «образ тіла» поступово встановлюється [47, с.17].

Ч. Б. Кожалієва зазначає, що саме з 11 до 14 років образ тілесного зазнає остаточних змін і суттєво впливає на цілісний «образ Я». Він корегує самооцінку дівчаток і заклопотаність своєю зовнішністю з уявленнями про

себе, оцінкою різних сторін «Я». Також виявляється зв'язок негативної самооцінки дівчаток від неприйняття свого «образу тіла» у порівнянні з хлопчиками, чітко розмежовують оцінку своєї зовнішності з інтелектуальними якостями та іншими аспектами «Я» [1].

У юнацькому віці розвиток «Я»-концепції пов'язаний з самоактуалізацією особистості, бажанням розвиватися. Юнаки обирають між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» на користь першого. Загалом, розвиток самосвідомості старшокласників передбачає відкриття ними свого внутрішнього світу, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе, виникнення самоповаги, що свідчить про становлення особистості та Я-концепції. На всіх наступних вікових етапах, Я-концепція, яка вже сформувалася, може лише змінюватися, залежно від зміни тіла, або обставин, що висуває людині оточуючий світ. Таким чином, ми бачимо, що тілесний вигляд відіграє велику роль у соціальній перцепції, соціальній адаптації та впливає на самооцінку, поведінку людини. З віком усвідомлення свого образу тіла і ставлення до нього стають більш адекватними й удосконалюються [120].

Отже, сформований і пред'явлений через тілесність «образ тіла» юнака – це підсумок становлення Я-тілесного та образу тіла на більш ранніх етапах онтогенезу.

О. С. Шукалова [127], розглядаючи етапи формування образу тіла в онтогенезі, зазначає, що першим починає своє формування тіло, яке є підґрунтям і причиною для формування всіх наступних рівнів тілесності, другим - інтернальне тіло, як первинний «макет» тіла і базова неусвідомлювана ментальна форма тілесності, для управління руховими функціями живого тіла, формується третій конструкт - схема тіла як інтегральний фізіологічний сенсомоторний еквівалент тіла в корі головного мозку, автоматично підкоряється командам несвідомого. Оволодівши схемою тіла, наше несвідоме вміє скеровувати тіло і намагається припустити, як це

виглядає з боку (концепція тіла), набуваючи формальне знання про тіло як організм, яке виражається за допомогою загальноприйнятих символів. П'ятим рівневим конструктом Я-тілесного є тілесність, яка є поєднанням біопсихосоціального аспектів тілесного буття. Це і є психологізоване тіло, яке формується у взаємодії живого тіла й психологічних особливостей конкретної людини. Завершальним конструктом фізичного Я є сформований образ тіла, який складається з уявлень людини як про своє тіло, так і про тілесність, дозволяючи свідомості контролювати її зовнішні прояви, змінючись постійно протягом життя людини.

П. Бернштейн припустила, що формування образу тіла відбувається через послідовну зміну ступенів розвитку, паралельно з яким формується Я-образ. Кожна ступінь розвитку має серію рухових завдань, які відповідають завданням психологічного розвитку. Наступні шаблі розподіляються на досвіді і оволодінні попередніх завдань, не дивлячись на те, що ці теми продовжують своє існування і протягом наступних років [94]. Автор визначила 6 етапів розвитку образу тіла. Ці етапи такі: наділення тіла позитивним афектом, встановлення меж між тілом і навколишнім середовищем, усвідомлення частин тіла і їх взаємозв'язку, рух тіла в просторі, статева ідентифікація і процес старіння [94].

Вкладення позитивного афекту відбивається в базовій турботі про власне тіло. Цей етап починається в ранньому дитинстві. Дитяче відчуття тілесного задоволення походить від батьківських установок по відношенню до тіла дитини, які дитина відчуває на фізичному рівні. Це етап, протягом якого дитина поступово диференціює відчуття задоволення і болю, коли не диференціювалися внутрішні і зовнішні переживання, переживання себе і іншого. Диференціація власного тіла від навколишнього світу пов'язана з розвитком меж і почуття тілесного простору на наступному етапі формування образу тіла - етапі сепарації-індивідуації, протягом якого дитина починає диференціювати себе від іншого. Усвідомлення частин тіла і їх

взаємозв'язок - це третій етап, і це необхідний для подальшої здатності рухатися у просторі. У цей час дитина усвідомлює, що його частини тіла працюють разом і діють певним чином. Рух тіла у просторі - це четвертий важливий для індивідуації щабель. Це досягнення забезпечує дитині почуття, що він може успішно регулювати свої власні інтеракції. В цей час здатність дитини зупиняти, а так само починати власні дії, допомагає досягти і зміцнити здорове почуття контролю і влади. На п'ятому етапі елементи власної статевої ідентичності включаються в образ тіла. Тіло стає цінним вже на іншому рівні - рівні відтворення. Включення елементів статевої ідентичності в образ тіла також впливає на здатність будувати інтимні стосунки з іншими. І, нарешті, етап старіння, пов'язаний з переживаннями смертності, які інтегруються в образ тіла [27].

У психологічних дослідженнях визначаються три ознаки здорового образу тіла. По-перше, здоровий образ тіла є рухливим: образи тіла можуть змінюватися під впливом внутрішніх відчуттів, внутрішніх психічних подій і зовнішніх ситуацій; однак, провідна тілесна схема залишається незмінною, що забезпечує почуття стабільності та цілісності. По-друге, здоровий тілесний образ пов'язаний з реальністю світу і здоровими сторонами особистості: ментальний образ тіла збігається з тим, як насправді виглядає тіло, тобто з тим, як інші об'єктивно сприймають його. По-третє, образ тіла є тривимірним: у картину образу тіла входять всі його частини, кожна з яких відчувається як жива і легко доступна свідомості при перемиканні уваги на неї [27].

Порушення образу тіла включає в себе набагато більше, ніж перцептивне спотворення. У структурі «я» тіло і психіка є внутрішньо пов'язаними. Рухи тіла залежать від думок, установок і почуттів; в свою чергу, думки, установки і почуття знаходяться під впливом ритму і рухів тіла. Отже, фізичне тіло служить в якості моста між внутрішнім і зовнішнім

досвідом. Зміни в патернах рухів можуть привести до зміни внутрішніх сприймань, таких як образ тіла або почуття з приводу свого «я» [27].

У роботах Ю. Галантера, Д. Міллера, К. Прібрама образ тіла визначається як: «... всі накопичені й організовані знання організму про себе самого і про світ, в якому він існує ...», де образ «... включає все, що придбав організм - його оцінки поряд з фактами ... » [78, с.33, 98].

Р. Шонц пропонує «концепцію тіла» як формальне знання про тіла (організми), яке виражається за допомогою загальноприйнятих символів. Він конструктивно розглядає образ тіла на чотирьох рівнях: «схема тіла», «тілесне Я», «тілесне уявлення» і «концепція тіла» [101, с.22]. Раціональний підхід до усвідомлення тіла дозволяє людині підтримувати здоров'я, розпізнавати і боротися з хворобами, тому всі частини тіла, функції та взаємодії вивченим, позначені у відповідних поняттях і межах норми і патології. Д. Беннетом також позначені аспекти тілесності: «концепція тіла» (індивід називає, описуючи або малюючи абстрактне людське або своє тіло) і «сприйняття тіла» (зоровий образ), яку описує О. Т. Соколова [101].

Поняття «схема тіла» представлена дослідниками як інтегральний фізіологічний сенсомоторний еквівалент тіла в корі головного мозку. Власне термін «схема тіла» в дослідженнях з неврології ввів Х. Хед, як відсутній елемент в розумінні людського руху, як конструкція для орієнтування в тривимірному просторі й регуляції пози. К. Ясперс вважає, що «схема тіла» - це «спосіб сприйняття особистістю самої себе, що був закладений в неї на все життя, і об'єднує в собі весь комплекс фізичних відчуттів в різні моменти часу» [113]. Б. М. Величковський, В. П. Зінченко, О. Р. Лурія «схему тіла» визначали як «суб'єктивний образ взаємного розташування частин, що виник на основі пропріорецепції» [21]. Е. Вюрпілло визначає «схему тіла», як «придбану структуру, яка дозволяє суб'єкту уявити собі, в будь-який момент і в будь-яких умовах, стан різних частин його тіла при відсутності будь-якої зовнішньої сенсорної стимуляції» [113, с.200]. Р. І. Меєрович позиціонує

«схему тіла» як «... відображення в нашій свідомості основних якостей і способів функціонування як окремих частин нашого тіла і його органів, так і тіла в його сукупності [75]. В. С. Мерлін вважає, що «схема тіла» - це інтегральне сенсорне утворення, конструкторами якого є проприоцептивні й органічні образи минулого досвіду людини. Він зазначає, що може навіть виникнути стан відчуженості тіла або його частин, якщо наявні відчуття не відповідають такій «схемі тіла» [76, 77]. П. Федерн ще в 1952 році зазначав, що «схема тіла» подає стабільне, постійне знання про своє тіло, а образ тіла є ситуативною психічною репрезентацією власного тіла [101].

Б. Г. Мещеряковим і В. П. Зінченком фізичний Я-образ є тотожним схемі тіла. Відомий факт, що в психофізіології та клінічній психології поняття «схема тіла» визначається як модель тіла, що конструюється мозком, що відображає його структурну організацію і представлена у відповідних сенсорно-моторних зонах мозкової кори. На відміну від схеми тіла, образом тіла називають усвідомлюване суб'єктом ментальне уявлення про власне тіло. О. Т. Соколова відзначає, що «більш визнаною і поширеною підставою розмежування цих понять є різна природа феноменів, які стоять за ними: схема тіла визначається роботою проприоцепції, а образ тіла розглядається як результат усвідомленого або неусвідомленого психічного відображення» [101, с.22]. В. М. Куніцина також зазначає, що «образ тіла - більш широке поняття, ніж «схема тіла» (проприоцептивний компонент); воно включає в себе як топографію організму, так і модель поверхні тіла, тобто включає усвідомлені елементи зовнішнього фізичного вигляду (зоровий компонент) [61, с.91]. Р.Бернс вважає, що «схема тіла, що визначає його межі й розташування окремих частин тіла, виникає під дією сенсорних імпульсів і утримується в корі головного мозку. На відміну від цього, образ тіла містить, в першу чергу, оцінку свого фізичного Я [10, с.97].

О. Т. Соколова визначає «образ тіла» як складну комплексну єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю й з функціями тіла [100].

Тілесне Я містить в собі такі культурні складові, як «тіло», «тілесність» і «образ тіла», де перше – це матеріальне утворення, що має якість протяжності, що має форму, розмір, вагу, яке в процесі життя формується, розвивається й вмирає. О.Ш. Тхостовим визначено тіло як універсальний зонд, воно повинно усвідомлюватися лише на рівні своїх меж, що розділяють світ і суб'єкт, це одночасно Я і не-Я, але вмістилище мого істинного Я, через яке Я здатне виражати свою сутність [104, 111]. Отже, тіло людини є матеріальною субстанцією, тілесність - матеріально-духовною, тоді «образ тіла» абсолютно не містить в собі матеріальність, виступаючи як уявлення людини про своє тіло, передане у вигляді понять і категорій. Оскільки образ як такий - це чуттєва форма психічного явища, що має в ідеальному плані просторову організацію і часову динаміку [89], то його основною якістю є цілісність і превалювання цілого над його складовими частинами, де схема тіла - лише одна зі складових частин образу тіла.

П. Шільдер описує «образ тіла» як тілесно-психологічну «карту», тобто систему уявлень людини про власне тіло, як носії «Я», як суб'єктивний просторовий динамічний образ сприйняття, який складається з різних фрагментів переживання тілесного досвіду в процесі спілкування з іншими людьми. У зв'язку з окремими життєвими ситуаціями, діяльністю людини, або в результаті оцінок інших людей образ тіла трансформується разом з онтогенетичними змінами самого тіла. Дж. Чаплін писав: образ тіла - це уявлення індивіда про те, як його тіло сприймається іншими [101].

С. Фішер визначав образ тіла як сприйняття суб'єктом своїх почуттів, фізичних особливостей і відносин до цих особливостей. Образ тіла - це «суб'єктивні загальні відносини, які пов'язані з тілом як соціальним об'єктом,

але які мало спосуються до дійсної фізичної зовнішності тіла індивіда» [132]. В обох значеннях С. Фішер зазначає, що образ тіла переважно несвідомий.

У літературі велику кількість досліджень в галузі медицини, психіатрії, медичної психології та психотерапії присвячені порушенню образу тіла й схеми тіла: Р. Вайлі [148], В. Віттрайх [147], С. Фішер [133,134,135], Є.О. Шевальов, Д. І. Рахман [123]. Особлива увага в дослідженнях цих науковців приділяється співвідношенню психічного і соматичного в період статевого дозрівання [46, 55,56,60,61,62,98].

Таким чином, тіло і тілесність є важливими об'єктами дослідження сучасної психології, так як до сих пір немає цілісного підходу до їх вивчення і розуміння. Крім того, існує кілька підходів до розуміння тілесності і образу тіла, причому у межах феноменологічного підходу кажуть про неможливість емпіричного пізнання цих категорій, а в межах інших підходів наголошується думка про те, що тілесність і образ тіла піддаються емпіричному дослідженню і відносяться до психологічних феноменів. Образ тіла розглядається у даному дослідженні як динамічна структура, яка змінюється з віком і в процесі соціалізації, а його порушення визначаються як перцептивні та когнітивні спотворення, а також як і проблеми з руховою, тілесною сферою. В образі тіла психічне і фізичне нероздільно пов'язані.

Д. М. Ісаєв, Т. Н. Резнікова, В. М. Смирнов розглядають «образ тіла» в рамках опису внутрішньої картини здоров'я або внутрішньої картини хвороби [47, с.13]. Результатом оптимального становлення психосоматичної компетентності можна вважати сформований позитивний «образ тіла», що гармонійно перегукується з тілесністю особистості.

У межах розгляду досліджень образу тіла слід зупинитись на такій, що відображає розвиток тілесного Я. Психосоматична компетентність – це система здатностей когнітивного компоненту тілесного Я, що пов'язана із прийняттям свого тіла, як складової цілісного організму, та обумовлює

саморегуляцію засновану на досвіді застосування внутрішнього діалогу з тілесним Я. У якості ознак психосоматичної компетентності визначено:

1) обізнаність – знання про тіло взагалі та про власне тіло, як продукт пізнання і аналізу власного тілесного досвіду;

2) прийняття – позитивне та адекватне ставлення до тіла, яке проявляється в почуттях зацікавленості, турботи, дружелюбності, впевненості, захищеності, спокою;

3) інтрацептивність – здатність фіксувати та концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях, яка проявляється у їх диференційованій вербалізації;

4) метафоричність – здатність до застосування образних порівнянь та аналогій для характеристики власного тіла, основана на асоціативності мислення;

5) каузальність – здатність вбачати у тілі причину і наслідок подій внутрішнього і зовнішнього простору людини;

6) діалогічність – здатність вести внутрішній діалог між «Я в тілі» і «Я тіло»;

7) суб'єктність – здатність до суб'єкт-суб'єктної внутрішньої комунікації та взаємодії з тілесним Я;

8) інтегративність – включеність психіки і тіла в процеси один одного і їх взаємовплив.

Рівень розвитку зазначених ознак психосоматичної компетентності відображає рівень функціонування тілесного Я, напрямком розвитку якого охарактеризовано в межах культурно-історичного підходу в роботах Н.О. Євдокимової, В.О. Крамченкової, К.В. Седих, Д.М. Туркової, Т.Б. Хомуленко [38; 109; 116]. Високий рівень психосоматичної компетентності досягається за умов:

- розвитку психосоматичних феноменів нормального функціонування, які складають зміст когнітивного компонента тілесного Я;

- актуалізації якостей, які складають позитивний зміст ціннісного компонента тілесного Я;
- врахування механізму саморегуляції в області тілесного, відображеного в такій послідовності процесів, як: знання, відношення, увага, внутрішнє відчуття, внутрішній діалог;
- інтеріоризації діалогу з тілесним Я (“Я – Інший” – “Я – частина Я” – “Я в тілі” – “Я тіло”);
- інтерналізації локусу контролю тілесного;
- розвитку від регуляції наслідку до регуляції внутрішньої причини;
- розвитку від зворотного зв’язку через відчуття та переживання до зворотного зв’язку через символи [121].

Тілесне Я за результатами досліджень Т.Б. Хомуленко [121] включає низку психосоматичних феноменів нормального функціонування когнітивного та емоційно-ціннісного компонентів. Традиційно образ тіла, поряд з тілесною пам’яттю, диференційованістю образного уявлення про тіло, активністю асоціативного мислення по відношенню до тілесності, включають до когнітивного компоненту тілесного Я. Проте, як показав аналіз досліджень образу тіла, він у своїх характеристиках містить не тільки когнітивні, але і емоційно-ціннісні якості. Тому з нашої точки зору, доцільно відносити образ тіла до психосоматичних феноменів нормального функціонування метарівня, тобто до таких феноменів тілесного Я, які включають в себе характеристики як когнітивного, так і емоційно-ціннісного базових компонентів.

1.3. Імагінативні здатності в процесі становлення психосоматичної компетентності в юнацькому віці

Здатність до імагінації в науковій психологічній літературі розглядається в роботах, присвячених дослідженню уяви та уявлення як

форми образної пам'яті та образного мислення. Аналіз теоретико-методологічних підходів до образів, образної пам'яті та такої форми її функціонування в психіці людини, як уявлення, був здійснений в попередніх підрозділах і дає можливість констатувати їх евристичний потенціал для окремого аналізу та дослідження здатності до імагінації.

Для того, щоб виокремити відмінності імагінаційних здатностей слід проаналізувати провідні характеристики уяви як когнітивного процесу, рівень розвитку якого обумовлює можливість її якісного застосування.

Уява – це психічне віддзеркалення реальності в нових надзвичайних поєднаннях та зв'язках, засноване на переробці попереднього особистого досвіду і таке, що полягає у створенні образів об'єктів, подій, ситуацій, які не сприймалися раніше суб'єктом [59].

С.Л. Рубінштейн під уявою розуміє будь-який психічний процес, що протікає в образах [93]. С.Д. Максименко та В.О. Соловієнко визначають уяву як своєрідну форму відображення людиною дійсності, у якій проявляється активний випереджальний характер пізнання предметного світу [102], як процес створення людиною на основі попереднього досвіду образів об'єктів, які вона ніколи не бачила [103]. Т.В. Кудрявцев визначає уяву як універсальну здібність до побудови нових цілісних образів дійсності, образне конструювання змісту поняття [57].

Уява нерозривно пов'язана з функціонуванням образної пам'яті. На думку Л. Веккера, без інтегративної функції елементарних форм уяви будь-які структури психічного простору і психічного часу так само неможливі у повному обсязі, як і без інтегративних форм пам'яті [20]. Л.І. Шрагіна у порівнянні функцій уявлення, уяви та пам'яті діходить висновку, що зв'язок уявлень та уяви проявляється в діалектичному сполученні елементів репродукції та продуктивного перетворення, опосередковані характером та рівнем розвитку пам'яті суб'єкта. Зв'язок пам'яті та уяви, на думку автора, визначається загальним для них джерелом – первинним образом. Роль

пам'яті полягає у забезпеченні «вихідним матеріалом» у перетворенні репродуктивних образів, зберегти їх для подальшого а їхні відносини функціонуванні на рівні мислення та уяви [126, с. 40].

М.А. Кузнецов та Є.В. Заїка стверджуються, що «уява, як і пам'ять, є функціональним органом, призначеним для продукування уявлень, але якщо у вторинних образах пам'яті реальність копіюється, то в імагінативних процесах створюються образи таких об'єктів, з якими в ральності людина ніколи не зустрічалась» [59,с.6]. Авторами подано класифікацію образів уяви, серед яких значаються: 1) групи трансформованих образів (багаторазово змінених, розширених, поглиблених); 2) образну репрезентацію узагальнених абстрактних ідей; 3) символічні, творчі образи та образи колективного несвідомого; 4) відновлені образи; 5) сновидні образи; 6) випереджаючі образи; 6) образи, що народжуються у змінених станах свідомості [59].

У класифікації уявлень О.Б. Старовойтенко виділяються уявлення-репродукції (мають конкретні перцептивні аналоги), уявлення-схеми (феномени візуального мислення, тобто уявлення, що мають образні аналоги), а також уява і фантазія [105]. Існування у психіці людини двох останніх форм уявлень свідчить про генеративний, творчий характер психічних процесів, надає можливість застосування предметно опосередкованих психічних переживань. Уява і фантазія посеред інших образних явищ відрізняється більшою активністю, деталізованістю, емоційною насиченістю, тенденцією до послідовної образної розгорнутості, смисловою наповненістю або сюжетністю. Вони відрізняються високою активністю переживання суб'єктом [105]. На відміну від феноменів фантазії, уява орієнтована на реалістичні, стійкі та соціально прийняті перетворення у предметно- культурному середовищі. Активність уяви спрямовується на саморозвиток особистості, у той час як феномени фантазії орієнтовані на досягнення таких її внутрішніх станів, які захищають від повсякденності, є

відреагуванням на бажання, що пригнічуються оточенням, виступають як спосіб наблизитись до суб'єктивних ідеальних взірців [105].

Уява створює образи одиничних об'єктів, їх відносин, взаємодії та просторових зрушень. Об'єкти наділяються невластивими ним рисами, вдосконалюються, змінюються, комбінуються в нові структури, починають інсувати самостійно [105].

М.А. Кузнецов та Є.В. Заїка зазначаються, що у кожному образі реалізуються дві тенденції – до відтворення у пам'яті минулих об'єктів та подій, або до перетворення, тобто включення в образ об'єктів та подій, яких не було. Автори підкреслюють єдність цих двох тенденцій в межах одного образу. У випадку, коли переважає репродуктивна тенденція – мова йдеться про образну пам'ять, якщо переважає друга, продуктивна тенденція, - це основна характеристика уяви. Пам'ять відрізняється від уяви іншим ставленням до дійсності, що виявляється у збереженні результатів минулого досвіду та їх точному відтворенні. На відміну від пам'яті, уява не залежить від минулого, має певний ступінь свободи від нього з метою його зміни, перетворення [59].

С.Л. Рубінштен наголошував на таких провідних властивостях уяви, як її осмисленість (наскільки уява залишається об'єктивно значущою, враховує обмеження світу) та новизна і оригінальність створених образів, що генеруються уявою [93].

Основні функції уяви систематизовано у дослідженнях А.В. Петровського та Р.С. Нємова [81], М.А. Кузнецова і Є.В. Заїки [59], які у загальному вигляді описують те, що уява служить основою образного мислення, регулює емоційні стани, впливає на мотивацію, регулює пізнавальні процеси, зокрема пам'ять, що виступає не стільки репродукцією, скільки реконструкцією запам'ятованого матеріалу завдяки уяві. Крім того, уява формує внутрішній план дії, забезпечує програмування та планування

діяльності, керує психофізіологічними процесами та виступає засобом відпочинку та відновлення сил особистості по типу копінгу.

У психологічних теоріях уяви виділяється два основних способи уяви: 1) заснована на розумових операціях аналітико-синтетична діяльність та 2) заснована на пам'яті асоціативно-дисоціуюча діяльність. Сутність першого способу полягає у тому, що в уяві відбувається створення нових оригінальних образів на основі матеріалу з наявних, звичайних перцептивних образів, зафіксованих у пам'яті та перетворених у мисленні. Процеси уяви, що виявляються у другому способі - асоціативно-дисоціуючій діяльності пам'яті - полягають у тому, що уява спирається на систему сформованих асоціацій, де виникнення одного образу викликає спливання інших віддалених образів, переборюючи природний потік асоціацій [59].

Серед прийомів уяви виділяються аглютинація як незвичайні поєднання елементів та властивостей в одному образі, перегрупування як зміщення елементів усередині образу, гіперболізація як зміна розміру та функціональних можливостей образу, акцентування як загострення ознаки образу, зіставлення як створення образу шляхом його порівняння з іншими, одухотворення як наділення об'єкту образу функціями живої істоти, наділення об'єктів надзвичайними властивостями, несподівані перетворення, перевертання, типізація тощо [59].

Серед видів уяви доцільно розрізняти відтворюючу та творчу уяву в залежності від характеру створених образів; довільну та мимовільну уяву в залежності від ролі вольових зусиль та міри участі свідомості у її регуляції; замінну та продуктивну уяву в залежності від прикладних і життєвих завдань суб'єкта; спадкоємну та стрибкообразну уяву в залежності від характеру появи образів та виникнення асоціацій; інтровертовану та екстравертовану уяву в залежності від вектору психічної активності суб'єкта; конкретну та абстрактну уяву в залежності від типу образного матеріалу, чітко і нечітко відокремлену від дійсності уяву; реалістичну та нереалістичну уяву; статичну

та динамічну уяву в залежності рухливості створених образів; ініціативну та нав'язану уяву в залежності від мети діяльності суб'єкта [59].

О.Б. Старовойтенко виділяє такі форми образної активності психіки:

- репродукцію (буквальне відтворення образів пам'яті);
- перетворення (динамічні зміни образів в процесі уявлення, фантазування, розгортання сновидінь, розвитку образних понять);
- моделювання (створення реалістичних образних картин і проєктів майбутнього);
- спонтанне генерування образів (сновидінь, марень, фантазій, проявів психопатологічних станів);
- образне трансцендування («прозріння», «провидіння», «передбачення», що відбуваються при змінених станах свідомості);
- образну творчість (свідоме і несвідоме здійснення нових образів, символів, образних ідей);
- образну категоризацію (створення узагальнених образів, образних понять і схем, абстрактних символів);
- символічну генералізацію (свідоме і несвідоме узагальнення символів) [105].

О.Б. Старовойтенко під образною символізацією розуміє різновид уяви і фантазії з активною присутністю думки, що порівнює, що ототожнює і протиставляє. Образна символізація відрізняється універсальністю, багатством можливостей персональних інтерпретацій. Особливостями образної символізації автор визначає такі: 1) зміст символічного образу полягає в багатому несвідомому аспекті символічних уявлень; 2) образи-символи є виразними, детальними, чуттєвими, під час речових або поведінкових втіленнях вони можуть замістити собою звичайну реальність, виступаючи як реальність наших переживань, спонтанних асоціативних вражень, інтуїтивних відкриттів і фантазій особистості [105].

В.Я. Ляудіс визначає поняття символічної свідомості як здатності інтерпретувати і породжувати символи, які нерозривно пов'язані з емоційно-чуттєвим досвідом людей [69].

Р. Солсо [104] вважає, що когнітивні карти особистості, які описують фізичний та концептуальний світ, пов'язані з символічними репрезентаціями, а внутрішня психічна діяльність суб'єкта визначається використанням символів різної природи та маніпуляціями з ними. В дослідженнях Дж. Баттерворта, М. Харріса [7] виявлена специфіка перебігу механізмів символізації яка проявляється в тому, що "...символічні процеси відокремлені або до якоїсь міри незалежні від інших форм зорово-просторової репрезентації". В сучасній зарубіжній когнітивній психології сформувався потужний напрям досліджень, що вивчає символічні системи в контекстах репрезентацій феноменів людського буття (Л. Барсалоу, Д. Де Лоач, М. Косслін, Д. Симон, М. Томаселло, Б. М. Величковський та інші).

Зазвичай символи зв'язуються з об'єктами реальності на основі асоціативного зв'язку. Символ завжди іконічний. Так, згідно К. Г. Юнгу [128], символ - це термін, назва або образ, що має окрім свого загальноживаного ще і особливе додаткове значення, що несе дещо невизначене, невідоме, значення, яке виходить за рамки безпосереднього розуміння, і не піддається точному визначенню або поясненню. Коли розум намагається обійняти деякий символ, то неминуче приходиться до ідей, що лежать за межами логіки.

Природа символу дозволяє оптимізувати процеси когнітивної переробки складної інформації. Так, С. Е. Поляков [88] відмічає, що "...образ простого об'єкту - символу (як правило, слова) часто заміщає собою надзвичайно складну, створену з безлічі понять описову вербальну психічну конструкцію, що є моделлю складної фізичної сутності або зовсім чогось гіпотетичного, створеного свідомістю у спробі якось пояснити собі

незрозумілу або навіть недоступну грань реальності”. Таке заміщення дозволяє спростити деякі явища або об'єкти реального світу, що робить можливою наступні операції з ними на психічному плані, а також забезпечує можливість моделювати реальність.

Е. Фромм [114] виділяє три типи символів, що відрізняються специфічним взаємозв'язком між символом і тим явищем, яке він символізує. Перший тип - умовні символи, вживання яких обмежене групою осіб, що прийняли певну угоду. До них відносяться слова мови, образи, що несуть державну або релігійну символіку. Другий тип - випадкові символи, значущі тільки для конкретного суб'єкта. У них може бути відсутнім внутрішній зв'язок між самим символом і тим, що він символізує. До цих символів відносяться сни, а також певні об'єкти і феномени реальності, що є змістом нашого особистого досвіду, який виник на основі стійких асоціацій, що формуються у зв'язку з “... якимось будинком, вулицею, одягом, пейзажем - з чим завгодно, що одного дня було пов'язане з певним настроєм” (Е. Фромм [114]). До третього типу - універсальних символів відносяться “...символи, в яких між символом і тим, що він означає, є внутрішній зв'язок” (Е. Фромм [114]).

Це “... єдиний тип символів, в яких зв'язок між символом і тим, що він символізує, не випадковий, а внутрішньо властивий самому символу. У основі універсальних символів - властивості нашого тіла, відчуттів і розуму, характерні для кожної людини і, таким чином, не обмежені одним індивідом або групою людей. Саме мова універсальних символів і є єдиною спільною мовою створеною людством, та мовою, яку люди забули перш, ніж вона змогла стати універсальною умовною мовою” (Е. Фромм [114]).

Символ багатовимірний, оскільки багатовимірний світ. І символ, як голограма, вбирає в себе різну розмірність нашого багатовимірного існування. Але оскільки явища світу структуровані та впорядковані - структура та впорядкованість символу служить своєрідним каркасом для

об'єднання різних планів буття, що закріплює або утримує у своєму універсальному інваріантному коді певні значущі для суб'єкта значення, сенси, явища.

Символічна свідомість є: "...особливою реальністю внутрішнього світу людини, де особистісні інтимні сенси злиті з предметами, що актуалізували їх, стосунками, ситуаціями, ними освітлюються, визначаючи індивідуальне або колективне світовідношення та світобачення, що далеко не завжди усвідомлюється" (В. Я. Ляудіс [71]).

Процеси символізації, які є проявом вищих психічних функцій суб'єкта, формують символічний ресурс особистості, який треба розуміти, як сукупну діяльність психологічних механізмів, що забезпечують їхнє ефективне протікання. Цей ресурс може конструктивно використовуватися не тільки для подолання скрутних життєвих ситуацій, несприятливих психічних та соматичних станів, але й для гармонізації відношень особистості зі світом, розвитку творчих здібностей і повноцінного розкриття глибинних можливостей кожної людини [117].

Як зазначає І.О. Філенко, Т.Б. Хомуленко, в різні періоди життя людини змінюється зміст процесів символізації, співвідношення і рівень розвитку механізмів, які їх реалізують. Це, в першу чергу, обумовлено зміною провідних форм діяльності суб'єкта (ігрова діяльність – в дитячому віці, навчальна діяльність – в підлітковому віці, навчально-професійна діяльність – в юнацькому віці, професійна діяльність – в дорослому віці). Дане положення дозволяє використовувати певні тренінгові технології, які базуються на розвитку метафоричного та рефлексивного мислення, ціннісно-сміслових структур, застосуванні ігрових засобів, для осіб юнацького та дорослого віку в контексті підвищення рівнів сформованості їхніх адаптаційних ресурсів [117].

Здатність до символізації – здатність до створення, використання або інтерпретації символів. Символ - вид репрезентації когнітивної карти світу

особистості, яка: є інформацією, закодованою вигляді умовних знаків конкретної чи абстрактної форми, що забезпечує доступ до конгломерату культурно-історичного досвіду; служить каркасом для об'єднання особистісних смислів з явищами дійсності, актуалізувати їх; бере участь у створенні смислових моделей реальності, завдяки співвідношенню її феноменів з вмістом індивідуального або групового усвідомленого або неусвідомленого досвіду переживань [115].

Для реалізації здатності до символізації, яка є одним з чинників повноцінного функціонування людини і розвиток якої обумовлений становленням узагальненої системи поглядів на світ (світогляду) в юнацькому віці, необхідним є забезпечення функціонування здатності до створення і перетворення образів. **А.О. Гостєв [34] під такою здатністю розуміє творчу (креативну) візуалізацію в імагопрактиці.**

Здатність до імагінації – це можливість створення образів уяви, які характеризуються високою мірою чіткості та колірної наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявність відчуттів різних модальностей, і такі що піддаються трансформації та діалогу з їх носієм. Поряд із традиційними у психологічних дослідженнях властивостях яскравості, чіткості, сенсорності та трансформованості, доцільно визначити такі якості здатності до імагінації. Легкість в імагінації означає високу міру спроможності швидко створювати образи за заданою інструкцією, високу довільність уяви, її загальну продуктивність. Яскравість імагінації характеризує здатність до уявлення яскравих, кольорово насичених та чітких образів. Деталізованість імагінації характеризується здатністю до деталізації, образу, уявлення образу у різноманітних «прорисованих» деталей. Динамічність представляє собою мимовільну рухливість уявних образів, динаміку елементів образу протягом процесу імагінації. Контакт в імагінації є здатністю до встановлення контакту з уявним об'єктом, тобто можливість носія образу здійснити уявний контакт з ключовим елементом образу.

Сенсорність представлена наявністю інших, крім візуальних, відчуттів, які супроводжують процес створення образу і маніпуляції з ним.

Поряд із участю здатності до імагінації у процесах символізації як значущих у забезпеченні фізичного, психічного і духовного благополуччя така здатність є пов'язаною з функціонуванням тілесного Я і особливо з когнітивним його компонентом. До такого традиційно включають такі психосоматичні феномени повноцінного функціонування, які обумовлені якістю функціонування здатності до імагінації, а саме:

- здатність до образного уявлення про тіло, його диференційованість (деталізованість, багатоконпонентність) та інтегрованість (повнота і цілісність);
- здатність маніпулювати образом тіла у власній уяві;
- активність асоціативного мислення по відношенню до тілесної інформації;
- здатність сприймати тілесну інформацію як знаково-символічну, що опосередковує розуміння послання без свідомого;
- здатність приймати раціональні рішення відносно проблемних ситуацій, пов'язаних з тілом [121].

Високий рівень функціонування тілесного Я, активний розвиток якого здійснюється в юнацькому віці (що обумовлено його провідними новоутвореннями), забезпечує становлення психосоматичної компетентності. Становлення таких якостей психосоматичної компетентності, як прийняття, метафоричність, інтегративність, забезпечується високим рівнем розвитку здатності до імагінації, що проявляється у повному (зазначеному вище) переліку її характеристик.

Висновок до першого розділу

1. Образна пам'ять характеризується запам'ятовуванням образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей і наочно даних зв'язків, відношень між ними. У структурі образної пам'яті найбільш чітко

зберігаються й найбільш легко актуалізуються події, що характеризуються сильною представленістю емоційних компонентів, і події, що суттєво відрізняються від звичних, повсякденних предметів і ситуацій. На основі й у формі знаків виникає образ. Він існує лише в умовах практики й пізнання і являє собою результат та ідеальну форму відбиття матеріального або ідеального об'єкту або явища у свідомості людини. Образ містить у собі суб'єктивність, адже він мимоволі виражає потреби, настрої, установки.

Усі сфери людської життєдіяльності функціонують за допомогою «образності». Роль образів пов'язана з тим, що вони довільно та мимовільно змістовно рухаються в просторі мисленнєво відображаємої реальності, і по осі суб'єктивного часу, репрезентують у свідомості відсутній стимул-об'єкт-прообраз в умовах безпосередньої взаємодії людини зі світом. Це дозволяє образам зберігати та актуалізувати досвід людини, що є значущим в контексті цілеспрямованої діяльності, самопізнання та саморегуляції різних рівнів. Образи допомагають уявити внутрішній світ інших людей. Значну роль відіграє образний досвід в освоєнні змісту групового свідомого і несвідомого, тобто в формуванні соціальних уявлень.

2. Існують три провідні підходи в вивченні тілесного образу в психології. Перший – розглядає «образ тіла» як модель власного тіла, яку будують виходячи з тілесних відчуттів. Другий підхід передбачає тілесний фактор як певну розумову картину (то, що ми думаємо, уявляємо, розуміємо під своїм тілом). Третій – розглядає тілесність як складне комплексну єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних із зовнішністю і функціями тіла. Образ тіла формується в онтогенезі при чому, його зміст залежить від соціальних і природних факторів, що впливають на суб'єкт.

3. Здатність до імагінації являє собою можливість створення образів уяви, які характеризуються високою мірою чіткості та колірної наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявність відчуттів різних модальностей, і такі що піддаються трансформації та діалогу з їх носієм.

Здатність до символізації - здатність до створення, використання або інтерпретації символів, які є видом репрезентації когнітивної карти світу особистості. Процеси символізації відносяться до рівня вищих психічних функцій, що формуються під діями факторів, пов'язаних з певними культурними та соціальними впливами. Розвиток символічної функції, що починається в дитинстві, охоплює значну частину життя людини, включаючи і дорослий вік. В різні періоди життя людини змінюється зміст процесів символізації, співвідношення і рівень розвитку механізмів, які їх реалізують.

Список використаних джерел до першого розділу

1. Алмазова С. Л. Психология телесности : теоретические и практические исследования» (25 декабря 2009 года) : Сборник статей II международной научно-практической конференции / С. Л. Алмазова ; под общей ред. Е.В. Буренковой. — Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2009. — 320 с. — С. 39—44
2. Ананьев Б.Г. Особенности восприятия пространства у детей / Б.Г. Ананьев, Е.Ф. Рыбалко. - М.: Просвещение, 1964. - 304 с.
3. Ананьев Б.Г. Проблема представлений в советской психологической науке // Философские записки. 1950. Т. 5.
4. Ананьев Б.Г. Психология чувственного познания / Ананьев Б.Г. - М.: АПН РСФСР, 1960. - 487 с.
5. Атюнина В.С. Образ успешного человека в семантическом пространстве личности [Текст]: Дисс. ...канд. психол. наук. / В.С. Атюнина. Хабаровск, 2007. 324 с.
6. Балонов Л.Я. Последовательные образы / Балонов Л.Я. - Л.: Наука, 1971. -214 с.
7. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. / Дж. Баттерворт, М. Харрис – М.: "Когито–Центр", 2000. – 350 с.

8. Бахтин М. М. Работы 20- х годов / М. М. Бахтин. — Киев : Next, 1994. — 384 с.
9. Белугина Е. В. Внешний облик как культурно-исторический феномен // Российский психологический журнал. 2008. № 3. С. 58-65.
10. Берн Р. Развитие Я-концепции и восприятие / Р. Берн ; пер. с англ. — М. : Прогресс, 1986. — 422 с.
11. Блонский П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения: в 2т. / Блонский П.П. - М.: Педагогика, 1979. - Т. 2. - 400 с.
12. Богданова М. А. Становление образа телесного Я как проблема рождения личности / М. А. Богданова // Психология телесности : теоретические и практические исследования. — Пенза : [б. и.], 2009. — С. 45—51.
13. Бочарова С.П. Психология и память. Теория и практика для обучения и работы / С.П. Бочарова. — Х. : Гуманитарный центр, 2007. — 384 с.
14. Бочарова С.П. Психология память. Теория и практика для обучения и работы / С.П. Бочарова. — Х. : Гуманитарный центр, 2016. — 344 с.
15. Бочарова С.П. Системный подход к изучению мнемических процессов / С.П. Бочарова // Исследования памяти. — М.: Наука, 1990. - С. 7 — 20.
16. Брукс Ч. Чувственное осознание. Как вернуть полноту переживания / Ч. Брукс. — М. : Либрис, 1997. — 284 с.
17. Брунер Дж. Психология познания [Текст] / Дж. Брунер. М.: Изд-во «Прогресс», 1977. 442 с.
18. Бужинська С.М. Дослідження ролі образної, модально-специфічної пам'яті в юнацькому віці / С.М. Бужинська //Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія, 2017. - №56. –С. 29-39.

19. Василюк Ф.Е. Структура образа [Текст] / Ф.Е. Василюк // Вопросы психологии. 1993. № 5. С. 5-19.
20. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. – М. : Смысл, 1998. – 685 с.
21. Величковский Б.М., Зинченко В.П., Лурия А.Р. Психология восприятия М.: Изд-во Моск. ун-та, 1973, 19—39с.
22. Возрастные и индивидуальные различия памяти; под ред. А.А. Смирнова. -М: Просвещение, 1967.
23. Вутен С. Прикасаюсь к телу, трогаешь душу / С. Вутен — М. : Совершенство, 1998. — 77 с.
24. Выготский Л.С. Память и ее развитие в детском возрасте / Л.С. Выготский // Собрание Сочинений. - М.: Педагогика, 1982. - Т. 2. - С. 381 - 395., Т.1 - 487с., Т.3 - 367с., Т.4 - 432с., Т.5 - 368с., Т.6 - 397с.
25. Газарова, Е.Э. Психология телесности / Е.Э. Газарова. - М.: ИнститутОбщегуманитарных исследований, 2002. - 192 с.
26. Ганзен В.А., Гостев А.А. Систематика мысленных образов // Психологический журнал. 1989. Т. 10. № 2.
27. Георгиева Н. Феномен образа тела в психологии [Режим доступа]: https://www.b17.ru/article/fenomen_obraza_tela_v_psihologii/
28. Голубева Е.А. Об одном возможном подходе к психофизиологическому изучению вербальной и образной памяти / Голубева Е.А., Большунова Н.Я., Печенков В.В. // Память и ее развитие. - Ульяновск: Упрполиграфиздательство, 1976. - Вып. 2. - С. 73 - 85.
29. Горшкова Н. М. Особенности образа тела у детей старшего дошкольного возраста, воспитывающихся в условиях отцовской депривации в разные периоды детства. 2013
30. Гостев А.А. Актуальные проблемы изучения образного мышления / А.А. Гостев // Вопросы психологии. - 1984. - № 1. - С. 114-119.

31. Гостев А.А. Измерение и факторизация характеристик вторичных образов / А.А. Гостев, В.М. Петухов // Вопросы психологии. - 1987. - № 2. - С. 134-141.
32. Гостев А.А. Индивидуальные особенности пространственных представлений в операторской деятельности / А.А. Гостев // Психологический журнал. - 1982.-№ 1.-Т. 3.-С. 101- 109.
33. Гостев А.А. Классификация образных явлений в свете системного подхода / А.А. Гостев, В.Ф. Рубахин // Вопросы психологии. - 1985. № I. С. 33 - 42.
34. Гостев А.А. Психология вторичного образа / Гостев Л.Д. М Институт психологии РАН, 2007. - 512 с.
35. Гостев А.А. Психология и метафизика образной сферы человека / А.А. Гостев. — М.: Генезис, 2008. — 484 с.
36. Джемс У. Психология // Психология самосознания. Под ред. Райгородского Д.Я. - Самара, 2000. С.7-34.
37. Доцевич Т.І.Компетентність суб'єкта педагогічної діяльності: метакогнітивний аспект: монографія / Т.І. Доцевич. – Х.: Вид-во «Діса плюс», 2015. – 346 с.
38. Евдокимова Н.А. (2017). Психосоматическая компетентность психолога: понятие, структура, таксономия, процессуальная развертка. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools, 22 (4), 33-40
39. Желателев Д. В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. «Педагогическая психология» / Денис Валерьевич Желателев. — СПб., 1999. — 230 с.
40. Зинченко В. П. Сознание и творческий акт /В.П. Зинченко – М.: Языки славянских культур, 2010. – 592 с.

41. Зинченко В.П. Исследование визуального мышления / В.П. Зинченко, В.М. Мунипов, В.М. Гордон. // Вопросы психологии. — 1973. — Т. 2. - С. 3 — 14.
42. Зинченко В.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии / Зинченко Т.П. - СПб.: Питер, 2002. - 320 с.
43. Зинченко В.П. Продуктивное восприятие / П.И. Зинченко // Вопросы психологии. -1971. -№ 6.-С.27 - 42.
44. Зинченко В.П. Функциональная структура зрительной памяти / В.П. Зинченко, Б.М. Величковский, Г.Г. Вучетич. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1980. — 272 с.
45. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание / П.И. Зинченко. — М.: АПН РСФСР, 1961. — 562 с.
46. Исаев Д. Н. Половое воспитание и психогигиена пола у детей / Д. Н. Исаев, В. Е. Каган. — Л. : Медицина, 1980. — 181 с.
47. Исаев Д. Н. Психология больного ребёнка. Лекции / Д. Н. Исаев. — СПб. : ППМИ, 1993. —75 с.
48. Кабанова-Меллер Е.Н. Формирование приемов воображения в курсе черчения // Формирование пространственных представлений. - М., 1964.
49. Канищева М.А. Особенности образа будущего у студентов с разным уровнем субъективного контроля : дисс. К.психол.н. Юж. федер. ун-т 2016. Белгород, - 190 с.
50. Клацки Р. Память человека. Структуры и процессы / Клацки Р.; пер. с англ. — М. : Мир, 1978. — 319 с.
51. Колесов С.Г. Осознание телесных качеств //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. №6-2, 2014. – С. 180-182.
52. Колесов С.Г. Телесный интеллект и поведение //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. №8-1, 2014. – С. 336-339.

53. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. — М. : Просвещение, 1989. — 255 с.
54. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И. С. Кон. — М. : Полииздат, 1984. — 335 с.
55. Косаковский А. Соотношение соматического и психического развития в период полового созревания / А. Косаковский // Проблемы психического развития и социальной психологии : тезисы докладов Международного XVIII психологического конгресса. — Т. 3. — М., 1996.
56. Кричевский Р. Л. К вопросу о социально-перцептивном механизме идентификационного процесса / Р. Л. Кричевский // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. — Краснодар : [б. и.], 1975. — С.111—118.
57. Кудрявцев В. Т. Воображение (фантазия) / Большой психологический словарь. — сост., общ.ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. — С. 73-74.
58. Кузнецов М.А. Здоровье в системе понятий современной психологической науки / М.А. Кузнецов, Л.Н. Зотова // Матеріали науково-практичної конференції «Бочаровські читання» 18 березня 2016 року. — Х., 2014. — С. 272-279.
59. Кузнецов М.А., Заїка Є.В. Психологія уяви: навчально-методичний посібник. — Харків: ХНПУ, 2013. — 151 с.
60. Кулешова Л. Н. Возрастные и индивидуальные особенности девочек-подростков 11-13 лет / Л. Н. Кулешова, А. В. Смолина // Психология : Итоги и перспективы : тезисы научно-практической конференции. — СПб. : [б. и.], 1996. — С. 180—182.
61. Куницина В. Н. К вопросу формирования образа своего тела у подростков / В. Н. Куницина // Вопросы психологии. — 1968.— № 1. — С. 90—99.

62. Куницина В. Н. Некоторые проблемы формирования личности и самосознания / В. Н. Куницина // Человек и общество. — № 3. — Выпуск 4. — Л. : ЛГУ, 1969.
63. Леонтьев А. Н. О механизме чувственного отражения / А. М. Леонтьев // Хрестоматия по ощущению и восприятию ; ред. Ю. Б. Гипенрейтер, М. Б. Михалевская. — М. : МГУ. 1975. — С. 205— 217.
64. Лисина М. И. Психология самосоздания у дошкольников / М. И. Лисина, А. И. Сильвестру. — Кишинёв : Штиинца, 1983. — 112 с.
65. Ломов Б.Ф. Особенности развития представлений о пространстве в процессе первоначального обучения черчению // Известия АПН РСФСР.1956. Вып. 86.
66. Ломов Б.Ф. Человек и техника. Очерки инженерной психологии / Ломов Б.Ф. - М.: Сов.радио, 1966. - 464 с.
67. Лоуэн А. Предательство тела / А. Лоуэн. — Екатеринбург : Деловая книга, 1999. — 328 с.
68. Ляудис В.Я. Память в процессе развития / Ляудис В.Я. - М.: Моск. ун-т, 1976, 253 с.
69. Ляудис В.Я. Психологические проблемы развития памяти / В.Я. Ляудис // Исследования памяти. - М.: Наука, 1990. - С. 20 - 45.
70. Мак-Нили Д. Прикосновение. Глубинная психология и телесная терапия / Д. Мак-Нили. — М. : Алетейя, 1999. — 140 с.
71. Максименко С.Д. Основи генетичної психології: Навч. посібник. — К., НПЦ Перспектива, 1998. — 220 с.
72. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. — Видання друге, перероблене та доповнене. — Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. — 272 с.
73. Маховер К. Проективный рисунок человека / К. Маховер. — М. : Смысл, 1996. — 158 с.

74. Мдивани М. О. Исследование структуры образа физического «Я» школьников : автореф. дис.. канд.. психол. наук. спец. 19.00.01. «Общая психология, психология личности, история психологии» / Марина Отаровна Мдивани. — М., 1991. — 24 с.
75. Меерович Р. И. Расстройства «схемы тела» при психических заболеваниях / Р. И. Меерович. — Л. : [б. и.], 1948. — 307 с.
76. Мерлин В. С. Проблемы экспериментальной психологии личности / В. С. Мерлин // Проблемы экспериментальной психологии личности. — Вып. 6. — Пермь, 1970. — С. 7—212.
77. Мерлин В. С. Психология индивидуальности / В. С. Мерлин. — М. : Ин-т практической психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1996. — 272 с.
78. Миллер Д. Планы и структуры поведения / Д. Миллер, Ю. Галантер, К. Прибрам. — М. : Прогресс, 1965. — 33 с.
79. Найссер У. Познание и реальность. — М.: Прогресс, 1981. — 232 с.
80. Налчаджян А. А. Я-концепция / А. А. Налчаджян // Психология самосознания. Хрестоматия. — Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2000. — С. 270—337.
81. Немов Р.С. Психология: учеб.для студентов высших пед.учеб. заведений / Р.С. Немов. — 2-е изд., М: ВЛАДОС, 1995. — кн.1. Основы общей психологии. — 576 с.
82. Никитин В. Ю. Психология тела / В. Ю. Никитин. — М. : [б. и.], 1998. — С. 12—30.
83. Оклендер В. Окна и мир ребенка. Руководство по детской психотерапии / В. Оклендер. — М. : Класс, 1997. — 336 с.
84. Перлз Ф. Гештальт семинары / Ф. Перлз ; пер. с англ. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 1998 — 325 с.
85. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальттерапии) / Ф. Перлз. — М. : Гиль-Эстель, 1993. — 240 с.

86. Петухов Б.М. Организационный поход деятельности человека-оператора в экстремальных условиях / Б.М. Петухов // Проблемы инженерной психологии : материалы Всесоюзной конференции по инженерной психологии - Ярославль, 1979. - Вып.2. - С. 240 - 241.
87. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология. / Ж. Пиаже — М.: «Просвещение», 1969. — 659 с.
88. Поляков С.Э. Феноменология психических репрезентаций. / С.Э. Поляков— СПб.: Питер, 2011. – 688 с.
89. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. — М. : Педагогика-Пресс, 1997. — 440 с.
90. Ричардсон Дж. Т.Э. Мысленные образы: когнитивный подход. – М.: Когито-центр, 2006. – 175 с.
91. Романов А. А. Вербо- и психосоматика : Две карты человеческого тела / А. А. Романов, Ю. А. Сорокин. — М. : ИЯ РАН, 2008. — 172 с.
92. Рубахин В.Ф. Психологические основы обработки первичной информации. М., 1974.
93. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Питер, 2002. – 720 с.
94. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. - СПб.: ЗАО Издательство «Питер», 2000. – 384 с.
95. Савчин М.В. Вікова психологія: Навчальний посібник. / М.В. Савчин, Л.В. Василенко. – К.:— К.: Академвидав, 2011. — 368 с.
96. Седих К.В. Формування психосоматичної компетентності в психологічному консультуванні подружніх пар / К.В.Седих // Психологія і особистість. - 2017. - № 2 (12). - С. 158-167.
97. Сидорова В.В. Кросс-культурное исследование стратегий работы сознания (на материале русской и японской культур) /В.В. Сидорова, Ф.Е.

Василюк // Психотерапия. Сознание. Культура. – М.: ПИ РАО; МГППУ, 2009. – Вып. 2. – С. 62–78.

98. Ситников В. Л. Образ ребёнка в сознании педагога : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. «Педагогическая психология» / Валерий Леонидович Ситников. — СПб., 1996. — 151 с.

99. Скориніна О. В. Когнітивний стиль і пам'ять: парадокси дослідження : монографія / О. В. Скориніна, Т. Б. Хомуленко. – Х. : Инжэк, 2003. – С. 14 – 65.

100. Соколова Е. Т. Исследования «образа тела» в зарубежной психологии / Е. Т. Соколова, А. Н. Дорожевец // Вестник Моск. ун-та. — Сер. 14. Психология. — 1985. — № 4. — С. 39—49.

101. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. — М. : МГУ, 1989. — 214 с.

102. Соловиенко В.А. Общая психология: уч.пособ. / Под ред. С.Д. Максименко. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2004. – 528 с.

103. Соловієнко В.О. Загальна психологія: навч.посіб. / Під ред. С.Д. Максименка. –К.: Мауп, 2000. – 256 с.

104. Солсо Р.Л. Когнитивная психология. / Р.Л. Солсо – М.: “Тривола”, М.: “Либерия”, 2002. – 600 с.

105. Старовойтенко Е. Б. Современная психология / Науч. ред.: В. Д. Шадриков. М. : Академический проект, 2001. – 549.

106. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Издательство Московского Университета, 1983. - 284 с.

107. Табачник І.Г. Дослідження внутрішньої картини здоров'я в період її активного становлення в юнацькому віці / І.Г. Табачник // Регіональна науково-практична конференція студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі», присвячена 85-річчю заснування Національного аерокосмічного університету м. М.Є. Жуковського – Харків, 2015. – С. 32.

108. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. М., 1947.
109. Туркова Д.М. Психосоматична компетентність як джерело психологічного здоров'я паліативних клієнтів // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2017. - №56. – С. 182-194.
110. Тхостов А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. — М. : Смысл, 2002. — 287 с.
111. Тхостов А. Ш. Топология субъекта / А. Ш. Тхостов // Вестник МГУ. — Сер. 14. Психология. — 1994. — № 2. — С. 3—5.
112. Уляева Л. Г. Методы оценки сформированности образа Я-физического у занимающихся таэквондо / Л. Г. Уляева // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. — М. : [б. и.] 1998. — С. 192—197.
113. Фресс П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже. — Выпуск VI. — М. : Прогресс, 1978 — 300 с.
114. Фромм Э. Забытый язык / Эрих Фромм. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 315 с.
115. Хомуленко Т.Б. Символізація в проблемах психосоматики // Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали науково-практичної конференції, (Харків, 28 жовтня 2017 року) / М-во освіти і науки України, ХНПУ імені Г.С. Сковороди [та ін.]. – Харків: Вид-во «Діса плюс», 2017. – 320 с.
116. Хомуленко Т.Б. Методика проективної діагностики тілесного Я. / Т.Б. Хомуленко, В.О. Крамченкова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2016 . – Вип. 5.– с. 123-130.
117. Хомуленко Т.Б. Психосоматика: культурно-історичний підхід: Навч.-метод. Посіб. / Т.Б. Хомуленко, І.О. Філенко, К.І. Фоменко, О.С. Шукалова, М.В. Коваленко. – Х. «Діса плюс», 2015. – 264 с.

118. Хомуленко Т.Б. Психосоматичний підхід у проблематиці психології розвитку: теоретичні та практичні аспекти. / Т.Б.Хомуленко, Я.О.Василенко, М.В.Коваленко. // Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія, Вип. 49. – Х.: ХНПУ, 2014. – С. 176 – 192.

119. Хомуленко Т.Б. Развитие высших форм памяти / Хомуленко Т.Б. - Х.: ХГПУ им. Г.С.Сковороды, 1998. - 222 с.

120. Хомуленко Т. Б. Вікова та педагогічна психологія / Т. Б. Хомуленко, Л. М. Лисенко, Н. С. Моргунова. — Харків, 2008. — 135 с.

121. Хомуленко Т.Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. – Харків: «Діса плюс», 2017. – 44 с.

122. Хофман И. Активная память. Экспериментальные исследования и теории человеческой памяти М.: Прогресс, 1986. — 312 с.

123. Шевалев Е. А. О феномене нарушения «схемы тела» при шизофрении / Е. А. Шевалев, Д. И. Рахман // Сб. невропсихиатрических работ, посвященных юбилею Р.Я. Голант. — Л. [б. и.], 1940. — С. 37.

124. Шишковская А. В. Дефиниции «Я-телесного» в психологических исследованиях [Текст] / А. В. Шишковская // Психология телесности: теоретические и практические исследования (25 декабря 2009 года) : Сборник статей II международной научно-практической конференции / под общей ред. Е. В. Буренковой. — Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2009. — С. 33—38.

125. Шишковская А.В. Теоретические представления об образе физического Я в психологии // Северо-Кавказский психологический вестник. № 7/3 2009. – С. 71-78.

126. Шрагіна Л.І. Психологія вербальної уяви: структурно-функціональний підхід. – К.: Вид.дім «Києво-Могилянська академія», 2016. – 284 с.

127. Шукалова О.С. Онтогенетический аспект формирования телесного Я в структуре Я-концепции / О.С. Шукалова // Шаг в будущее:

теоретические и прикладные исследования современной науки / С-Пб., 2015. — с. 152-155.

128. Юнг К.Г. Символическая жизнь / К.Г. Юнг – Издание 2-е. – М.: «Когито- Центр», 2010.— 326 с.

129. Якиманская И.С. Основные направления исследования образного мышления / И.С. Якиманская // Вопросы психологии. - 1985. - № 5. - С. 5

130. Якиманская И.С. Развитие пространственного мышления школьников М.: Педагогика, 1980, — 240 с.

131. Bransford, J. D. How People Learn: Brain, Mind, Experience, and School [Текст] / J. D. Bransford, A. L. Brown, R. R. Cocking. – Washington : National Academies Press, 1999. – 319 p.

132. Ernest С.Н. Imagery ability and cognition: A critical review / С.Н. Ernest // I of Mental Imagery. - 1977. - Vol. 2. - P. 181 - 216.

133. Fisher S. Body-image Boundaries and Hallucinations / S. Fisher // “allucinations / ed. L. J. West. — N.Y., 1962. — 249 p.

134. Fisher S. Sex differences in body perception / S. Fisher. — Washington : Amer. Ps. Assoc., “Ps. Monographs”, 1964.

135. Fisher S. The body images as a source of selective cognitive sets / S. Fisher. — J.Personality, 1965. — 33 p.

136. Horovjits M.J. Image formation and cognition / Horovjits M.J. - N.-Y., 197(1 - 350 p.

137. Kosslyn M.S. Mental images and the brain // Cognitive neuropsychology, 2005. 22 (3/4) – P.333–347.

138. Leonard R. The Unique Impact of Breast and Gynecologic Cancers on Body Image and Sexual Identity in Women : A Reassessment / R. Leonard // Body image, self-esteem, and sexuality in cancer patients : updated papers originally presented at the 14-th Annu. San Francisco cancer symp. (Held Mar 23-24 1979) / ed : Jerorme M. — Vaeth — 2d. rev. ed. — VIII. — Basel ect. : Karger, 1986. — 1 p.

139. Montagu Ashley. *Touching* / Ashley Montagu. — New York : Harper & Row, 1971. — 24 p.
140. Paivio A. *Images, propositions, and knowledge* / A. Paivio // *Images, perception and knowledge*; ed. J. M. Nicholas. - Pordrecht: Nijhoff, 1977.
141. Pylyshyn Z.W. *Return of the mental image: Are there really pictures in the brain?* / Z.W. Pylyshyn// *Trends in cognitive science*. - 2003. - V/ 7 (3).-P. 113 - 118.
142. Richardson A. *Mental imagery*. Routled and K. P. / Richardson A. - London, 1969.-180 p.
143. Schilder P. *The image and appearance of human body* / P. Schilder // *Psyche Monogr.* — London : Kegan Paul, 1935. — 98 p.
144. Shontz F. C. *Body image and its disorders* / F. C. Shontz // *Int. J. Med.* — № 5. — 1974. — P. 461—472.
145. Verny Tomas. *The Secret life of the Unborn Child* / Tomas Verny, John. M.D. & Kelly. — New York : Dell Publishing, 1988. — 133 p.
146. Wilbur J. *Sexual Development and body Image in the Teenager with Cancer* / J. Wilbur // *Body image, self : esteem, and sexuality in cancer patients : updated papers originaly presented at the 14-th Annu. San Francisco cancer symp. Held Mar 23-24 1979* / ed: M. Jerorme — Vaeth — 2d. rev. ed. — VIII. — Basel ect. : Karger, 1986 — 1 p.
147. Wittreich W. J. *An investigation into the nature of aniseiconic distortion* / W. J. Wittreich // *Scientific American*. — № 4. — 1960. — 101 p.
148. Wyli R. C. *The self-concept* / R. C. Wyli // *A critical survey of petinent research literature*. — Lincoln : Univ. Of Nebraska Press., 1961. — 69 p.

Основні результати розділу 1 опубліковані в наступних роботах:

1. Родіна К.М. Розуміння глибинно-психологічної символіки в структурі професійної свідомості майбутнього психолога/ *Наука і вища освіта*. Вип.7: Тези доповідей учасників XI міжвуз.студ.наук.конф., 15-16 травня 2003 р. / Гуманітарний університет «Запорізький інститут державного

та муніципального управління»; студентське наук. тов-во. - Запоріжжя, 2003. - 440 с.

2. Родіна К.М. Глибинно-психологічна символіка як компонент професійного знання майбутнього психолога / Сборник материалов научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых 2003г. - Запорожье: ЗГУ, 2003. – 218 с.

3. Родина Е.Н. Процессы имагинации и визуализации в символдраме и имагинативной телесно-ориентированной психотерапии: общее и различия / Теоретичні і прикладні проблеми психології N2 (28) 2012. Збірник наукових праць. Луганськ. – С. 263-268.

4. Родина Е.Н., Обухов Я.Л. Родословная символдрамы связана с Харьковом. Харьковская школа психологии: наследие и современная наука / Отв.ред. Т.Б. Хомуленко, М.А. Кузнецов. - Х.: Изд-во ХНПУ имени Г.С. Сковороды, 2012. - 461 с.

5. Завацька Н.Є., Журба А.М., Каширіна Є.В., Родіна К.М. Соціально-психологічні особливості професійних деструкцій та антиципаційної спроможності особистості / Теоретичні і прикладні проблеми психології N2 (37) Луганськ, 2015 Том 3. Збірник наукових праць.– С.70-77.

6. Обухов Я.Л., Родина Е.Н. Символдрама - вместе определяем развитие теории и практики. Итоги международного симпозиума Open Space в г.Интерлакен, Швейцария 27-30.08.2009. В: Типология личности в символдраме и других методах психотерапии. Сборник научных работ. Ставрополь: Графа, 2009. С. 3-6.

7. Родіна К.М. Роль образної пам'яті у розвитку саморегуляції тілесного Я в юнацькому віці // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Вип. 37, 2017. – С. 401-414.

8. Родіна К.М. Характеристика образної пам'яті у юнаків з різним рівнем здатності до імагінації. Психологія і особистість. Полтава. 2017. № 2 (12). – С.148-157.

9. Родіна К.М. Мнемо-імагінаційні здібності в юнацькому віці. Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологія. – №4. – С.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗНОЇ ПАМ'ЯТІ ЯК ФАКТОРА РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Організація та методи дослідження мнемо-імагінативних детермінант розвитку психосоматичної компетентності в юнацькому віці

2.1.1 Теоретико-методичні засади дослідження здатності до імагінації у процесі розвитку образної пам'яті у юнацькому віці

Аналіз методів дослідження мисленневих образів як форми невербального мислення та образів уяви, нейропсихологічні механізми яких локалізовані у правій півкулі, є евристично плідним для визначення шляхів та засобів діагностики здатності до імагінації. В психології виділяються такі концептуальні підходи для характеристики мисленневих образів [1]:

- 1) образ є частиною особистісно-суб'єктивного (феноменологічного) досвіду;
- 2) образ є ментальною, «внутрішньою» репрезентацією;
- 3) образ є властивістю (атрибутом) того стимульного матеріалу, з яким має справу досліджуваний у лабораторних умовах;
- 4) образ є результатом цілеспрямованої пізнавальної діяльності (когнітивна стратегія).

В межах першого підходу мисленневий образ розглядається як «особисте», або «суб'єктивне» переживання. Зазначений підхід представлений методиками Ф. Гальтона, Дж. Беттса, Д. Маркса, Р. Гордона. Перше дослідження за цим підходом було здійснено Ф. Гальтоном [13], яким було розроблено опитувальник «Сніданок на столі» для оцінки здатності до візуалізації та образних здібностей. В межах опитувальника респондентом оцінюється якість мисленневих образів, що виникають у процесі візуалізації

знайомих предметів чи сцен. Більшість питань у цьому опитувальнику стосуються зорової та слухової модальностей. Перевагою методики є те, що вона охоплює широкий діапазон діагностичних параметрів – яскравість, чіткість, кольоровість, широту поля зору, віддаленість образів, керованість образами, здатність до відтворення у пам'яті образів людей та інтер'єру, здатність до порівняння образів з реальністю, зв'язок образів з асоціаціями, схильностями та уподобаннями, сенсорність (колір, світло, звуки, запахи, смаки, тактильні відчуття та ін.) тощо. Однак по відношенню до вивчення здатності до імагінації зазначена методика не може бути застосована, оскільки вона стосується здебільшого оцінки здатності до відтворення образів пам'яті, а не вивчення продуктів уяви.

Опитувальник для дослідження мисленневих образів Дж. Беттса [13] містить 150 пунктів, що вивчають сім сенсорних модальностей. Перша частина опитувальника містить 40 питань, розподілених на декілька ситуацій, які слід пригадати, візуально уявити та описати відповідно до поставлених експериментатором питань («сніданок на столі», «родич або друг», «знайомий ландшафт», «короткий уривок з розповіді з описом сцени вбивства» тощо). Друга частина опитувальника містить 20 питань для оцінки слухових образів: «уявіть голос лектора», «знайому мелодію» тощо. Ще 20 питань стосуються тактильних образів («відчуття різних предметів та дотику до них»), по 20 питань для виміру смакових (смак їжі та напоїв) та ольфакторних (запахи) образів, 10 питань для оцінки органічних образів (інтрацептивні та тілесні відчуття). Для оцінки образів досліджуваним пропонувалась така шкала: «ідеально ясний, такий ясний, як у реальності» - «дуже ясний, за яскравістю подібний з реальним переживанням» - «середнього рівня яскравості та чіткості» - «неясний і нечіткий, але впізнаваємий» - «смутий і тьмянний» - «дуже смутний і тьмянний, що складно відрізнити» - «немає образу предмету, тільки наявність думок про уявний предмет». Перевагою опитувальника є його здатність діагностувати

яскравість та чіткість різномодальних образів, недоліком є те, що він упускає такі параметри, як динамічність, трансформованість образів, здатність до встановлення контакту з образом. Здатність до оцінки образів за різними модальностями відчуттів вивчаються окремо, у той час нас цікавить можливість виникнення різномодальних відчуттів внаслідок уявлення одного образу.

В опитувальнику Д. Маркса для оцінки яскравості-чіткості уявлень досліджуваному пропонується оцінити яскравість та чіткість уявлень, які виникають відповідно до трьох інструкцій: 1) уявити собі родича чи друга; 2) уявити собі схід сонця; 3) уявити сільський пейзаж з горами та озером. Методика є моно шкальною і розкриває лише два аспекти здатності до імагінації – яскравість та деталізованість (чіткість) образів уяви [1].

Дж. Гордон [14] було розроблено опитувальник з 11 питань для вивчення міри контрольованості та автономності. Далі методика піддавалась модифікації Дж. Т.Е. Річардсоном (було замінено та додано питання, окрім позитивної та негативної варіантів відповідей запропоновано проміжну – «неввнений») [1]. Зміст питань опитувальнику загалом відповідають такому показнику здатності до імагінації, як можливість трансформації образів.

У межах другого підходу, в якому образи розглядаються як внутрішня репрезентація, розроблено низку методик, спрямованих на визначення просторових здібностей, зокрема просторового сприйняття (тести «Рамка і стрижень», «Рівень води», які дозволяють виміряти просторові взаємовідношення з урахуванням положення свого тіла за наявності перешкод) здібностей, просторової орієнтації (завдання на мисленнєве обертання, наприклад тест «Обертання карт», субтест «Просторові відношення», батарея тестів на виявлення первинних розумових здібностей), здатності до просторової візуалізації (завдання з маніпуляціями складної просторово інформації з проходженням низки дискретних стадій, наприклад тест «Зашумлені фігури»). В результаті рішення подібних завдань Дж. Беттс,

П. Берретт, А. Річардсон пропонують оцінити візуальні образи за допомогою опитувальників. Наприклад, в опитувальнику П. Берретта пропонується оцінити інтенсивність та ясність візуалізованих образів, міру важливості використання візуалізації для рішення задачі, легкість маніпулювання образами [1].

Окремим напрямком дослідження здатності до маніпулювання образами є експерименти Р. Шепарда [17], в яких досліджуваний має порівнювати дві фігури, які подані на малюнку у різних площинах, під різними кутами, та робити висновок, чи це пара однакових фігур, чи вони є різними. Серія подібних тестувань та опитувальників, що використовуються після них, спрямовані на деталізацію такої характеристики здатності до імагінації, як трансформованість.

У межах третього підходу, який розглядає образи як атрибут стимулу, А. Пейвіо [16] було розроблено такий експеримент: досліджуваним було запропоновано оцінити образне навантаження 925 іменників за семибальною шкалою, де мінімальний бал означає низьку образність слова, тобто неспроможність респондента уявити певний образ до слова, а максимальний бал – високу образність слова, тобто легкість і швидкість виникнення образів (малюнку, звуку, іншого сенсорного переживання). У серії таких експериментів було доведено, що «високообразні» слова запам'ятовуються легше. Слід зазначити, що позитивну роль образу-стимулу як посередника у процесі запам'ятовування було доведено О.Р. Лурією, запропонована ним методика «Піктограми» також може використовуватись для оцінки образів як атрибутів [1, с. 378].

Четвертий підхід до вивчення образів як мнемічних стратегій характеризується низкою методик, розроблених А. Пейвіо для оцінки використання вербалізаторів та візуалізаторів (особливостей когнітивних стилів) у процесі запам'ятовування. А. Пейвіо, Дж. Юллі і С. Мадіган [16] показали, що використання образів-медіаторів (посередників) передбачає

кращі результати заучування, причому досліджувані мимовільно обирають асоціативний спосіб заучування вербального матеріалу з використанням образів для близько 80% «високообразних» слів та для 30% «низькообразних» слів. Зазначені експерименти не враховують характеристики та особливості виникнення уявних образів до стимульних слів, фіксуючи лише їх наявність чи відсутність у процесі запам'ятовування.

Отже, сукупність методів вивчення особливостей виникнення та функціонування образів мислення та уяви достатнім чином обґрунтовується в межах вищезазначених підходів, відповідно до першого з яких було розроблено авторську методику діагностики здатності до імагінації.

2.1.2 Характеристика комплексу методів дослідження ролі образної пам'яті в контексті розвитку психосоматичної компетентності у юнацькому віці

Відповідно до мети емпіричного дослідження, що полягала у визначенні місця та ролі образної пам'яті у розвитку психосоматичної компетентності особистості в юнацькому віці нами було створено психодіагностичну програму, що включала такі блоки: імагінативний (спрямований на вивчення здатності до імагінації та вивчення характеристик образних уявлень), мнемічний (спрямований на дослідження образної пам'яті у юнаків та дівчат) та психосоматичний (спрямований на вивчення рівня сформованості психосоматичної компетентності та інтрацептивної чутливості в осіб юнацького віку).

Блок 1. Імагінативний. Зазначений психодіагностичний блок представлений авторською експериментально-інтроспективною методикою дослідження здатності до імагінації, методикою Р. Шепарда для вивчення просторових уявлень, методика оцінки яскравості та чіткості уявлень Д. Маркса, методикою Р. Гордона для вивчення самоконтролю візуальних

уявлень, методикою Дж. Беттса для вивчення візуальних образів.

Характеристика експериментально-інтроспективної методики дослідження здатності до імагінації. Розроблена методика спрямована на вивчення міри здатності до імагінації як можливості створення образів уяви, які характеризуються високою мірою чіткості та колірної наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявність відчуттів різних модальностей, і такі що піддаються трансформації та діалогу з їх носієм.

Дискримінативна та конвергентна валідність розробленої методики перевірялись за допомогою методик вивчення просторових уявлень методом хронометрії розумових дій Р. Шепарда [17; 4], оцінки яскравості та чіткості уявлень Д. Маркса [15; 4].

Методика діагностики здатності до імагінації характеризується інтраіндивідуальною стійкістю та розподілом близьким до нормального. Для кожного твердження досліджуваним пропонувалося вибрати одну із шести варіантів відповідей згідно зі шкалою Лайкерта. Досліджуваним пропонувалося наступна *інструкція*: «Вам будуть запропоновані три завдання, кожне з яких направлено на вивчення вашої здатності створювати образи в своїй уяві. Після кожного завдання оцініть якість образу в балах від 0 до 5 за такими характеристиками». Далі наводяться характеристики здатності до імагінації (шкали методики).

Надійність методики. Першим кроком в обробці отриманих «сирих» даних була перевірка внутрішньої узгодженості опитувальника. Для цього розраховувалася статистика альфа Кронбаха для шкали, що включає всі 21 пункти. Величина альфа Кронбаха для шкали із 21 запитань склала 0,721, що є вищою за мінімально припустиму величину, яка становить 0,7.

Встановлено, що кореляції між трьома пунктами (за кожною із ситуацій) за сьома шкалами становлять 0,7-0,95, що свідчить про високу узгодженість опитувальника за інтроспективною методикою.

Побудова нормативної шкали. В таблиці 2.1 представлені описові статистики «Інтроспективна методика дослідження здатності до імагінації». При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показника легкості і контакту – 9-13 балів, для показників яскравості, деталізованості і трансформованості – 8-12 балів, для показника динамічності – 7-12 балів, для показника контакту – 9-13 балів, для показника сенсорності – 5-10 балів. Бланк методики та ключ до нього представлені у додатку А.1.

Таблиця 2.1

Описові статистики «Експериментально-інтроспективної методики дослідження здатності до імагінації»

Показники здатності до імагінації	Описові статистики			
	Mean	Min	Max	St.d.
Легкість	13,04	4,00	15,00	2,34
Яскравість	11,66	3,00	15,00	2,97
Деталізованість	11,24	2,00	15,00	2,84
Динамічність	10,44	2,00	15,00	3,51
Контакт	12,07	2,00	15,00	2,79
Трансформованість	11,83	3,00	15,00	2,82
Сенсорність	9,98	0,00	15,00	4,09

Інтерпретація результатів передбачає визначення індивідуального профілю здатності до імагінації. Розглянемо більш детально зміст кожної шкали.

Легкість. Легкість в імагінації означає високу міру спроможності швидко створювати образи за заданою інструкцією, високу довільність уяви, її загальну продуктивність.

Яскравість імагінації характеризує здатність до уявлення яскравих, кольорово насичених та чітких образів.

Деталізованість імагінації характеризується здатністю до деталізації, образу, уявлення образу у різноманітних «прорисованих» деталей.

Динамічність представляє собою мимовільну рухливість уявних образів, динаміку елементів образу протягом процесу імагінації.

Контакт в імагінації є здатністю до встановлення контакту з уявним об'єктом, тобто можливість носія образу здійснити уявний контакт з ключовим елементом образу.

Сенсорність представлена наявністю інших, крім візуальних, відчуттів, які супроводжують процес створення образу і маніпуляції з ним.

Ретестова надійність опитувальника. Повторне тестування однієї і тієї ж вибірки (100 респондентів) було проведено з інтервалом у три тижні. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на рівні $r = 0,714$, що свідчить про достатньо високу ретестову надійність опитувальника.

Конвергентна та дискримінативна валідність методики перевірялась шляхом визначення кореляційних зв'язків показників здатності до імагінації з методикою вивчення просторових уявлень методом хронометрії розумових дій Р. Шепарда [4] (конвергентна валідність), та опитувальником оцінки яскравості-чіткості уявлень Д. Маркса [4] (дискримінативна валідність).

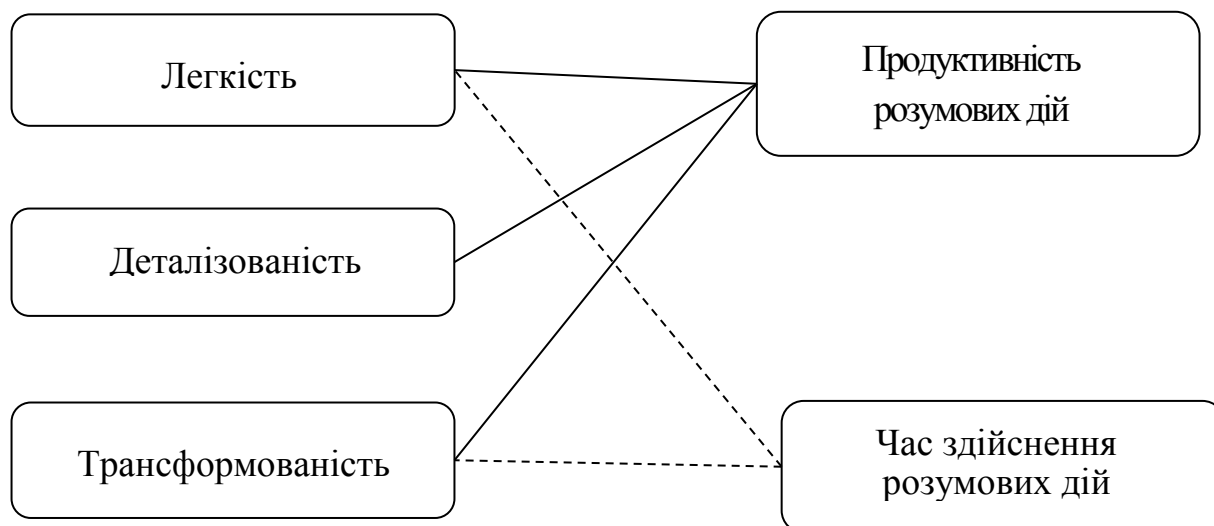


Рис. 2.1 Кореляційні зв'язки показників здатності до імагінації та показників продуктивності та часу здійснення розумових дій щодо трансформації просторових уявлень, $n=100$

На рисунку 2.1 показано, що існують статистично значущі зв'язки між легкістю імагінації та продуктивності (0,443, $p < 0,0001$), часу здійснення

розумових дій (-0,567, $p < 0,0001$). Існують подібні зв'язки і для здатності до деталізації образу (0,543 та -0,345, $p < 0,0001$ відповідно), а також здатності до трансформації образу (0,451 та -0,345, $p < 0,0001$). Отже, висока здатність до імагінації загалом, легкість в створенні образів та їх деталізації і трансформації передбачає високу продуктивність (правильність) розумових дій над просторовими об'єктами. Суб'єктивна оцінка легкості завдань з імагінації, власної здатності деталізувати уявний об'єкт та маніпулювати з ним та його елементами властива досліджуваним, які більш точно і правильно знаходять однакові та різні фігури, які у просторі знаходяться під різними кутами і при цьому вони витрачають на просторові завдання менше часу.

У таблиці 2.2 подано результати дискримінативної валідності методики діагностики здатності до імагінації та оцінки яскравості-чіткості уявлень за методикою Д. Маркса.

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки показників здатності до імагінації та яскравості-чіткості уявлень

Показники	Показники видів мотивації відмови від паління						
	Легкість	Яскравість	Деталізованість	Динамічність	Контакт	Трансформованість	Сенсорність
Оцінка яскравості-чіткості уявлень	0,55	0,44	0,48	-0,04	0,08	0,05	0,03

Визначення дискримінативної валідності здійснювалося шляхом встановлення значущості зв'язків показників здатності до імагінації із самооцінкою яскравості-чіткості уявлень. З таблиці 2.2 видно, що

представлені методики дещо по-різному розкривають природу здатності до уявлення образів у свідомості. Позитивні кореляції оцінки яскравості та чіткості уявлень виявлені лише за показниками легкості, яскравості та деталізованості, причому позитивний зв'язок із легкістю пояснюється тим, що загальна оцінка якості власних уявлень має бути прямо пропорційна самооцінці легкості виникнення у себе образів, яскравість у здатності до імагінаціх відповідає параметру яскравості, а деталізованість – чіткості у моделі Д. Маркса. У той же час статистично значущих зв'язків оцінки яскравості-чіткості з такими параметрами імагінації, як динамічність, контакт, трансформованість та сенсорність встановлено не було. Такі дані доводять, що здатність до імагінації є більш диференційованим і складним феноменом, ніж образна уява, зокрема здатність до уявлення яскравих та чітких образів.

Отже, у структурі методики дослідження здатності до імагінації виділяються компоненти легкості, яскравості, деталізованості, динамічності, контакту, трансформованості та сенсорності. Домінування тієї чи іншої характеристики у досліджуваного визначає його індивідуальний профіль здатності до імагінації. Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування психодіагностичного інструментарію. Стандартизація методики показала його високу тест-ретестову надійність та валідність. Методика може бути використана для психодіагностики образної уяви особистості.

Коротка версія опитувальника Дж. Беттса для дослідження мисленневих уявлень [13]. Методика спрямована на дослідження різномодальних мисленневих уявлень, зокрема візуальних, аудіальних, тактильних, смакових, ольфакторних, органічних. Респондент має оцінити власну здатність створювати образи уяви за поставленими 35 позиціями в балах від 1 (образи відсутні, є лише усвідомлення того, що думаєш про

предмет до 7 (образ бездоганно яскравий і чіткий, ніби він є справжнім образом сприйняття). Зміст методики поданий у додатку А.2.

Методика дослідження здатності до самоконтролю зорових уявлень Р. Гордона [14]. Методика містить 12 питань, на які респондент має відповісти «так» (2 бали), «ні» (0 балів) чи «не впевнений» (1 бал). Сума балів за питаннями вказує на здатність до самоконтролю візуальних уявлень. Зміст методики наводиться у додатку А.3.

Методика вивчення яскравості та чіткості уявлень Д. Маркса [5]. Інтроективний опитувальник Д. Маркса заснований на методі самостереження і саморанжування, що дозволяє класифікувати уявлення за мірою суб'єктивної наочності. Процедура оцінювання полягає в співвіднесенні міри вираженості досліджуваної властивості з розробленою для цієї мети шкалою. В даному опитувальнику закладена 5-бальна шкала оцінки яскравості-чіткості уявлень. А.4

Методика Р. Шепарда для вивчення просторових уявлень [5], стимульний матеріал якої подано у додатку А.5. Методика спрямована на вивчення міри здатності до просторових уявлень. Досліджуваний з 16 пар фігур має вказати, які з них однакові, а які різні. У нашому дослідженні фіксувалась кількість правильних відповідей.

Методика діагностики провідної репрезентативної системи (автор – К.І. Фоменко) [10], яка містить 81 пункт, згоду з твердженнями яких респондент має оцінити за шкалою Лайкерта. Методика була використана у дослідженні з метою перевірки міри впливу провідної репрезентативної системи на розвиток психосоматичної компетентності осіб юнацького віку. Зміст методики поданий у додатку А.6.

Блок 2. Мнемічний. Мнемічний блок спрямований на діагностику таких параметрів образної пам'яті, як вибіркковість, повнота і точність запам'ятовування конкретних образів, повнота відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні та повнота відтворення

вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів.

Методика «Класифікація зображень предметів» (автор - П.І. Зінченко) для дослідження повноти відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні [2]. Стимульний матеріал методики представлений 15 картками із чорно-білими контурними зображеннями, представленими 4 групами: 1) іграшковий ведмедик, барабан, м'яч; 2) миска, чашка, каструля; 3) груша, яблуко, малина; 4) кінь, собака, півень; та трьох карток різного змісту – із зображенням жука, чобіт та рушниці. Юнакам ставилося пізнавальне завдання: розкласти картки на групи за змістом зображених на них предметів, а «зайві» відкласти окремо. Після розкладання картки прибиралися, а досліджуваним пропонувалося пригадати зображені на них предмети. Стимульний матеріал поданий у додатку А.7

Методика «Піктограми» (Л. С. Виготський, О. Р. Лурія, О.М. Леонтьєв) [3]. Методика полягає в тому, що досліджувані повинні пам'ятати слова та словосполучення. Для того, щоб краще запам'ятати матеріал, досліджуваний має замальовувати на папері що-небудь таке, що могло б допомогти йому в подальшому відтворити слова, які були запропоновані. Досліджуваного необхідно попередити, що якість зображення та час виконання значення не мають. При цьому випробуваному не дозволяється робити записи у вигляді букв і цифр. Для проведення цієї методики необхідно мати олівець і папір (білий лист А4). Краще надавати досліджуваному кілька листів паперу, що він не відчував себе обмеженими розмірами одного листа, а також, щоб визначити силу напору олівцю на папері (на скільки листів залишається слід). Так само необхідно попередньо підготувати ряд з 12-16 слів і виразів для запам'ятовування.

Методика «Впізнавання фігур» (автор - О.М. Бернштейн) для оцінки обсягу запам'ятовування абстрактних візуальних образів [8]. Експериментатор пред'являє досліджуваному таблицю з зображенням 9 фігур

і пропонує уважно розглянути та запам'ятати ці фігури протягом 10 секунд. Після чого показується друга таблиця, з більшим числом фігур (всього п'ятнадцять фігур). Досліджуваний має знайти серед них фігури з першої таблиці. Фіксується кількість правильно названих фігур, що становить повноту відтворення абстрактних образів, та кількість помилково названих (зайвих) фігур (точність відтворення абстрактних образів). Стимульний матеріал наведено у додатку А.8.

Авторська модифікація методики О.М. Бернштейна для конкретних образів. Експеримент проводиться так само, як і з абстрактними фігурами. Стимульний матеріал наведено у додатку А.8.

Авторська методика дослідження вибіркості відтворення візуальних образів. Досліджуваному показується по-черзі чотири картини, кожна з яких він має якомога краще розглянути та запам'ятати, що на ній зображено. На експозицію кожної картини відводиться 10 секунд. Далі експериментатор наводить перелік питань до кожної картини, які стосуються її змісту та взаємному розташуванню предметів на ній. Всього по два питання до кожної картини. Експеримент проводиться у двох серіях. Часовий інтервал між двома серіями становить 20 хвилин. Фіксується кількість правильних відповідей у двох серіях. Максимальна кількість балів – 16. Зміст методики наводиться у додатку А.9.

Блок 3. Психосоматичний. Зазначений діагностичний блок представлений двома методиками – методикою діагностики здатності до вербалізації тілесного Я для вивчення міри розвитку психосоматичної компетентності та методикою вивчення інтрацептивної чутливості.

Методика проєктивної діагностики тілесного Я (Т.Б. Хомуленко, В.О. Крамченкова) [11]. Запропонована методика незакінчених речень «Вербалізація тілесного Я» спрямована на проєктивну діагностику ознак психосоматичної компетентності. Психосоматична компетентність розуміється як система здатностей когнітивного компоненту тілесного Я, що

пов'язана із прийняттям свого тіла, як складової цілісного організму, та обумовлює саморегуляцію засновану на досвіді застосування внутрішнього діалогу з тілесним Я. У якості ознак психосоматичної компетентності визначено:

1) *обізнаність* – знання про тіло взагалі та про власне тіло, як продукт пізнання і аналізу власного тілесного досвіду;

2) *прийняття* – позитивне та адекватне ставлення до тіла, яке проявляється в почуттях зацікавленості, турботи, дружелюбності, впевненості, захищеності, спокою;

3) *інтрацептивність* – здатність фіксувати та концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях, яка проявляється у їх диференційованій вербалізації;

4) *метафоричність* – здатність до застосування образних порівнянь та аналогій для характеристики власного тіла, основана на асоціативності мислення;

5) *каузальність* – здатність вбачати у тілі причину і наслідок подій внутрішнього і зовнішнього простору людини;

6) *діалогічність* – здатність вести внутрішній діалог між «Я в тілі» і «Я тіло»;

7) *суб'єктність* – здатність до суб'єкт-суб'єктної внутрішньої взаємодії з тілесним Я;

8) *інтегративність* – включеність психіки і тіла в процеси один одного і їх взаємовплив.

Досліджуваним пропонується бланк методики та наступна інструкція: «Перед Вами ряд незакінчених речень, які стосуються Вашого тіла. Вам слід запропонувати до 5 варіантів закінчення речень, застосовуючи все, що приходить на думку». Тривалість дослідження обмежується 30 хвилинами.

Незакінчені речення.

1. Мені відомо про тіло...

2. Я знаю про своє тіло...

3. Я ставлюсь до свого тіла, як до...
4. Я переживаю по відношенню до свого тіла почуття...
5. Я відчуваю в тілі ...
6. Відчуття в тілі викликають у мене думки про...
7. Моє тіло як...
8. Моє тіло схоже на ...
9. Стан мого тіла є наслідком того, що ...
10. Стан мого тіла є причиною ...
11. Моє тіло повідомляє мені ...
12. Я кажу своєму тілу ...
13. Я для свого тіла роблю ...
14. Моє тіло дає мені ...
15. Моє тіло підвладне мені, коли...
16. Моя тілесність оволодіває мною, коли ...

Запропонована методика психодіагностики психосоматичної компетентності відноситься до адитивних методик, або методик доповнення, одного з видів проектних методик. В процесі обробки та інтерпретації результатів тестування оцінюється кількість варіантів завершення речень та їх емоційно-оцінний тон

Рівень вербалізації тілесного Я визначається шляхом підрахування балів за кожен варіант незакінченого речення. Кожен варіант завершення речень оцінюється 1 балом. Для кожної групи речень додатково виводиться характеристика, що визначає цю ознаку психосоматичної компетентності як емоційно позитивну, негативну або байдужу. Аналіз емоційної насиченості кожного речення припускає експертну оцінку дослідника за наступною шкалою: «+1» – позитивна емоційна оцінка; «0» – нейтральне ставлення, відсутність вираженості яких-небудь емоцій; «-1» – негативна емоційна оцінка. Кількісний показник підраховується для кожної ознаки психосоматичної компетентності окремо у вигляді загальної сумарної оцінки

кожного варіанту завершення речень, що входять в неї. Всього таких показників 8, відповідно до кількості ознак психосоматичної компетентності. Така кількісна оцінка полегшує виявлення у досліджуваного дисгармонійної психосоматичні ознаки, які виявляються у негативної валентності ставлення за шкалами методики. В результаті тестування визначаються ознаки психосоматичної компетентності, в яких переважають позитивні валентності ставлення, і області, в яких переважають ставлення близькі до негативних або негативні.

Методика «Дескриптори інтрацептивних відчуттів».

Наступним завданням нашого дослідження була розробка модифікації російськомовної методики «Вибір дескрипторів інтрацептивних відчуттів» О.Ш. Тхостова [9]. В оригінальній версії методики досліджуваному пропонується серед 80 слів-дескрипторів відмітити: 1) ті, що позначають внутрішні відчуття; 2) ті, що колись переживались досліджуваним; 3) найбільш важливі відчуття; 4) ті слова, що описують больові відчуття; 5) відчуття, що загрожують здоров'ю; 6) відчуття, що найчастіше зустрічаються. З метою здійснення психосемантичних досліджень автором методики подані дескриптори були поділені на різні частини мови (іменник, прикметник, дієслово, дієприкметник), за змістом (дескриптори-метафори, дескриптори, що відображають тілесні відчуття, та дескриптори, що відображають почуття та стани), за частотою вжитку, а також за мірою узагальнення (конкретні та дифузні дескриптори). Далі О.Ш. Тхостов [9] використовуючи цей перелік дескрипторів, порівнює відчуття у різних категорій людей (здорових, психосоматичних та інших хворих, людей з адикціями тощо). Нами було використано перелік зазначених дескрипторів з деякими виключеннями і власними доповненнями, а потім перекладено на українську мову. У результаті було утворено перелік з 81 інтрацептивних відчуттів: 1. Тиск; 2. Важкість; 3. Холодок; 4. Гарячий; 5. Темний; 6. Залоскотати; 7. Біль; 8. Розпирання; 9. Щемить; 10. Охоплює; 11. Пульсує;

12. Смикає; 13. Приємний; 14. Вібрує; 15. Огидний; 16. Обпалює; 17. Липкий; 18. В'ялий; 19. Напружений; 20. Тупий; 21. Булькає; 22. Прилив; 23. Мокрий; 24. Ломота; 25. Пестливий; 26. Вологий; 27. Дзвеніти; 28. Гіркий; 29. Смачний; 30. Розливається; 31. Солодкий; 32. Задоволення; 33. Отруєння; 34. Порухення; 35. Жар; 36. Спустошення; 37. Пече; 38. Кислий; 39. Голод; 40. Тріск; 41. Оніміння; 42. Слабкість; 43. Тремтіння; 44. Сверблячка; 45. Укол; 46. Солоний; 47. Тягне; 48. Гострий; 49. Сухий; 50. Легкість; 51. Рух; 52. Нудота; 53. Хрип; 54. Биття; 55. Задуха; 56. Зупинилося (стоїть); 57. Хлюпати; 58. Шерех; 59. Дзижчання; 60. Дряпнути; 61. Твердий; 62. Спалах; 63. Сплеск; 64. Пружний; 65. Терпкий; 66. Стискається; 67. Вщухають; 68. Лихоманка; 69. Ціпеніти; 70. Занити; 71. Терзати; 72. Пересичення; 73. М'який; 74. Виснажливий; 75. Теплий; 76. Виснаження; 77. Пронизувати; 78. Озноб; 79. Частішає; 80. Погано; 81.Ріже.

До створеного переліку інтрацептивних відчуттів пропонується наступні інструкції:

1. Оціни, будь ласка, свої відчуття, які властиві твоєму тілу, коли ти *здоровий!* Закреслюючи або обводячи цифру, що відповідає твоєму відчуттю, не орієнтуйся ні на кого, так як немає ні хороших, ні поганих відповідей. Заздалегідь дякуємо за відповідь! При відповіді на пункти тестування необхідно керуватися наступними позначеннями: 0 - це відчуття відсутнє; 1 - мала, низька вираженість даного відчуття; 2 - рівень вираженості відчуття нижче середнього; 3 - середній рівень вираженості відчуття; 4 – рівень відчуття вище середнього; 5 - це відчуття максимально виражено.

2. Оціни, будь ласка, свої відчуття, коли ти *хворий!*

3. Оціни, будь ласка, свої відчуття, коли ти *зайнятий фізичною активністю!*

Розглянемо рівень вираженості та варіативність інтрацептивних відчуттів у юнаків з різним рівнем здатності до імагінації. Частотний аналіз

інтрацептивних відчуттів у юнаків показав, що високий рівень здатності до імагінації у них передбачає більшу варіативність цих відчуттів. Особи з високим рівнем здатності до імагінації оцінюють наявність у себе у стані здоров'я усіх позитивних відчуттів із запропонованих у переліку. Вони реєструють як наявні у себе майже 70% больових та негативних відчуттів у стані хвороби та близько 40% з усіх різнополюсних (як позитивних, так і негативних) відчуттів у стані фізичної активності. Юнаки з низьким рівнем здатності до імагінації характеризуються більшою дифузністю відчуттів. Вони так само, як і юнаки з високою здатністю до імагінації, високо оцінюють позитивні відчуття у стані здоров'я, перелік відчуттів у станах хвороби та фізичної активності в них значно вузьчий, ніж в осіб з високим рівнем здатності до імагінації, а саме близько 25% больових відчуттів у стані хвороби та близько 30% від загального списку відчуттів у стані фізичної активності. Загалом юнаки з низьким рівнем здатності до імагінації характеризуються запереченням наявності в них певних відчуттів у різних станах.

2.1.3 Методи статистичної обробки отриманих даних та характеристика вибірки дослідження

Кількісна обробка первинних даних проводилася різними математико-статистичними методами. Підраховувалися прості описові статистики (середні значення – M , стандартні відхилення – σ).

Для оцінки достовірності розбіжностей між групами осіб юнацького віку використовувався параметричний t-критерій Стьюдента. Приймалася до уваги значимість відмінностей на рівні $p < 0,05$ та вище.

Математична обробка даних проводилася за допомогою параметричної і непараметричної статистики, кореляційного аналізу, експлораторного факторного аналізу, кластерного аналізу методом древовидної класифікації,

кластерного аналізу методом К-середніх, регресійного аналізу, дисперсійного аналізу для повторних вимірювань.

Параметрична та непараметрична статистика для порівняння середніх значень показників образної пам'яті та інтрацептивної чутливості у осіб юнацького віку. Зокрема були використані Н-критерій Краскала-Уоліса для порівняння показників залежних змінних одразу у декількох незалежних груп та t-критерій Стьюдента для попарного порівняння двох незалежних груп.

Кореляційний аналіз. Для кореляційного аналізу застосовувався г-критерій Пірсона, метою якого було визначення взаємозв'язків показників образної пам'яті, імагінації та психосоматичної компетентності юнаків.

Експлораторний факторний аналіз. Основним завданням, яке вирішувалося в нашому дослідженні за допомогою факторного аналізу було дослідження структури взаємозв'язків змінних – показників мнемо-імагінативної сфери юнаків. В цьому випадку кожне угруповання змінних визначалося чинником, по яким ці змінні мали максимальні навантаження. Для інтерпретації факторної структури приймалося рішення, при якому кожна змінна має велике навантаження лише за одним фактором, а по останніх її навантаження близькі до нуля. Це рішення називається простою структурою. Для здобуття простої структури застосовувався критерій варімакс Р. Кайзера, – варімакс-обертання.

Кластерний аналіз. Метою кластерного аналізу є виділення груп однорідних об'єктів, схожих між собою, при значній відмінності цих груп одна від одної.

У кластеризації методом К середніх програма переміщує об'єкти (тобто спостереження) з одних груп (кластерів) в інші для того, щоб отримати найбільш значущий результат при проведенні дисперсійного аналізу (ANOVA). Основна операція цього алгоритму відносно проста: задане фіксоване число (бажане або гіпотетичне) до кластерів, спостереження зіставляються кластерам так, що середні в кластері (для всіх змінних)

максимально можливо відрізняються один від одного. За допомогою кластерного аналізу було дослідження профілів здатності до імагінації та психосоматичних профілів юнаків.

За допомогою ієрархічного агломеративного кластерного аналізу нами було визначено таксономічні групи інтрацептивних відчуттів у юнаків.

Дисперсійний аналіз. Основним завданням, яке вирішувалося в нашому дослідженні за допомогою дисперсійного аналізу було дослідження динаміки змінних при повторних випробуваннях юнаків експериментальної групи (до їх включення до розвивальної програми, протягом включення до програми, та після їх залучення до розвивальної програми), а також юнаків контрольної групи.

Множинний регресійний аналіз. За допомогою регресійного аналізу вивчався одночасний та узгоджений вплив безлічі незалежних (вихідних) змінних на одну залежну з наступною побудовою лінійних рівнянь регресії типу

$$Y = b + b_1x_1 + b_2x_2 + \dots + b_px_p + e,$$

де Y – залежна змінна (в нашому дослідженні – показник здатності до імагінації); b – вільний член; b_1, b_2, \dots, b_p – параметри моделі (у нашому дослідженні – психологічні особливості, що впливають на здатність до імагінації); e – помилка передбачення. Множинний регресійний аналіз дав можливість передбачити показники здатності до імагінації юнаків на основі сукупності виміряних нами психологічних характеристик образних уявлень та образної пам'яті.

Статистична обробка первинних даних здійснювалася за допомогою пакету прикладних програм статистичного пакету Statistica 6.0.

Дослідженням було охоплено 205 студентів-першокурсників Вінницького соціально-економічного інституту та Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. (125 дівчат та 80 юнаків, віком 16-18 років).

2.2 Образна пам'ять як фактор розвитку здатності до імагінації у юнацькому віці

Першим завданням емпіричного дослідження було дослідити рівень розвитку образної пам'яті у юнацькому віці, зокрема враховувались такі її показники:

- 1) повнота відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні
- 2) повнота відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів як здатність створювати образні стимули-підказки для запам'ятовування вербальної інформації, виражена в обсягу її відтворення;
- 3) повнота і точність запам'ятовування конкретних образів як характеристика обсягу конкретної образної пам'яті та здатності точно відтворювати конкретні образи;
- 4) повнота і точність запам'ятовування абстрактних образів як характеристика обсягу абстрактної образної пам'яті та здатності точно відтворювати конкретні образи;
- 5) вибірковість образної пам'яті як характеристика широти охоплення та концентрації мнемічних процесів по відношенню до образного матеріалу.

За результатами дослідження показників образної пам'яті було визначено, що більшість юнаків характеризуються середнім рівнем повноти відтворення конкретної образної інформації (58,5% досліджуваних), вибіркової образної пам'яті (65,8% вибірки) та повноти відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів (72,2% вибірки). Більшість юнаків (62,4%) характеризуються високим рівнем повноти відтворення абстрактної образної інформації. Майже порівну розподілились студенти за середнім (38% вибірки) та

високим (39% вибірки) рівнями розвитку показників повноти відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні. Результати дослідження показані на рисунку 2.2, з якого видно, що юнацький вік характеризується загалом достатньо високим рівнем розвитку образної пам'яті.

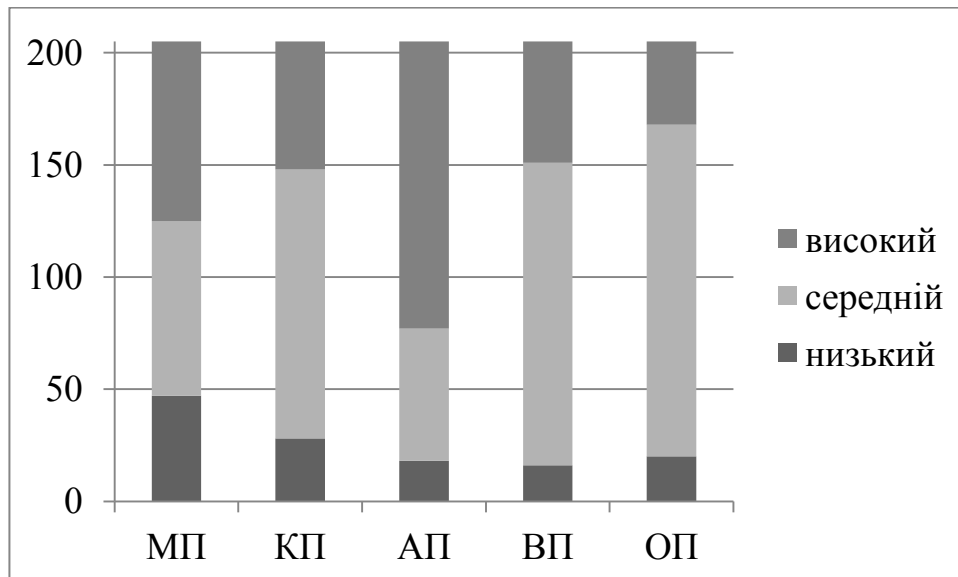


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за рівнем розвитку показників образної пам'яті

Примітка: МП - повнота відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні; КП – повнота відтворення конкретних образів; АП – повнота відтворення абстрактних образів; ВП – вибірковість пам'яті; ОП - повнота відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів.

З метою визначення структури властивостей образної пам'яті у юнацькому віці було застосовано кореляційний та експлораторний факторний аналізи. Розглянемо структуру мнемічних здатностей осіб юнацького віку (рис. 2.3 та таблиця 2.4).

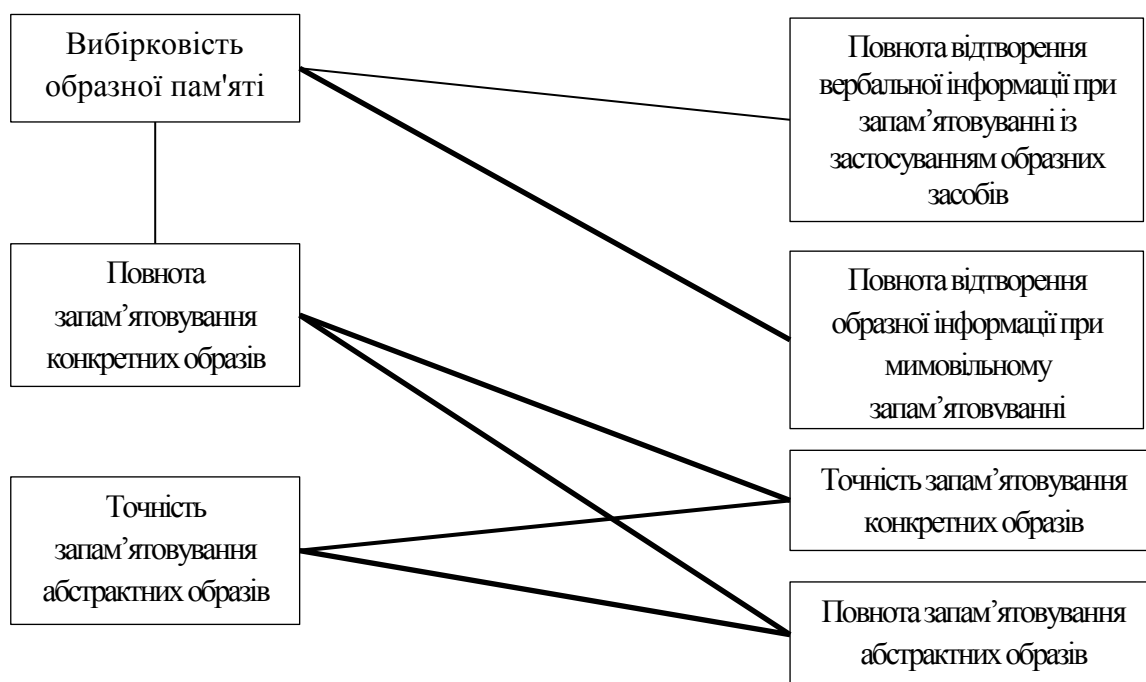


Рис. 2.3 Кореляційні зв'язки показників образної пам'яті особистості юнацького віку

Встановлено позитивні зв'язки між вибірковістю образної пам'яті та повнотою відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів ($0,16, p < 0,05$) та повнотою відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні ($0,26, p < 0,0001$). Отже, чим вища вибірковість пам'яті як вміння запам'ятовувати ключові фрагменти та характеристики цілісного образу, тим вищий рівень здатності запам'ятовувати вербальний матеріал за допомогою допоміжного образного матеріалу і тим вища здатність запам'ятовувати образи, які піддавались розумовій операції класифікації. Вміння логічно аналізувати об'єкти та класифікувати їх у групи дозволяє краще запам'ятати їх образи у повному обсязі та пов'язане зі здатністю запам'ятовувати образи у їх цілісності та в окремих деталях. Висока вибірковість пам'яті передбачає оволодіння юнаками логічними прийомами символізації слів у візуальних образах.

Також було встановлено позитивний зв'язок між вибірковістю запам'ятовування образів та повнотою запам'ятовування конкретних образів

(0,16, $p < 0,05$). Такий зв'язок є цілком очевидним, оскільки в обидвох випадках мова йде про запам'ятовування конкретних об'єктів – для вибірковості запам'ятовування стимульним матеріалом виступили художні картини, а для вивчення обсягу конкретної пам'яті – зображення фруктів та ягід. Отже, спроможність запам'ятовувати фрагменти картин, їх деталі, усвідомлювати зміст цілісної картини та запам'ятовувати його передбачає високий рівень пам'яті на конкретні об'єкти-образи.

Встановлено позитивний зв'язок між точністю та обсягом пам'яті на конкретні образи (0,31, $p < 0,0001$), а також між точністю та обсягом пам'яті на абстрактні образи (0,40, $p < 0,0001$). Ці зв'язки є цілком зрозумілими, оскільки у нормі обсяг відтвореного матеріалу обернено пропорційний помилковістю у його впізнаванні, тобто у нашому випадку, юнаки, які правильно впізнають усі об'єкти, що були продемонстровані, як правило, рідше називають зайві, тобто помилкові, об'єкти. В свою чергу, ті юнаки, яким не вдалось добре запам'ятати усі продемонстровані об'єкти і відтворити їх у повній мірі (впізнати на другому малюнку), вказували зайві зображення, тобто ті яких не було у першій серії експерименту.

Встановлено позитивний зв'язок між повною запам'ятовування абстрактних та конкретних образів (0,28, $p < 0,0001$), а також між точністю запам'ятовування конкретних та абстрактних образів (0,21, $p < 0,01$). Отже, висока здатність запам'ятовувати та відтворювати абстрактні символи позитивно корелює з такою здатністю по відношенню до конкретних предметів.

З метою зменшення кількості змінних, які описують образну пам'ять, було проведено факторизацію даних, отриманих за методиками мнемічного блоку дослідження, та отриману структуру образної пам'яті у юнацькому віці, яка характеризується трьома складовими, описаними нижче. Отже, при виконанні процедур факторного аналізу було прийнято рішення зупинитися на трьохфакторному рішенні як такому, що найбільш змістовно

інтерпретується. Для визначення оптимального числа факторів використовувалась діаграма «кам'янистого розсіпу», яка підтверджує доцільність визначення саме такої кількості факторів. Виділені фактори мають власні значення більше одиниці та пояснюють понад 60% дисперсії. До кожного фактору ввійшли показники з різним факторним навантаженням і показниками кореляції не менш 0,4 і не більш $-0,4$. Результати факторизації показані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Структура образної пам'яті в юнацькому віці

Мнемічні показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Повнота відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні		0,756	
Повнота запам'ятовування конкретних образів			0,759
Точність запам'ятовування конкретних образів			0,749
Повнота запам'ятовування абстрактних образів	0,773		
Точність запам'ятовування абстрактних образів	0,808		
Вибірковість образної пам'яті		0,758	
Повнота відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів	0,406	0,401	
Заг.дис.	1,466	1,349	1,323
Доля заг.	0,211	0,202	0,189

Перший фактор отримав назву «Здатність до запам'ятовування абстрактних образів» (21,1% сумарної дисперсії, факторна вага становить 1,466), до нього увійшли такі компоненти: точність запам'ятовування абстрактних образів (0,808), повнота запам'ятовування абстрактних образів (0,773) (за пробою Бернштейна), повнота відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів (0,406) (за

методикою «Піктограми»). Даний фактор описує мнемічні здібності, пов'язані з пізнанням та запам'ятовуванням абстрактних образів.

Другий фактор отримав назву «Інтегральний показник образної пам'яті» (20,2% сумарної дисперсії, факторна вага 1,349), до нього увійшли такі компоненти: вибірковість образної пам'яті (0,758), повнота відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні (0,756), повнота відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів (0,401).

До третього фактору під назвою «Здатність до запам'ятовування конкретних образів» (18,9% сумарної дисперсії, факторна вага становить 1,323) увійшли наступні компоненти: повнота запам'ятовування конкретних образів (0,759), точність запам'ятовування конкретних образів (0,749).

Наступним завданням нашого дослідження було визначити психологічну взаємообумовленість образної пам'яті процесами імагінації, для чого було здійснено кореляційний та факторний аналізи. Розглянемо структуру кореляційних зв'язків показників образної пам'яті та здатності до імагінації в осіб юнацького віку (рис. 2.4). Встановлено серію позитивних зв'язків між легкістю до уявлення образів та повнотою відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні (0,29, $p < 0,0001$), повнотою відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів (0,20), точністю запам'ятовування абстрактних образів (0,37, $p < 0,0001$), вибірковістю пам'яті (0,41, $p < 0,0001$), повнотою запам'ятовування абстрактних образів (0,27, $p < 0,001$). Отже, усвідомлення процесу імагінації як легкого та керованого позитивно корелює з мнемічними якостями, пов'язаними з функціонуванням образної пам'яті. Легкість уявлень в юнацькому віці передбачає високу здатність до мимовільного запам'ятовування візуальних образів, високу здатність до запам'ятовування вербального матеріалу за допомогою образних засобів, високу здатність до

вибіркового запам'ятовування та відтворення образів, високий обсяг та повноту запам'ятовування абстрактних образів-стимулів.

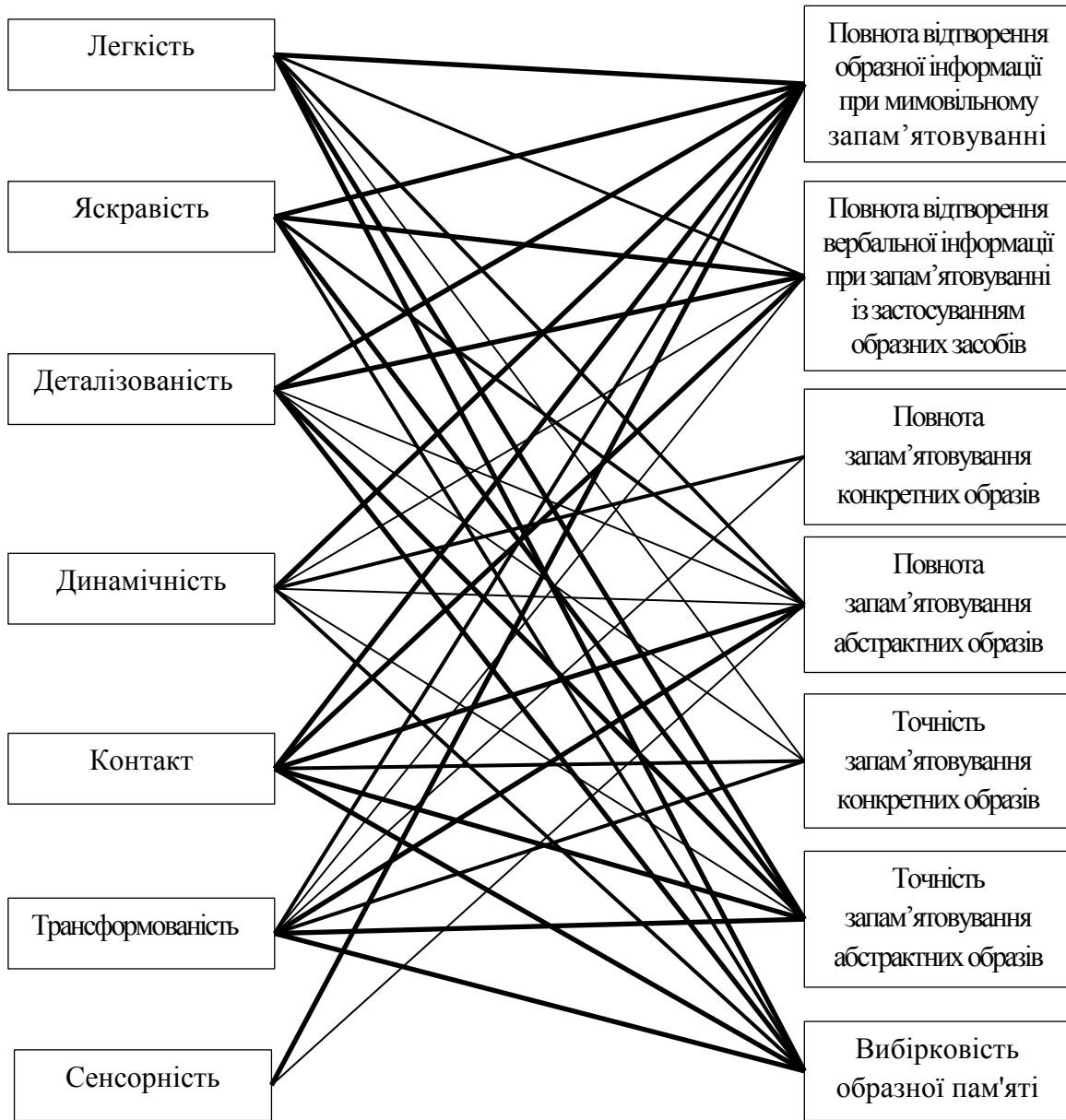


Рис. 2.4 Кореляційні зв'язки показників здатності до імагінації та мнемічних якостей у юнацькому віці

Встановлено позитивні зв'язки між яскравістю уявлених образів та повнотою відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні (0,29, $p < 0,0001$), повнотою відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів (0,33, $p < 0,0001$), точністю запам'ятовування абстрактних образів (0,28, $p < 0,0001$),

вибірковістю пам'яті (0,25, $p < 0,001$), повнотою запам'ятовування абстрактних образів (0,28, $p < 0,001$). Таким чином, яскравість уявлених образів характеризує осіб, що мають високу образну пам'ять.

Існують позитивні зв'язки між деталізованістю уявлених образів та повнотою відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні (0,32, $p < 0,0001$), повнотою відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів (0,31, $p < 0,0001$), точністю запам'ятовування абстрактних образів (0,27, $p < 0,001$), вибірковістю пам'яті (0,33, $p < 0,0001$), повнотою запам'ятовування абстрактних образів (0,27, $p < 0,001$). Деталізованість та чіткість уявлених образів у процесі імагінації позитивно пов'язана з властивостями образної пам'яті у юнаків.

Існують позитивні зв'язки між динамічністю уявлених образів та повнотою відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні (0,45, $p < 0,0001$), повнотою відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів (0,16, $p < 0,05$), вибірковістю пам'яті (0,25, $p < 0,01$), повнотою запам'ятовування абстрактних та конкретних образів (0,25 і 0,20, $p < 0,01$). Мимовільність виникнення образів імагінації, їх рухливість передбачають високу міру здатності до мимовільного запам'ятовування візуальних об'єктів, високий рівень розвитку образної пам'яті на конкретні та абстрактні стимули.

Існують позитивні зв'язки між контактом з уявленими образами та повнотою відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні (0,32, $p < 0,0001$), повнотою відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів (0,29, $p < 0,0001$), вибірковістю пам'яті (0,32, $p < 0,0001$), повнотою запам'ятовування абстрактних образів (0,41, $p < 0,0001$). Здатність до встановлення контакту з образом в особистості розкривається через високий рівень здатності до

мимовільного запам'ятовування образної інформації, вибірковістю пам'яті на образи, обсягом пам'яті на конкретні стимули.

Встановлено позитивні зв'язки між трансформованістю уявлених образів та повнотою відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні (0,28, $p < 0,001$), повнотою відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів (0,20, $p < 0,01$), точністю запам'ятовування абстрактних та конкретних образів (0,34, $p < 0,0001$ і 0,16, $p < 0,05$), вибірковістю пам'яті (0,32, $p < 0,0001$), повнотою запам'ятовування абстрактних та конкретних образів (0,39, $p < 0,0001$ та 0,16, $p < 0,05$).

Встановлено позитивні зв'язки між сенсорністю в імагінації та повнотою відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні (0,39, $p < 0,0001$), повноти відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів (0,15, $p < 0,05$), повнотою запам'ятовування абстрактних образів (0,22, $p < 0,01$). Отже, здатність до відчуттів смаку, запаху, інших відчуттів у тілі характеризує особистість з високим рівнем образної пам'яті.

На рисунку 2.5 показано зв'язки між показниками образної пам'яті та характеристиками уявлень у юнацькому віці. Встановлено позитивний зв'язок між показниками повноти відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні та самоконтролю візуальних уявлень (0,36, $p < 0,0001$), різномодальних уявлень (0,18, $p < 0,05$), просторових уявлень (0,25, $p < 0,001$). Здатність до збереження образів сприйняття без участі довільної саморегуляції характеризує осіб юнацького віку, які виявляють високий самоконтроль візуальних уявлень, високу здатність до уявлення відчуттів різних модальностей (візуальних, аудіальних, смакових, тактильних тощо), спроможні правильно вирішувати просторові завдання.

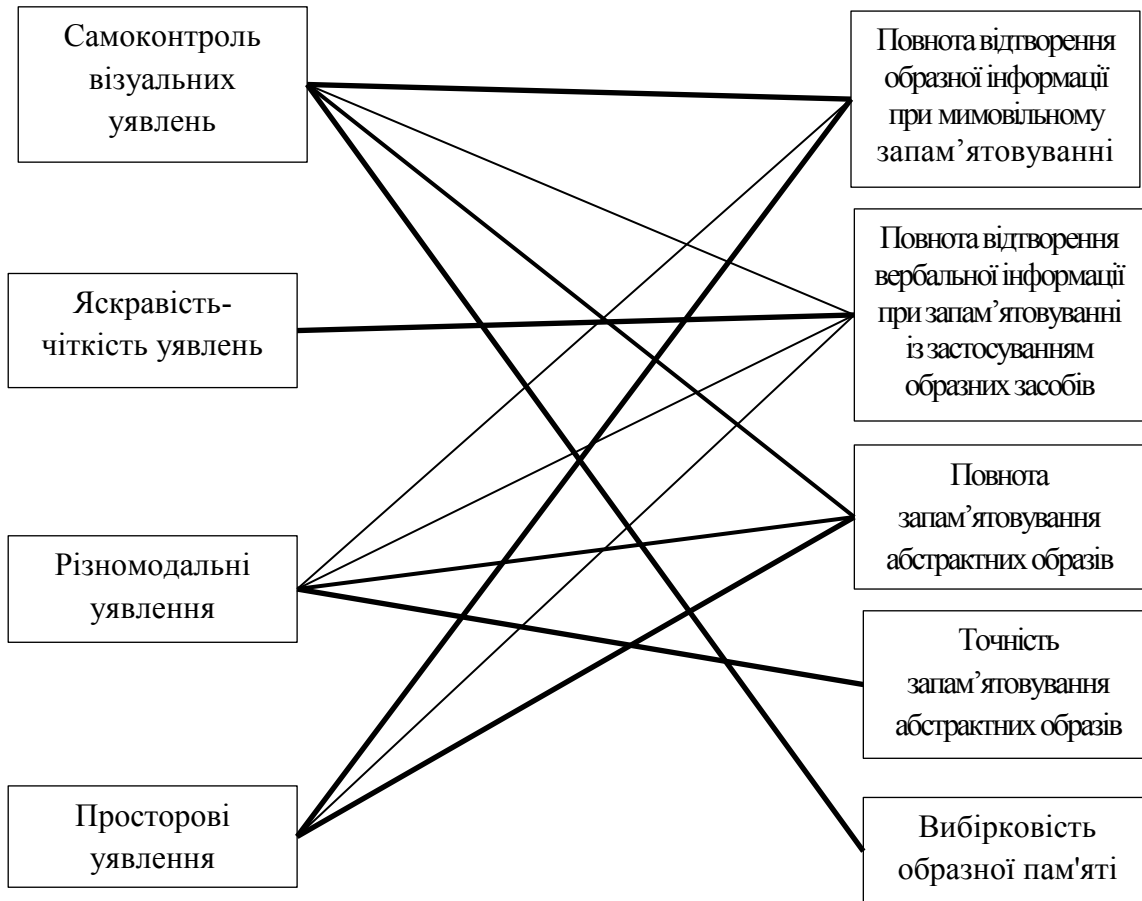


Рис. 2.5 Кореляційні зв'язки показників здатності до мисленневих уявлень та мнемічних якостей у юнацькому віці

Існують зв'язки між показниками повноти відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів та самоконтролю візуальних уявлень ($0,24, p < 0,001$), яскравості-чіткості уявлень ($0,14, p < 0,05$), різномодальних уявлень ($0,17, p < 0,05$), просторових уявлень ($0,19, p < 0,01$). Здатність запам'ятовувати вербальний матеріал, створюючи та використовуючи візуальні символи-опори, характеризує досліджуваних з високим самоконтролем візуальних уявлень, які виявляють здатність до переживання різномодальних відчуттів у процесі імагінації, легко вирішують просторові завдання.

Повнота запам'ятовування абстрактних образів позитивно корелює з показниками самоконтролю візуальних уявлень (0,20, $p < 0,01$), різномодальних уявлень (0,25, $p < 0,001$), просторових уявлень (0,15, $p < 0,05$).

Точність запам'ятовування абстрактних образів позитивно корелює з показниками різномодальних уявлень (0,28, $p < 0,0001$). Здатність добре запам'ятовувати та впізнавати абстрактні образи характеризує досліджуваних, які легко можуть уявити собі подразники, що спричинюють різномодальні відчуття.

Вибірковість образної пам'яті позитивно пов'язана з самоконтролем візуальних уявлень (0,23, $p < 0,01$). Здатність уявити собі згаданий образ як цілісний перцепт, що дозволяє в точності згадати усі елементи образу, характеризує досліджуваних з високим самоконтролем візуальних уявлень.

Таким чином, імагінативна сфера особистості (здатність до мисленневих уявлень) пов'язана з мнемічною сферою особистості, зокрема з показниками образної пам'яті, з метою вивчення структури мнemo-імагінативних характеристик особистості у юнацькому віці нами було здійснено факторний аналіз.

З метою вивчення структури мнemo-імагінативної сфери особистості юнаків було проведено факторизацію даних, отриманих за методиками мнемічного та імагінативного блоків психодіагностики (таблиця 2.4).

Перший фактор (13% загальної дисперсії, факторна вага становить 3,12) характеризується такими показниками: динамічність імагінації (0,775), здатність до кінестетичних уявлень (0,685), самоконтроль візуальних уявлень (0,677), повнота відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні (0,659), сенсорність імагінації (0,463), деталізованість імагінації (0,439), яскравість в імагінації (0,408). Отже, провідним чинником мнemo-імагінативної сфери особистості у юнацькому віці є така когнітивна структура, що забезпечує яскравість, деталізованість, динамічність і процесуальність імагінації, можливість довільно продукувати у себе

кінестетичні відчуття, представленість інших відчуттів, крім візуальних, у процесі імагінації, самоконтроль візуальних мисленневих уявлень та здатність мимовільно запам'ятовувати образи. Отже, зміст першого фактору розкриває зв'язок образної пам'яті та здатності до імагінації особистості, що дозволяє назвати його «Базові мнемо-імагінативні здібності».

Таблиця 2.4

**Структура мнемо-імагінативних здібностей особистості у
юнацькому віці**

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7
МП	0,659						
КП							0,699
ТКП							0,720
АП					0,670		
ТАП					0,688		
ОП				0,632			
Л				0,424		0,435	
Я	0,408			0,567			
Дт	0,439			0,571			
Дн	0,775						
К			0,523				
Т			0,838				
С	0,463	0,564					
ЯЧУ				0,738			
СКВУ	0,677						
В						0,790	
А						0,681	
Д			0,876				
Кін	0,685						
См		0,891					
О		0,940					
Орг		0,873					
ПУ					0,620		
Заг.дис.	3,121	3,028	2,266	2,101	1,842	1,823	1,419
Доля заг	0,130	0,126	0,094	0,087	0,076	0,075	0,059

Примітка: МП - повнота відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні КП – повнота запам'ятовування конкретних образів, ТКП – точність запам'ятовування конкретних образів, АП – повнота запам'ятовування абстрактних образів, ТАП – точність запам'ятовування абстрактних образів, ВП – вибірковість образної пам'яті, ОП – повнота відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із

застосуванням образних засобів, Л – легкість імагінації, Я – яскравість в імагінації, Дг – деталізованість в імагінації, Дн – динамічність імагінації, К – контакт в імагінації, Т – трансформованість в імагінації, С – сенсорність в імагінації, ЯЧУ – яскравість-чіткість уявлень, СКВУ – самоконтроль візуальних уявлень, В – візуальні уявлення, А – аудіальні уявлення, Д – дотикові уявлення, Кін- кінестетичні уявлення, См- смакові уявлення, Орг – органічні уявлення, ПУ- просторові уявлення.

Другий фактор (12,6%; 3,02) характеризується такими показниками, як здатність до ольфакторних уявлень (0,940), здатність до смакових уявлень (0,891), здатність до органічних уявлень (0,873), сенсорність імагінації (0,564). Здатність доволіно уявляти смаки, запахи, образи інтрацептивних відчуттів пов'язана з такою властивістю здатності до імагінації, як сенсорність. Зміст фактору дозволяє назвати його «Сенсорні імагінативні здібності».

Третій фактор (9,4% поясненої дисперсії) містить показники здатності до дотикових уявлень (0,876), трансформованість в імагінації (0,838), контакт в імагінації (0,523). Здатність доволіно змінювати образ, вступати з ним у контакт чи діалог передбачає високу міру здатності до тактильних уявлень, саме тому цей фактор був названий «Інтерактивні імагінативні здібності». Здатності, які увійшли до цього фактору, дозволяють носію образу контактувати з ним, відчувати його на дотик, змінювати його, тобто здійснювати взаємодію з образом.

Четвертий фактор містить показники (8,7% поясненої дисперсії) містить показники яскравості та чіткості уявлень (0,738), повноти відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів (0,632), деталізованості імагінації (0,0,571), яскравості імагінації (0,567), легкості імагінації (0,424). Отже, яскравість, чіткість та деталізованість образів імагінації утворюють щільний зв'язок, виступаючи окремим фактором, разом із таким мнемічним показником, як обсяг опосередкованого запам'ятовування. Фактор був названий «Яскравість образів імагінації та пам'яті».

П'ятий фактор (7,6%; 1,84) містить показники повноти абстрактного запам'ятовування (0,670), точності абстрактного запам'ятовування (0,688), здатності до просторової уяви (0,620). Фактор був названий «Абстрактно-мнемічні та розумово-просторові здібності».

Шостий фактор (7,5%, 1,82) містить показники візуальних уявлень (0,790), аудіальних уявлень (0,681), легкості імагінації (0,435). Фактор був названий «Провідні модальності імагінації».

Сьомий фактор (5,9%; 1,41) характеризується показниками повноти (0,699) і точності (0,720) запам'ятовування конкретних образів – фактор «Пам'ять на конкретні образи».

Отже, здатності до імагінації відіграють ключову роль у процесі образної пам'яті, регулюючи її функціонування, що видно зі змісту факторів, їх навантаження, окремих навантажень показників здатності до імагінації у межах факторів. З аналізу змісту факторної структури стає очевидним, що базовими характеристиками мнемо-імагінативної сфери особистості у юнацькому віці є деталізованість та динамічність імагінації та мимовільне запам'ятовування образів, провідними якостями імагінації, що забезпечують найкраще запам'ятовування образів, є сенсорність, діалогічність та яскравість, а провідними модальностями імагінації виступають зорова та слухова; у запам'ятовуванні абстрактних образів ключову роль відіграють здатності до просторових уявлень.

Отримані зв'язки між показниками образної пам'яті, здатності до імагінації та уявлень, визначені нами латентні фактори, які розкривають зміст мнемо-імагінативної сфери особистості, дозволяють стверджувати, що існує певна взаємообумовленість образної пам'яті та здатності до імагінації. Нами було зроблено припущення про те, що образна пам'ять може виступати передумовою розвитку здатності до імагінації. Для перевірки даної гіпотези за допомогою множинного регресійного аналізу було визначено психологічні предиктори здатності до імагінації у юнаків. Нами було проведено

регресійний аналіз з подальшою побудовою регресійних рівнянь для кожного з показників здатності до імагінації. Розподіл кожного з використаних показників було перевірено на нормальність: у всіх випадках показники асиметрії і ексцесів по модулю не перевищували 1. Для виконання аналізу була використана покрокова процедура з включенням (тобто в порядку зростання р-рівня) у рівняння регресії всіх незалежних змінних і подальшим видаленням тих з них, кореляція з критерієм яких перевищує задане значення $p=0,1$. Мета застосування цієї математико-статистичної процедури:

1) виявити предиктори, що впливають на показники здатності до імагінації у юнацькому віці;

2) визначити ступінь впливовості кожного предиктора;

Стандартні коефіцієнти регресії (β -коефіцієнти) є універсальною мірою впливу незалежної змінної на залежну [4]. Вони дають можливість порівнювати незалежні змінні (показники образної пам'яті (латентні змінні, що були утворені внаслідок факторизації показників образної пам'яті), показник самоконтролю візуальних уявлень та показник яскравості-чіткості уявлень, сумарний показник різномодальних уявлень) за їхнім впливом на залежну змінну (показники здатності до імагінації). Вдалося виділити низку предикторів *легкості імагінації*. Однією з найбільш впливових виявилася змінна «Різноmodalні уявлення» ($\beta = 0,423$; $t = 6,909$; $p < 0,0001$), сукупність уявлень візуальної, аудіальної, тактильної, смакової, ольфакторної та органічної модальностей. Значущим виявився вплив предиктора «Інтегральний показник образної пам'яті» ($\beta = 0,193$; $t = 3,135$; $p < 0,001$). На статистично значущому рівні проявився вплив на легкість імагінації такого фактору «Здатність до запам'ятовування конкретних образів» ($\beta = 0,163$; $t = 2,704$; $p < 0,01$), а також яскравість-чіткість уявлень ($\beta = 0,147$; $t = 2,524$; $p < 0,01$).

Яскравість імагінації юнаків залежить від предикторів Різноmodalні уявлення ($\beta = 0,420$; $t = 7,175$; $p < 0,0001$), Яскравість-чіткість уявлень ($\beta =$

0,261; $t = 4,677$; $p < 0,0001$), Просторові уявлення ($\beta = 0,151$; $t = 0,701$; $p < 0,01$), Самоконтроль візуальних уявлень ($\beta = 0,147$; $t = 2,454$; $p < 0,05$), Здатність до запам'ятовування конкретних образів ($\beta = 0,122$; $t = 2,123$; $p < 0,05$).

Деталізованість імагінації зумовлена такими предикторами. Найбільш впливовий з них – Різномодальні уявлення ($\beta = 0,367$; $t = 5,879$; $p < 0,0001$), другий предиктор – Яркість-чіткість уявлень ($\beta = 0,228$; $t = 3,821$; $p < 0,001$), третій - «Інтегральний показник образної пам'яті» ($\beta = 0,173$; $t = 2,748$; $p < 0,01$), четвертий - Самоконтроль візуальних уявлень ($\beta = 0,131$; $t = 2,046$; $p < 0,05$).

При обчисленні регресійного рівняння, що дозволяє прогнозувати показники динамічності імагінації на статистично значущому рівні проявився три предиктори – «Різномодальні уявлення» ($\beta = 0,367$; $t = 5,677$; $p < 0,0001$), «Самоконтроль візуальних уявлень» ($\beta = 0,235$; $t = 3,544$; $p < 0,001$), «Інтегральний показник образної пам'яті» ($\beta = 0,210$; $t = 3,214$; $p < 0,01$).

Контакт в імагінації зумовлений такими детермінантами: – «Різномодальні уявлення» ($\beta = 0,384$; $t = 6,353$; $p < 0,0001$), «Здатність до запам'ятовування конкретних образів» ($\beta = 0,277$; $t = 4,648$; $p < 0,0001$), «Інтегральний показник образної пам'яті» ($\beta = 0,182$; $t = 2,993$; $p < 0,01$), «Самоконтроль візуальних уявлень» ($\beta = 0,173$; $t = 2,802$; $p < 0,01$).

Трансформованість імагінації зумовлена такими детермінантами – «Різномодальні уявлення» ($\beta = 0,408$; $t = 6,271$; $p < 0,0001$), «Здатність до запам'ятовування конкретних образів» ($\beta = 0,183$; $t = 2,856$; $p < 0,01$), «Інтегральний показник образної пам'яті» ($\beta = 0,147$; $t = 2,248$; $p < 0,05$).

При обчисленні регресійного рівняння, що дозволяє прогнозувати показники сенсорності імагінації на статистично значущому рівні проявився три предиктори – «Різномодальні уявлення» ($\beta = 0,509$; $t = 8,211$; $p < 0,0001$), «Самоконтроль візуальних уявлень» ($\beta = 0,315$; $t = 4,953$; $p < 0,0001$)

«Здатність до запам'ятовування абстрактних образів» ($\beta = 0,130$, $t = 2,269$; $p < 0,05$), «Яскравість-чіткість уявлень» ($\beta = 0,127$, $t = 2,152$; $p < 0,05$).

Значення показників образної пам'яті найкращим чином можна спрогнозувати за допомогою наступних рівнянь регресії:

Легкість імагінації = $5,57 - 0,03$ Різномодальні уявлення + $0,409$ Інтегральний показник образної пам'яті + $0,342$ Здатність до запам'ятовування конкретних образів + $0,03$ Яскравість-чіткість уявлень.

Яскравість імагінації = $-2,22 + 0,04$ Різномодальні уявлення + $0,06$ Яскравість-чіткість уявлень + $0,16$ Просторові уявлення + $0,07$ Самоконтроль візуальних уявлень + $0,33$ Здатність до запам'ятовування конкретних образів

Деталізованість імагінації = $0,34 + 0,05$ Яскравість-чіткість уявлень + $0,03$ Різномодальні уявлення + $0,456$ Інтегральний показник образної пам'яті + $0,06$ Самоконтроль візуальних уявлень.

Динамічність імагінації = $1,13 + 0,72$ Інтегральний показник образної пам'яті + $0,146$ Самоконтроль візуальних уявлень + $0,044$ Різномодальні уявлення.

Контакт імагінації = $5,65 + 0,03$ Різномодальні уявлення + $0,69$ Здатність до запам'ятовування конкретних образів + $0,46$ Інтегральний показник образної пам'яті + $0,07$ Самоконтроль візуальних уявлень.

Трансформованість імагінації = $4,20 + 0,03$ Різномодальні уявлення + $0,47$ Здатність до запам'ятовування конкретних образів + $0,38$ Інтегральний показник образної пам'яті.

Сенсорність імагінації = $-4,67 - 0,53$ Здатність до запам'ятовування абстрактних образів + $0,07$ Різномодальні уявлення + $0,23$ Самоконтроль візуальних уявлень – $0,04$ Яскравість-чіткість уявлень.

Таким чином, умовою, що сприяє формуванню здатності до імагінації є: 1) висока міра самоконтролю візуальних уявлень та здатності до уявлень за

різними модальностями (візуальною, аудіальною, кінестетичною (дотик, смак, запах, органічні відчуття), які представлені у рівнях для майже усіх показників здатності до імагінації 2) всі структурні компоненти образної пам'яті, і 3) здатність до просторових уявлень. Найбільш впливовим предиктором функціонування усіх показників здатності до імагінації є інтегральний показник образної пам'яті.

Виходячи з того, що здатність до імагінації залежить від рівня розвитку показників образної пам'яті, що відіграють важливу роль у її функціонуванні, наступним завданням нашого дослідження було визначити типологічні особливості здатності до імагінації, для чого було застосовано кластерний аналіз.

У результаті кластеризації методом К-середніх показників здатності до імагінації у юнаків було отримано такі профілі (рис. 2.6). Перший кластер характеризується низькими показниками усіх параметрів здатності до імагінації. Профіль був названий «Низька здатність до імагінації». До цього профілю у нашій вибірці було віднесено 11% досліджуваних.

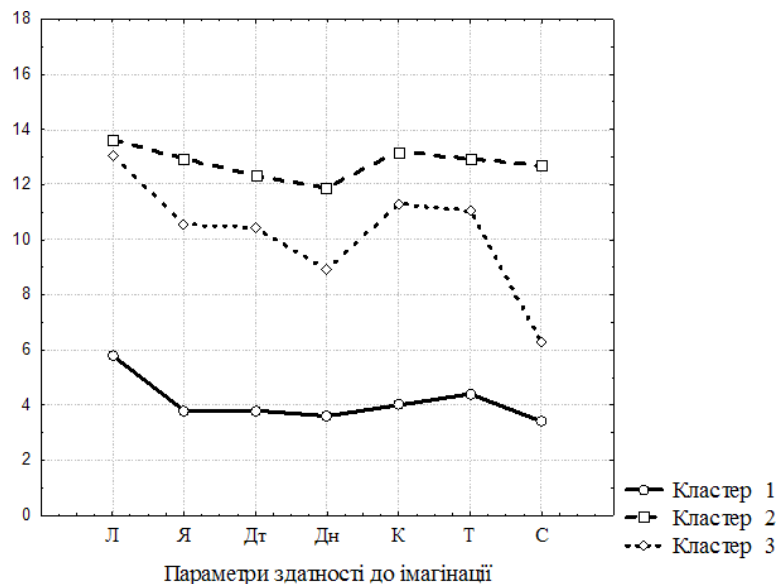


Рис. 2.6 Середні значення здатності до імагінації за кластерами

Другий кластер характеризується високими показниками усіх параметрів здатності до імагінації. Профіль був названий «Висока здатність до імагінації» (65,3% вибірки).

Третій кластер характеризується високими показниками легкості імагінації – середніми показниками яскравості, деталізованості, динамічності імагінації – середньо-високими показниками контакту та трансформованості імагінації – середньо-низькими показниками сенсорності імагінації. Профіль був названий «Помірна здатність о імагінації» (23,7% досліджуваних).

Розглянемо відмінності у рівні розвитку повноти запам'ятовування конкретних та абстрактних образів у юнаків з різним рівнем здатності до імагінації (таблиця 2.5). Встановлено, що юнаки з високим рівнем здатності до імагінації характеризуються найвищим рівнем здатності до запам'ятовування конкретних образів. Зазначена перевага характеризує їх у порівнянні з юнаками з низьким рівнем здатності до імагінації.

Таблиця 2.5

Середні значенні повноти запам'ятовування у досліджуваних з різним рівнем здатності до імагінації

Показники повноти запам'ятовування	Групи досліджуваних за рівнем здатності до імагінації			t1,2	t1,3	t2,3
	Низький, n=22	Високий, n=133	Помірний, n=49			
Конкретні об'єкти	8,63±1,52	9,56±1,81	9,14±1,63	-2,26*	-1,63	1,42
Абстрактні об'єкти	6,54±2,06	7,89±1,34	7,70±1,26	-3,98***	-2,91***	0,96

*- $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$

Встановлено, що юнаки з високою та помірною здатністю до імагінації характеризуються вищим рівнем обсягу запам'ятовування абстрактних символів (за тестом Бернштейна). Отже, легкість створення образів уяви, їх яскравість, деталізованість, динамічність, передбачають вищий рівень здатності запам'ятовувати та впізнавати абстрактні фігури. Конкретні стимули (у нашому випадку це були фрукти) юнаки запам'ятовують та

впізнають загалом краще, ніж абстрактні фігури та незалежно від рівня здатності до імагінації. Отже, здатність до запам'ятовування абстрактних образів, до яких досліджуваний не має можливості підібрати допоміжний вербальний стимул-підказку, більшою мірою залежить від здатності до імагінації. Зв'язок роботи образної та словесно-логічної пам'яті, що відбувається у досліджуваного при запам'ятовуванні конкретних фігур (фруктів та ягід) обумовлює краще збереження та більш точне відтворення образної інформації і не пов'язане зі здатністю до імагінації. Слід зазначити, що досліджувані протягом процесу запам'ятовування ягід та фруктів намагалися впізнати їх на зображенні та назвати. Навіть у випадках утруднень у вербалізації деяких зображень, респонденти успішно відтворювали візуальні образи.

Розглянемо показники точності відтворення конкретних стимулів та абстрактних фігур. Точність відтворення – це міра відповідності між інформацією, що надійшла до пам'яті (тобто «вхідної») й інформації, відтвореної на «виході». У нашому дослідженні ми характеризуємо точність відтворення через кількість помилок у відтворенні, тобто кількість зайвих названих об'єктів (таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

Середні значенні точності відтворення у досліджуваних з різним рівнем здатності до імагінації

Помилки	Групи досліджуваних за рівнем здатності до імагінації			t1,2	t1,3	t2,3
	Низький, n=22	Високий, n=133	Помірний, n=50			
Конкретні об'єкти	0,72±1,38	0,50±0,72	0,53±0,64	1,31	0,83	-0,19
Абстрактні об'єкти	0,72±0,76	0,31±0,73	0,59±1,01	2,42*	0,60	2,01

* - $p < 0,01$

Встановлено, що чим вища міра здатності до імагінації у юнаків, тим менше помилкових виборів у відтворенні вони здійснюють. Середній та високий рівень здатності до імагінації у юнаків характеризує вищу точність відтворення абстрактних фігур, незважаючи на кількість правильно названих фігур, вони майже ніколи не вказують зайві фігури.

У таблиці 2.7 показано відмінності у вибірковості запам'ятовування цілісних образів на матеріалі художніх творів мистецтва у юнаків з різним рівнем здатності до імагінації.

Таблиця 2.7

Середні значенні вибірковості запам'ятовування у досліджуваних з різним рівнем здатності до імагінації

Показники пам'яті	Групи досліджуваних за рівнем здатності до імагінації			t1,2	t1,3	t2,3
	Низький, n=22	Високий, n=133	Помірний, n=50			
Вибірковість	5,40±1,05	11,35±2,94	11,24±2,76	-9,33***	-9,58***	0,21

* - $p < 0,05$

Встановлено, що юнаки більш точно відтворюють образи, зображені на картинах, за умови високого рівня здатності до імагінації. Висока вибірковість відтворення візуального матеріалу в них представлена точністю запам'ятовування деталей картини, взаємного розташування предметів та інших об'єктів на них.

У таблиці 2.8 показано відмінності у рівні опосередкованого запам'ятовування за методом піктограм у юнаків з різним рівнем здатності до імагінації. Встановлено, що помірний та високий рівень здатності до імагінації обумовлюють вищу здатність до опосередкованого запам'ятовування слів-стимулів через створені візуальні образи. Отже,

легкість, деталізованість та яскравість в імагінації обумовлюють більшу стійкість образів для запам'ятовування слів-стимулів.

Мимовільна пам'ять вбудована в структуру будь-якої діяльності (пізнавальної, трудової, комунікативної, ігрової, спортивної, художньої тощо) і забезпечує видачу необхідної інформації в процесі виконання діяльності, зберігає її проміжні й кінцевий результати.

Таблиця 2.8

Середні значенні здатності до опосередкованого запам'ятовування у досліджуваних з різним рівнем здатності до імагінації

Показники пам'яті	Групи досліджуваних за рівнем здатності до імагінації			t1,2	t1,3	t2,3
	Низький, n=22	Високий, n=133	Помірний, n=50			
Опосередковане запам'ятовування	9,33±1,82	11,81±2,63	11,55±2,74	-4,15**	-3,38**	0,58

** - $p < 0,001$

Мимовільна пам'ять є філо- і онтогенетично більш раннім утворенням, передує довільній пам'яті і є підґрунтям для її виникнення. Більша частина життєво необхідних знань, умінь, навичок людини (знання й володіння рідною мовою, підтримка рівноваги й пози, базові рухові навички, знання основних геометричних форм, основи «емоційного слуху», що дозволяє розпізнавати почуттєві стани оточуючих людей за їхнім голосом тощо) здобуваються за допомогою мимовільної пам'яті.

У таблиці 2.9 показано відмінності у мимовільному запам'ятовування візуального матеріалу у юнаків з різним рівнем здатності до імагінації. Встановлено, що високий рівень здатності до імагінації обумовлює більший обсяг пам'яті на візуальні об'єкти, які запам'ятовуються юнаками мимовільно. Отже, висока міра мимовільного запам'ятовування характеризує

юнаків з високим рівнем здатності до імагінації. Здатність до створення яскравих, рухливих, наповнених різномодальними відчуттями, спроможних змінюватись в залежності від намірів носія образів властива особам юнацького віку, які характеризуються високим рівнем обсягу мимовільного запам'ятовування образів. Ненавмисне запам'ятовування образного матеріалу властиве особистості з високим рівнем здатності до імагінації.

Таблиця 2.9

Середні значенні повноти відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні у досліджуваних з різним рівнем здатності до імагінації

Показники пам'яті	Групи досліджуваних за рівнем здатності до імагінації			t1,2	t1,3	t2,3
	Низький, n=22	Високий, n=133	Помірний, n=50			
Повнота	8,86±1,80	12,45±1,68	10,46±2,04	-9,15***	-3,17**	6,63***

*** - $p < 0,001$

Отже, у дослідженні визначено, що можливість створення образів уяви, які характеризуються високою мірою чіткості та колірної наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявністю відчуттів різних модальностей, характеризується високими показниками повноти відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні.

2.3 Характеристика інтрацептивної чутливості як психосоматичного феномену нормального функціонування у осіб юнацького віку

Наступним завданням було визначити особливості інтрацептивної чутливості у юнаків в залежності від рівня їх здатності до імагінації у різних

фізичних станах – здоров'я, хвороби та фізичної активності. У таблиці 2.10 подано середні значення показників інтрацептивних відчуттів у стані здоров'я у юнаків з високим та низьким рівнем здатності до імагінації.

Таблиця 2.10

Середні значення відчуттів досліджуваних з різним рівнем здатності до імагінації у здоровому стані

Відчуття	Групи досліджуваних за рівнем здатності до імагінації		t	p
	Низький	Високий		
Гарячий	2,70±1,35	3,09±1,45	-2,05	0,04
Пульсує	1,73±1,24	3,16±1,23	-4,03	0,0001
Приємний	3,45±1,57	4,01±1,41	-2,27	0,02
Напружений	1,78±1,41	2,23±1,37	-2,35	0,02
Пестливий	3,41±0,82	3,76±1,23	-2,34	0,02
Смачний	2,94±1,21	3,44±1,28	-3,06	0,002
Голод	1,07±1,22	0,76±1,06	1,97	0,05
Легкість	4,46±0,83	4,75±0,23	2,34	0,02
Рух	1,76±1,35	3,10±1,35	-2,93	0,007
Биття	2,36±1,44	2,84±1,40	-2,47	0,01
Твердий	2,86±1,37	3,23±1,58	-2,04	0,04
Пружний	3,21±1,29	3,72±1,29	-2,53	0,01
Теплий	0,56±1,07	0,91±1,26	2,19	0,03

Статистично значущих відмінностей у рівні прояву інтрацептивних відчуттів у юнаків з помірним рівнем здатності до імагінації встановлено було у значно меншій мірі. Відмінності були зафіксовані лише за показниками відчуттів «пульсує», «смачний» і «рух», за якими вони поступаються юнакам з високим рівнем здатності до імагінації, однак випереджають юнаків з низьким рівнем здатності до імагінації.

Отже, юнаки з високим рівнем імагінації описують власні відчуття у стані здоров'я більш метафорично, використовуючи більшу кількість дескрипторів-асоціацій, які непрямо виражають фізичні інтрацептивні відчуття. Наприклад, «пульсує», «напруженість», «пестливий», «смачний», «рух», «биття», «пружний» тощо. Вираженість цих відчуттів у юнаків з

високим рівнем здатності до імагінації також більша. Юнаки з низьким рівнем здатності до імагінації описують власний фізичний стан у здоров'ї більш за допомогою простих і однозначних дескрипторів, кількість яких менша.

У таблиці 2.11 наведено відмінності у прояву інтрацептивних відчуттів у юнаків з високим та низьким рівнем здатності до імагінації.

Таблиця 2.11

Середні значення відчуттів досліджуваних з різним рівнем здатності до імагінації у хворому стані

Відчуття	Групи досліджуваних за рівнем здатності до імагінації		t	p
	Низький	Високий		
Печіння	2,37±1,44	2,84±1,40	-2,47	0,01
Тиск	2,84±1,37	3,23±1,58	-2,04	0,04
Важкість	2,18±1,47	3,52±1,24	-3,53	0,001
Біль	4,75±0,21	4,43±0,82	2,33	0,02
Пульсує	3,10±1,18	3,51±1,07	-2,53	0,01
Смикає	2,64±1,47	3,51±1,37	-4,27	0,0001
Тупий	2,66±1,16	3,27±1,05	-3,81	0,0001
Мокрий	3,39±1,32	3,78±1,39	-2,04	0,04
Ломота	2,94±1,38	3,91±1,17	-5,21	0,0001
Гіркий	1,40±1,24	2,27±1,89	-3,38	0,001
Жар	2,57±1,49	3,36±1,24	-2,87	0,004
Спустошення	2,94±1,47	4,20±0,41	-3,26	0,001
Тремтіння	1,13±1,19	2,18±1,66	-4,37	0,0001
Тягне	3,34±1,34	2,72±1,59	2,39	0,01
Гострий	0,98±1,25	1,54±1,45	-2,32	-0,02
Лихоманка	2,86±1,59	2,31±1,09	2,70	0,007
Терзати	1,40±1,34	3,01±1,62	-6,11	0,0001
Виснажливий	1,71±1,41	3,00±1,29	-4,89	0,0001
Пронизувати	1,42±0,94	2,29±1,09	-3,48	0,001
Погано	3,35±1,55	2,86±1,72	2,13	0,03
Ріже	1,15±1,01	2,00±1,36	-3,65	0,001

Власні відчуття у стані здоров'я юнаки з високим рівнем імагінації описують більш метафорично, використовуючи більшу кількість дескрипторів, вираженість яких також більша. Юнаки з низьким рівнем

здатності до імагінації описують власний фізичний стан під час хвороби більш однотипно, через такі дескриптори, як «біль», «погано», «жар», «лихоманка».

Юнакам з помірним рівнем здатності до імагінації властиві характеристики інтрацептивної чутливості юнаків з двома іншими рівнями здатності до імагінації – високим та низьким, вони посідають проміжне місце між ними за рівнем прояву інтрацептивних відчуттів різних модальностей. Юнаки з помірним рівнем здатності до імагінації поступаються юнакам з високим рівнем здатності до імагінації за показниками відчуттів «смикає», «тулий», «ломота», «тремтіння», «терзати», «виснажливий» та «важкість» і переважають за ними ж юнаків з низьким рівнем здатності до імагінації.

Юнаки з помірним рівнем здатності до імагінації перевищують юнаків з високим та низьким рівнями здатності до імагінації лише за показником жару ($t=4,35$, $p<0,0001$ $t=5,39$, $p<0,0001$ відповідно) і лихоманки ($t=3,95$, $p<0,0001$ $t=3,39$, $p<0,001$ відповідно).

У таблиці 2.12 подано результати порівняння показників інтрацептивних відчуттів у стані фізичної активності у досліджуваних з різним рівнем здатності до імагінації.

Таблиця 2.12

Середні значення відчуттів досліджуваних з різним рівнем здатності до імагінації у стані фізичної активності

Відчуття	Групи досліджуваних за рівнем здатності до імагінації		t	p
	Низький	Високий		
Тиск	1,23±1,26	1,76±1,50	-2,01	0,04
Гарячий	0,91±1,03	1,45±1,51	-2,11	0,03
Охоплює	0,75±1,13	1,44±1,61	-2,56	0,01
Пульсує	0,57±0,78	1,19±0,34	-2,94	0,003
Напружений	0,93±1,25	1,93±1,66	-3,63	0,0004
Вологий	1,37±1,30	2,33±1,57	-3,62	0,0004
Розливається	0,96±1,28	1,68±0,73	-2,58	0,01
Рух	1,72±1,35	2,55±1,62	-2,93	0,003
Пружний	2,29±1,50	2,89±1,35	-2,43	0,01

Встановлено, що досліджувані з високим рівнем здатності до імагінації у більшій мірі відчувають тиск, гарячі, пульсуючі та охоплюючі відчуття, напруження, вологість, пружність та ті відчуття, що розливаються у тілі. Отже, високий рівень здатності до імагінації у юнаків передбачає ширший діапазон інтрацептивних відчуттів. Статистично значущих відмінностей у рівні розвитку показників інтрацептивних відчуттів у юнаків з помірним рівнем здатності до імагінації встановлено не було, окрім відчуттів «напружений» та «вологий» ($p < 0,01$).

Отже, висока здатність до імагінації передбачає більшу варіативність відчуттів, на відміну від досліджуваних з низьким рівнем здатності до імагінації, яким властива дифузність відчуттів.

У таблицях 2.13-2.15 додатків Б.1-Б.3 представлені результати факторного аналізу показників міри вираженості інтрацептивних відчуттів у стані здоров'я (5 факторів), у стані хвороби (5 факторів) і у стані фізичної активності (5 факторів). Для кожного досліджуваного були спеціально обчислені показники по кожному фактору. Далі був виконаний кореляційний аналіз (обчислення коефіцієнтів лінійної кореляції r_{xy} за К. Пірсоном) між факторними показниками, з одного боку, та іншими досліджуваними показниками, - з іншого. Процедура була виконана по всій вибірці випробовуваних, безвідносно рівня здатності до імагінації.

У додатку Б.1 таблиці 2.13 показано структуру інтрацептивної чутливості у стані здоров'я у осіб юнацького віку. Перший фактор (факторна вага становить 11,04, 18,6% поясненої дисперсії) містить інтрацептивні відчуття, вказані за порядком убудання факторного навантаження, а саме: теплий, твердий, пестливий, прилив, жар, вологий, м'який, дзвеніти, пече, приємний, сухий, гарячий, частішає, рух, тріск – з позитивним значенням, та нудота, спустошення – з негативним. Фактор відображає позитивні, приємні інтрацептивні відчуття. Фактор був названий «Приємні теплі інтрацептивні відчуття»

Другий фактор (12,3%; 7,21) охоплює такі інтрацептивні відчуття: темний, охоплює, пульсує, розливається, вібрує, задоволення, легкість, залоскотати, биття – у позитивному значенні фактору, та оніміння, отруєння, слабкість і тягне – в негативному. Фактор був названий «Охоплюючі відчуття задоволення».

Третій фактор (8,9%; 5,25) містить показники гострий, солоний, терпкий, кислий, смачний, солодкий, голод, гіркий. Фактор був названий «Смакові відчуття».

Четвертий фактор (8,4%; 5,04) містить відчуття стояння, шереху, порушення, тиску, холодку. Фактор був названий «Інтрацепція порушення у стані здоров'я».

П'ятий фактор (5,2%; 3,01) містить показники важкості та смикання. Фактор може бути названий «Важкість».

Розглянемо кореляційні зв'язки між факторами інтрацептивних відчуттів та показниками здатності до імагінації та психосоматичної компетентності (рис. 2.7 та 2.8).

Встановлено позитивний зв'язок між показниками легкості та динамічності у здатності до імагінації та факторами приємних відчуттів (0,41 і 0,45 $p < 0,0001$ відповідно) та охоплюючих відчуттів задоволення (0,30, та 0,25, $p < 0,001$). Отже, здатність легко уявити собі образ, маніпулювати ним, рухливість цих образів, є характерними особливостями осіб юнацького віку, яким у стані здоров'я властиві приємні відчуття, що розливаються по всьому тілу, теплі, навіть гарячі температурні відчуття, охоплюючи відчуття руху, легкості, биття, вібрації тощо.

Яскравість образів імагінації позитивно корелює з фактором смакових відчуттів у юнаків (0,19, $p < 0,01$). Отже, чим більш яскраво проявляються смакові відчуття, відчуття голоду у стані здоров'я у юнаків, тим більшою мірою їм властива яскравість образів імагінації.

Контакт носія з образом позитивно корелює з фактором охоплюючи відчуттів задоволення (0,21, $p < 0,01$). Отже, чим легше юнаку встановлювати взаємодію зі своїм образом протягом імагінації, тим у більшій мірі йому властиві приємні інтрацептивні відчуття (рух, задоволення, легкість).

Сенсорність як показник здатності до імагінації, що виявляється у наявності різних відчуттів, окрім візуальних, у досліджуваного протягом імагінації, властива юнакам, що характеризуються позитивними, приємними, а також смаковими відчуттями у стані здоров'я.

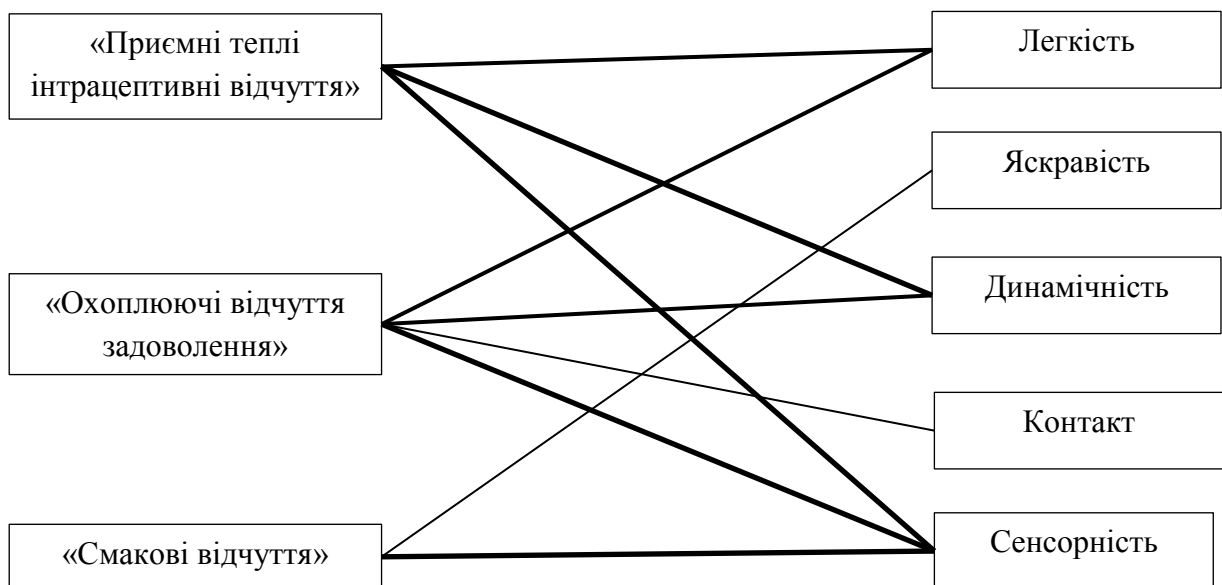


Рис. 2.7 Кореляційні зв'язки показників здатності до імагінації та факторів інтрацептивних відчуттів у стані здоров'я

На рисунку 2.8 показано зв'язки між факторами інтрацептивної чутливості у стані здоров'я та показниками психосоматичної компетентності. Встановлено позитивний зв'язок між показниками прийняття у вербалізації тілесного Я та факторами приємних відчуттів (0,22, $p < 0,001$) та охоплюючих відчуттів задоволення (0,23, $p < 0,001$). Позитивне та адекватне ставлення до тіла, яке проявляється в почуттях зацікавленості, турботи, дружелюбності, впевненості, захищеності, спокою властиве юнакам, яким у стані здоров'я властиві приємні відчуття, що розливаються по всьому тілу, теплі, навіть гарячі температурні відчуття, охоплюючи відчуття руху, легкості, биття,

вібрації.

Інтрацептивність у вербалізації тілесного Я пов'язана з факторами приємних відчуттів (0,52, $p < 0,0001$), охоплюючих відчуттів задоволення (0,63, $p < 0,0001$) та смакових відчуттів (0,45, $p < 0,0001$). Отже, здатність фіксувати та концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях, яка проявляється у їх диференційованій вербалізації, характеризує юнаків, в яких виражені приємні відчуття у тілі у стані здоров'я.

Метафоричність позитивно корелює з факторами приємних відчуттів (0,32, $p < 0,0001$) та охоплюючих відчуттів задоволення (0,25, $p < 0,001$). Отже, здатність до застосування образних порівнянь та аналогій для характеристики власного тіла, основана на асоціативності мислення, властива юнакам з домінуванням приємних інтрацептивних відчуттів у стані повного фізичного благополуччя.

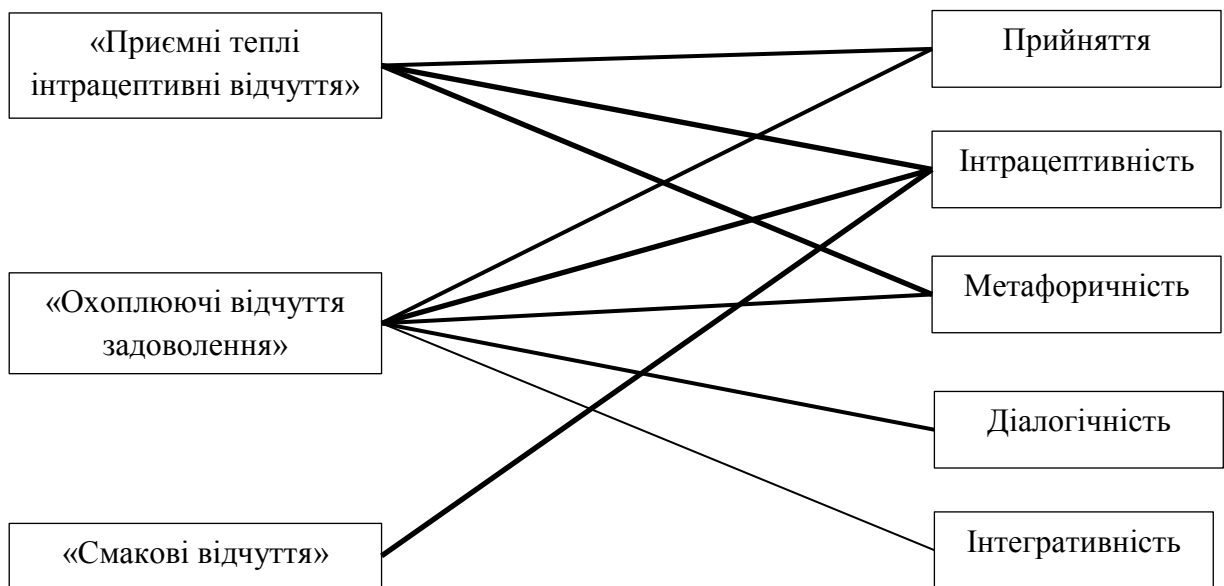


Рис. 2.8 Кореляційні зв'язки показників психосоматичної компетентності та факторів інтрацептивних відчуттів у стані здоров'я

Діалогічність позитивно пов'язана з фактором охоплюючих відчуттів задоволення (0,22, $p < 0,001$). Таким чином, здатність вести внутрішній діалог між «Я в тілі» і «Я тіло» характеризує юнаків, які відчувають тілесне задоволення у стані здоров'я.

Інтегративність позитивно пов'язана з фактором смакових відчуттів у юнаків (0,17, $p < 0,05$). Отже, чим більш яскраво проявляються смакові відчуття, відчуття голоду у стані здоров'я у юнаків, тим більшою мірою їм властива включеність у процеси тіла та психіки, їх взаємовплив.

У таблиці 2.15 додатку Б.2 показано структуру інтрацептивних станів у досліджуваних у стані хвороби. Зазначена структура представлена п'ятьома факторами.

Перший фактор (факторна вага становить 5,76, 11,29% поясненої дисперсії) містить інтрацептивні відчуття, вказані за порядком убудання факторного навантаження, а саме: пече, виснаження, зупинилося (стоїть), пульсує, огидний, липкий, порушення, вібрує – з позитивним значенням, та приємний – з негативним. Фактор відображає негативні, неприємні інтрацептивні відчуття. Фактор був названий «Неприємні виснажливі інтрацептивні відчуття»

Другий фактор (11,13%; 5,66) містить такі відчуття: нудота, озноб, ріже, хлюпати, сверблячка, терзати, оніміння, тягне, занити, слабкість – у позитивному значенні фактору, та дзижчання – в негативному. Фактор був названий «Відчуття нудоти».

Третій фактор (11%; 5,59) містить смикає, тупий, щемить, гарячий, охоплює, важкість, біль, тягне, терзає, гіркий. Фактор був названий «Больові відчуття».

Четвертий фактор (8,9%; 4,51) містить відчуття отруєння, розпирання, кислий, в'ялий (у позитивному значенні) та задоволення (в негативному значенні). Фактор був названий «Відчуття отруєння».

П'ятий фактор (8,8%; 4,50) містить показники стискається, твердий, напружений, темний, тиск, ломота. Фактор може бути названий «Відчуття тиску».

На рисунку 2.9 показано зв'язки між факторами інтрацептивної чутливості у стані хвороби та показниками здатності до імагінації. Легкість

виникнення образів імагінації позитивно корелює з фактором неприємних виснажливих відчуттів у стані хвороби (0,22, $p < 0,01$). Отже, висока здатність до імагінації, зокрема легкість та швидкість у здатності створювати образи уяви, передбачає інтенсивне переживання відчуттів печіння, виснаження, пульсації, вібрації тощо у хворому стані. Яскравість образів імагінації позитивно корелює з фактором больових відчуттів у юнаків (0,15, $p < 0,05$). Отже, чим більш виражено проявляються больові відчуття, тим більшою мірою їм властива яскравість образів імагінації.

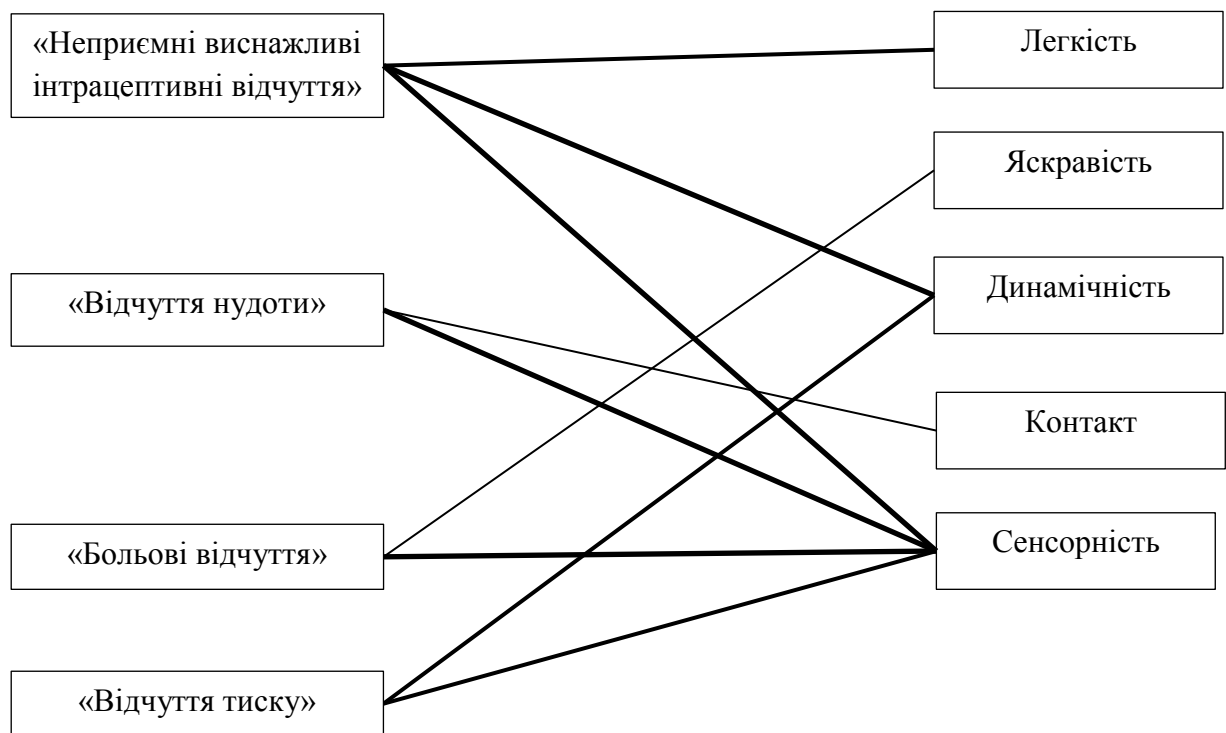


Рис. 2.9 Кореляційні зв'язки показників здатності до імагінації та факторів інтрацептивних відчуттів у стані хвороби

Динамічність імагінації передбачає вираженість в юнаків інтрацепції за факторами неприємних виснажливих відчуттів (пече, виснаження, зупинилося (стоїть), пульсує, огидний, липкий, порушення, вібрує) та відчуттів тиску (стискається, твердий, напружений, темний, тиск, ломота) – коефіцієнти кореляції становлять 0,32 та 0,34, $p < 0,0001$.

Контакт носія з образом позитивно корелює з фактором відчуття нудоти (0,16, $p < 0,05$). Отже, чим легше юнаку встановлювати взаємодію зі своїм образом протягом імагінації, тим у більшій мірі йому властиві відчуття нудоти, ознобу, терзання, оніміння, слабкості тощо.

Сенсорність як показник здатності до імагінації, що виявляється у наявності різних відчуттів (аудіальні, смакові, ольфакторні, тактильні тощо) у досліджуваного протягом імагінації, властива юнакам, що характеризуються усією варіативністю негативних неприємних інтрацептивних відчуттів, про що свідчать зв'язки з фактором «Неприємні виснажливі інтрацептивні відчуття» (0,40, $p < 0,0001$), «Відчуття нудоти» (0,38, $p < 0,0001$), «Больові відчуття» (0,43, $p < 0,0001$), «Відчуття тиску» (0,23, $p < 0,01$).

На рисунку 2.10 показано зв'язки між факторами інтрацептивної чутливості у стані хвороби та показниками психосоматичної компетентності.

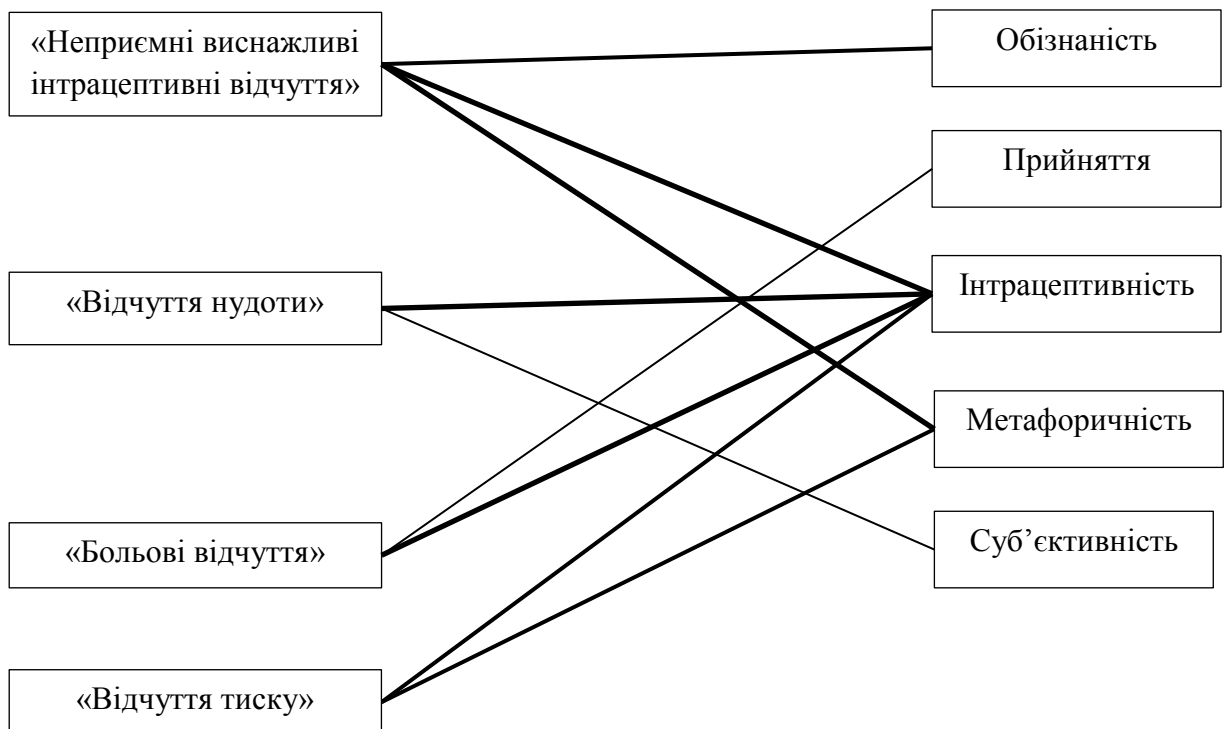


Рис. 2.10 Кореляційні зв'язки показників психосоматичної компетентності та факторів інтрацептивних відчуттів у стані хвороби

Обізнаність у вербалізації тілесного Я як знання про тіло взагалі та про власне тіло, виступаючи продуктом пізнання і аналізу власного тілесного досвіду, позитивно пов'язана з фактором неприємних виснажливих відчуттів у стані хвороби (0,21, $p < 0,01$). Отже, висока обізнаність в особливостях власного тіла та його проблем та потреб передбачає інтенсивне переживання відчуттів печіння, виснаження, пульсації, вібрації тощо у хворому стані. Чим вище обізнаність у тілесному, тим більш чутливою є особистість юнацького віку до неприємних аспектів хвороби, що викликають неприємні відчуття.

Прийняття як позитивне та адекватне ставлення до тіла, яке проявляється в почуттях зацікавленості, турботи, дружлюбності, впевненості, захищеності, спокою стосовно свого тіла, позитивно корелює з фактором больових відчуттів у юнаків (0,16, $p < 0,05$). Отже, чим більш виражено проявляються больові відчуття, тим більшою мірою їм властиве прийняття свого тіла, позитивне емоційне ставлення до нього.

Інтрацептивність як здатність фіксувати та концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях, яка проявляється у їх диференційованій вербалізації, передбачає вираженість в юнаків інтрацепції за факторами неприємних виснажливих відчуттів (пече, виснаження, зупинилося (стоїть), пульсує, огидний, липкий, порушення, вібрує), відчуттів нудоти, ознобу, різанні, хлюпанні, сверблячці, онімінні, слабкості, больових відчуттів та групи відчуттів тиску (стискається, твердий, напружений, темний, тиск, ломота) – коефіцієнти кореляції становлять 0,52, 0,47, 0,55 та 0,37, $p < 0,0001$ відповідно.

Метафоричність як здатність до застосування образних порівнянь та аналогій для характеристики власного тіла, оснований на асоціативності мислення, позитивно корелює з фактором неприємних відчуттів (0,36, $p < 0,0001$) та відчуттів тиску (0,24, $p < 0,001$). Отже, чим більш метафорично юнак здатний описувати власну тілесність, тим у більшій мірі йому властиві неприємні відчуття та відчуття тиску у стані хвороби. Слід зазначити, що до

групи відчуттів цих факторів входить найбільша кількість відчуттів, які непрямо, символічно, через метафору описують больові відчуття.

Суб'єктність як здатність до суб'єкт-суб'єктної внутрішньої комунікації та взаємодії з тілесним Я позитивно пов'язана з фактором «Відчуття нудоти» (0,14, $p < 0,05$). Отже, ті юнаки які спроможні вести діалог з тілом, схильні відчувати нудоту та озноб під час хвороби.

У таблиці 2.16 подано результати факторизації показників інтрацептивної чутливості юнаків у стані фізичної активності.

Перший фактор (факторна вага становить 9,41, 16,8% поясненої дисперсії) містить інтрацептивні відчуття, вказані за порядком убунання факторного навантаження, а саме: сплеск, солоний, прилив, мокрий, вщухають, тягне, хлюпати, вологий, стискається – з позитивним значенням, та пронизувати, погано, ріже, сухий, м'який – з негативним. Інтрацептивні чуття за даним фактором відображають процес зволоження тіла (потіння) під час руху (спорту, танців, праці). Фактор був названий «Відчуття зволоження тіла».

Другий фактор (12,9%; 7,25) містить такі відчуття: биття, розливається, твердий, тиск, важкість, виснажливий, занити, частішає, вібрує – у позитивному значенні фактору, та зупинилось (стоїть), пересичення – в негативному. Зміст фактору розкриває такі тілесні відчуття, як ритм серцебиття, що частішає, тиск та вібрація у тілі, стани важкості та виснажливості у тілі у результаті активності. Фактор був названий «Відчуття ритму й тону в тілі».

Третій фактор (11%; 5,59) містить відчуття: спалах, пружний, приємний, напружений, пече, жар, задоволення, пульсує, гарячий, виснаження, гострий, теплий. Фактор був названий «Відчуття напруження та жару».

Четвертий фактор (4,5%; 2,52) містить такі відчуття: охоплює (у позитивному значенні) та слабкість (в негативному значенні). Фактор був

названий «Відчуття сили».

П'ятий фактор (3,8%; 2,14) містить показники рух, легкість. Фактор може бути названий «Легкість руху».

Розглянемо зв'язок факторів інтрацептивних відчуттів юнаків у стані фізичної активності з показниками здатності до імагінації (рис. 2.11). Легкість виникнення образів імагінації позитивно корелює з фактором відчуття зволоження тіла під час фізичної активності (0,20, $p < 0,01$). Отже, висока легкість та швидкість у здатності створювати образи уяви, передбачає інтенсивне переживання відчуттів вологості, солоності, мокроти тіла у фізичній активності.

Яскравість образів імагінації позитивно корелює з фактором відчуття напруження і жару (0,16, $p < 0,05$). Отже, чим більш виражено проявляються відчуття напруження у тілі, печіння, жару тощо, тим більшою мірою їм властива яскравість образів імагінації.

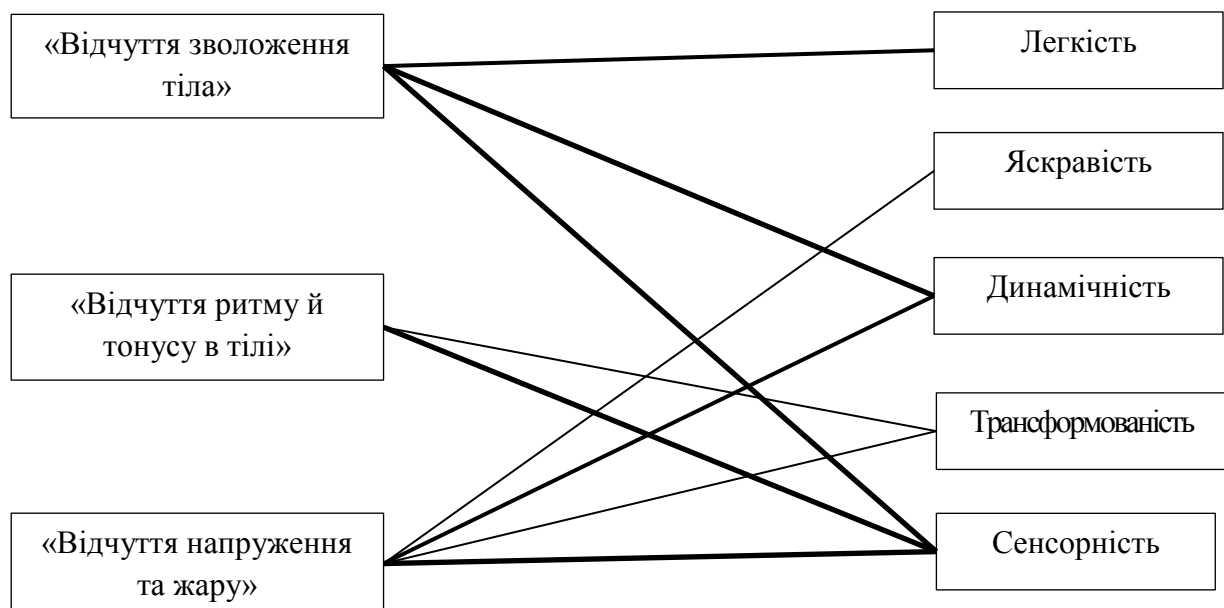


Рис. 2.11 Кореляційні зв'язки показників здатності до імагінації та факторів інтрацептивних відчуттів у стані фізичної активності

Динамічність імагінації передбачає високу вираженість в юнаків інтрацепції за факторами відчуттів зволоження тіла (прилив, мокрий,

вологий), та відчуттів напруження і жару (пружний, жар, пече, напружений) – коефіцієнти кореляції становлять 0,42 та 0,30, $p < 0,0001$ відповідно. Таким чином, здатність до трансформації образів уяви характерна для юнаків, які у стані фізичної активності мають приємні відчуття зволоження тіла, тепла і тону у ньому.

Трансформованість у здатності до імагінації передбачає високий рівень розвитку відчуттів ритму й тону у тілі (тиск, частішати, вібрує) та відчуттів напруження і жару (пружний, жар, пече, напружений) – коефіцієнти кореляції становлять 0,18 та 0,16, $p < 0,05$ відповідно.

Сенсорність як показник здатності до імагінації, що виявляється у наявності різних відчуттів (аудіальні, смакові, ольфакторні, тактильні тощо) у досліджуваного протягом імагінації, властива юнакам, що характеризуються усією варіативністю інтрацептивних відчуттів у стані фізичної активності, про що свідчать позитивні кореляції з фактором «Відчуття зволоження тіла» (0,45, $p < 0,0001$), «Відчуття ритму й тону у тілі» (0,37, $p < 0,0001$), «Відчуття напруження і жару» (0,47, $p < 0,0001$). Отже, сенсорність є ключовим показником у здатності до імагінації, що запускає інтрацептивну чутливість у стані фізичної активності.

Отже, інтрацептивна чутливість як характеристика психосоматичної компетентності розкривається у зв'язках з показниками здатності до імагінації: висока здатність до створення динамічних образів уяви, можливість їх трансформації, контакту з ними, насиченість цих образів відчуттями різних модальностей, характеризує юнаків з більшою варіативністю та вираженістю інтрацептивних відчуттів у стані здоров'я, хвороби та фізичної активності.

У таблиці 2.12 показано зв'язки між факторами інтрацептивної чутливості у стані фізичної активності та показниками психосоматичної компетентності.

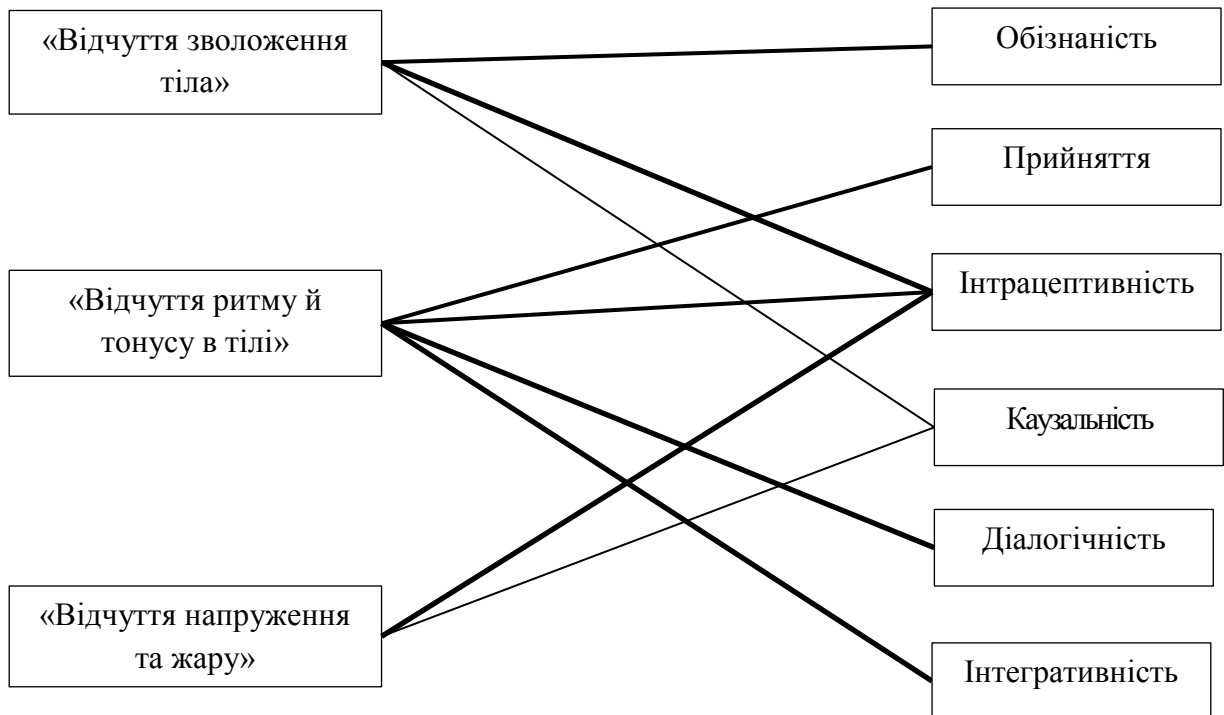


Рис. 2.12 Кореляційні зв'язки показників психосоматичної компетентності та факторів інтрацептивних відчуттів у стані фізичної активності

Знання про тіло взагалі та про власне тіло, як продукт пізнання і аналізу власного тілесного досвіду, що позначається у високих показниках обізнаності у вербалізації тілесного Я, пов'язані з фактором відчуття зволоження тіла під час фізичної активності (0,22, $p < 0,01$). Отже, висока обізнаність у проблематиці тіла передбачає інтенсивне переживання відчуттів вологості, солоності, мокроті тіла під час фізичної активності.

Прийняття своєї тілесності характеризує юнаків, яким притаманне відчуття напруження і жару (0,21, $p < 0,01$). Отже, чим більше виражено проявляються відчуття напруження у тілі, печіння, жару у стані активності тощо, тим більшою мірою їм властиве позитивне ставлення до свого тіла.

Інтрацептивність у структурі психосоматичної компетентності передбачає високу вираженість в юнаків інтрацепції за факторами відчуттів зволоження тіла (прилив, мокрий, вологий), відчуттів тону і ритму (биття, розливається, твердий, тиск, частішає, вібрує) та відчуттів напруження і жару

(пружний, жар, пече, напружений) – коефіцієнти кореляції становлять 0,47, 0,26 та 0,31, відповідно. Таким чином, інтрацептивність як здатність фіксувати та концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях, яка проявляється у їх диференційованій вербалізації характерна для юнаків, які у стані фізичної активності мають приємні відчуття зволоження тіла, напруження, тепла і тону у ньому.

Каузальність як здатність вбачати у тілі причину і наслідок подій внутрішнього і зовнішнього простору людини передбачає високий рівень розвитку відчуттів напруження і жару у тілі (0,16, $p < 0,05$). Отже, розглядаючи тіло як причину та наслідок діяльності, юнак відчуває у стані активності відчуття напруженості, печіння, жару, пульсації.

Діалогічність як здатність вести внутрішній діалог між «Я в тілі» і «Я тіло» властива юнакам, які характеризуються відчуттями ритму і тону у тілі (0,54, $p < 0,0001$). Отже, здатність вести діалог зі своїм тілом, регулюючи і контролюючи його стан, особистість відчуває твердість у тілі, тиск, важкість під час виконання фізичних вправ, виснажність занять, ниття у тілі, частішання (серцевого ритму), вібрації.

Інтегративність як включеність психіки і тіла в процеси один одного і їх взаємовплив характеризується позитивним зв'язком з фактором «Відчуття тону й ритму в тілі» (0,42, $p < 0,0001$). Отже, взаємопроникненість психічного та фізичного, їх взаємозв'язок та взаємовплив один на одного пов'язаний з мірою інтрацептивної чутливості до станів тону і ритму у стані фізичної активності у юнацькому віці.

Таким чином, міра вираженості інтрацептивних відчуттів у тілі у станах здоров'я, хвороби та фізичної активності позитивно пов'язана зі здатністю до імагінації та психосоматичною компетентністю у юнацькому віці.

2.4 Мнемо-імагінативна система здібностей як чинник розвитку психосоматичної компетентності у юнацькому віці

У нашому дослідженні ми зробили припущення, що здатність до імагінації, обумовлена образною пам'ятю, виступає передумовою розвитку психосоматичної компетентності в юнацькому віці. На рисунку 2.13 показано зв'язок факторів образної пам'яті з показниками здатності до імагінації та психосоматичної компетентності.

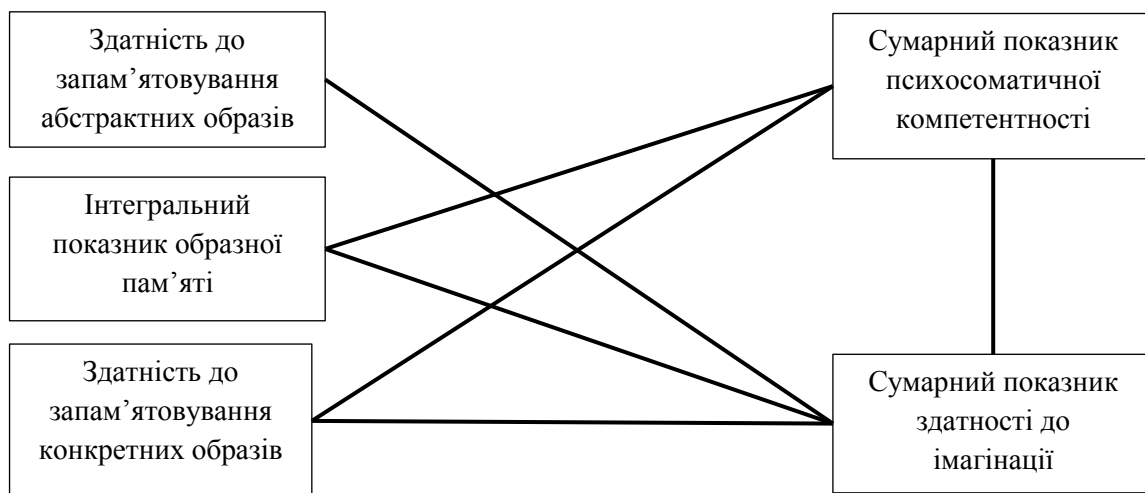


Рис. 2.13 Кореляційні зв'язки показників здатності до імагінації, психосоматичної компетентності та образної пам'яті

Встановлено, що здатність до запам'ятовування абстрактних образів, яка що передбачає точність і повноту запам'ятовування абстрактних образів, повнота відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів, позитивно пов'язана лише з сумарним показником здатності до імагінації (0,30, $p < 0,0001$), у той час як зв'язку з сумарним показником психосоматичної компетентності встановлено не було.

Інтегральний показник образної пам'яті позитивно корелює як із сумарним показником психосоматичної компетентності (0,43, $p < 0,0001$), так і з сумарним показником здатності до імагінації (0,50, $p < 0,0001$). Таким чином, високий рівень розвитку вибіркової образної пам'яті, повноти відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні,

повноти відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів передбачає як розвинену здатність до імагінації, так і розвинену психосоматичну компетентність.

Здатність до запам'ятовування конкретних образів позитивно корелює з сумарним показником психосоматичної компетентності (0,29, $p < 0,0001$) і з сумарним показником здатності до імагінації (0,38, $p < 0,0001$). Повнота і точність запам'ятовування конкретних образів передбачає високий рівень розвитку здатності до імагінації та психосоматичної компетентності.

Отже, мнемо-імагінативні здібності позитивно пов'язані з психосоматичною компетентністю у юнацькому віці.

Розглянемо результати порівняння показників психосоматичної компетентності у юнаків з різним рівнем здатності до імагінації (таблиця 2.16).

Таблиця 2.16

Середні значення показників психосоматичної компетентності в залежності від рівня здатності до імагінації

Показники психосоматичної компетентності	Групи досліджуваних за рівнем здатності до імагінації			Н
	Низький, n=22	Високий, n=133	Помірний, n=50	
Обізнаність	2,95±1,42	6,93±2,10	5,59±2,28	49,33
Прийняття	2,91±1,88	6,78±2,23	5,38±2,17	44,8
Інтрацептивність	3,30±1,98	6,64±2,08	5,59±2,14	38,67
Метафоричність	3,21±1,95	6,14±2,16	5,59±2,12	29,10
Каузальність	3,17±2,14	6,39±2,01	5,38±2,36	33,87
Діалогічність	2,60±1,92	6,31±2,10	5,08±1,84	47,39
Суб'єктність	3,08±2,06	6,09±1,94	5,30±2,17	29,84
Інтегративність	2,34±1,79	6,53±1,98	5,18±2,08	54,37

Отже, міра здатності до імагінації визначає рівень психосоматичної компетентності: чим вище рівень здатності до імагінації, тим вище психосоматична компетентність у юнацькому віці.

Наступним завданням нашого дослідження було визначення міри впливу рівня здатності до імагінації та типу провідної репрезентативної системи на розвиток психосоматичної компетентності особистості юнаків.

На рисунку 2.14 показано середні значення показників обізнаності у вербалізації тілесного Я у юнаків в залежності від типу провідної репрезентативної системи та рівня здатності до імагінації.

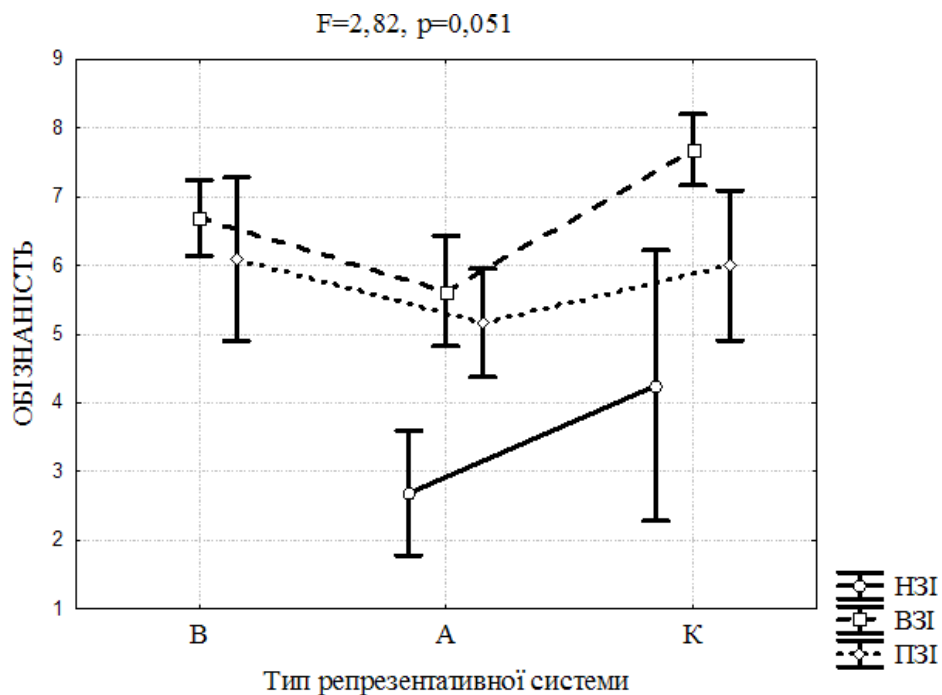


Рис. 2.14 Середні значення показників обізнаності у психосоматичній компетентності юнаків в залежності від рівня здатності до імагінації та провідної репрезентативної системи

Встановлено, що показники обізнаності у вербалізації тілесного Я у юнаків з високим рівнем здатності до імагінації загалом є вищими у порівнянні з показниками обізнаності у юнаків з помірним і, особливо, низьким рівнем здатності до імагінації. Однак, з рисунку видно, що за умов наявності кінестетичної репрезентативної системи як провідної у юнаків з

високим рівнем здатності до імагінації показники обізнаності зростають. Отже, кінестетична репрезентативна система, виступаючи провідною у юнацькому віці, разом з високим рівнем здатності до імагінації обумовлює найвищий рівень психосоматичної компетентності за параметром обізнаності у питаннях тіла загалом та власного тіла, зокрема, володінні продуктом пізнання і аналізу власного тілесного досвіду.

На рисунку 2.15 показано залежність прийняття від типу провідної репрезентативної системи та рівня здатності до імагінації.

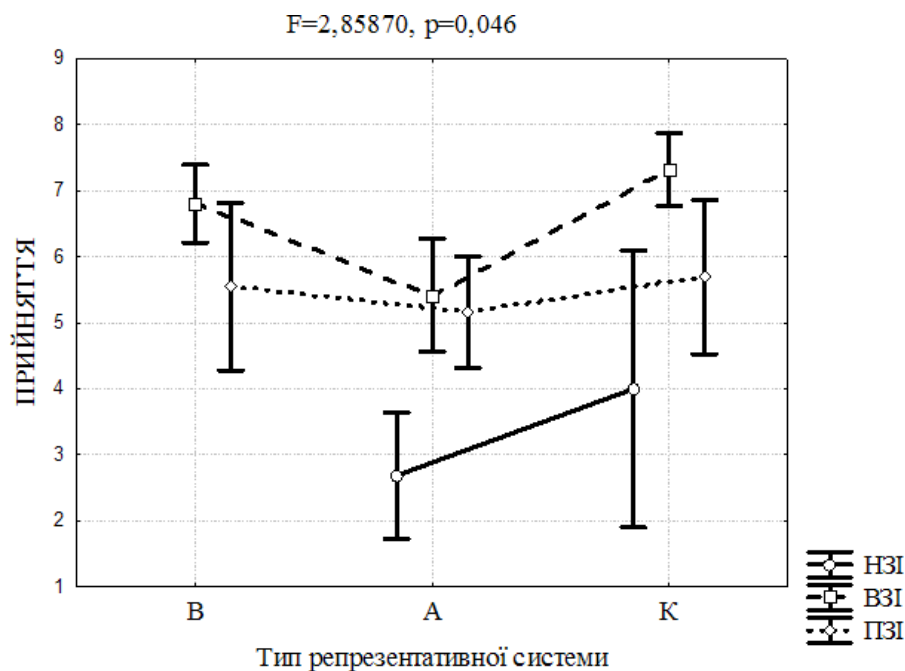


Рис. 2.15 Середні значення показників прийняття у психосоматичній компетентності юнаків в залежності від рівня здатності до імагінації та провідної репрезентативної системи

Показники прийняття у вербалізації тілесного Я у юнаків з високим рівнем здатності до імагінації загалом є вищими у порівнянні з показниками обізнаності у юнаків з помірним і, особливо, низьким рівнем здатності до імагінації, за винятком поєднання високого рівня здатності до імагінації та аудіальної репрезентативної системи. Загалом юнаки-аудіали характеризуються нижчими показниками прийняття свого тіла, незалежно від рівня здатності до імагінації. Низький рівень здатності до імагінації також

забезпечує найнижчі показники прийняття тілесності. З рисунку 2.8 видно, що за умови наявності кінестетичної репрезентативної системи як провідної у юнаків з високим рівнем здатності до імагінації показники прийняття зростають. Отже, кінестетична репрезентативна система, виступаючи провідною у юнацькому віці, разом з високим рівнем здатності до імагінації обумовлює найвищий рівень психосоматичної компетентності за параметром прийняття свого тіла, тобто позитивного емоційного ставлення до тіла.

На рисунку 2.16 показано обумовленість показників інтрацептивності рівнем здатності до імагінації та провідною репрезентативною системою.

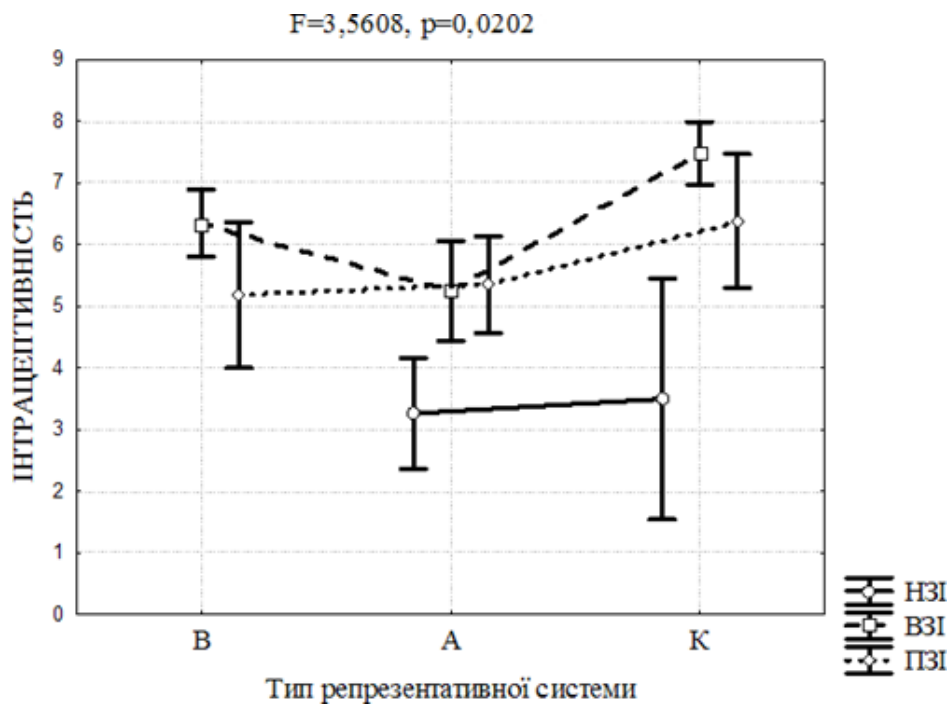


Рис. 2.16 Середні значення показників інтрацептивності у психосоматичній компетентності юнаків в залежності від рівня здатності до імагінації та провідної репрезентативної системи

Показники інтрацептивності у вербалізації тілесного Я у юнаків з високим рівнем здатності до імагінації є вищими у порівнянні з показниками обізнаності у юнаків з помірним і, особливо, низьким рівнем здатності до імагінації, за умови домінування візуальної та кінестетичної репрезентативних систем. Загалом юнаки-аудіали характеризуються

нижчими показниками інтрацептивності. Кінестетична репрезентативна система як провідна у юнаків з високим та помірним рівнем здатності до імагінації обумовлює зростання показників інтрацептивності. Здатність фіксувати та концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях, яка проявляється у їх диференційованій вербалізації тілесних відчуттів, властива особам юнацького віку з високим рівнем здатності до імагінації та кінестетичною репрезентативною системою.

На рисунку 2.17 показано відмінності у рівні розвитку метафоричності у вербалізації тілесного Я у юнаків з різним рівнем здатності до імагінації та репрезентативної системи.

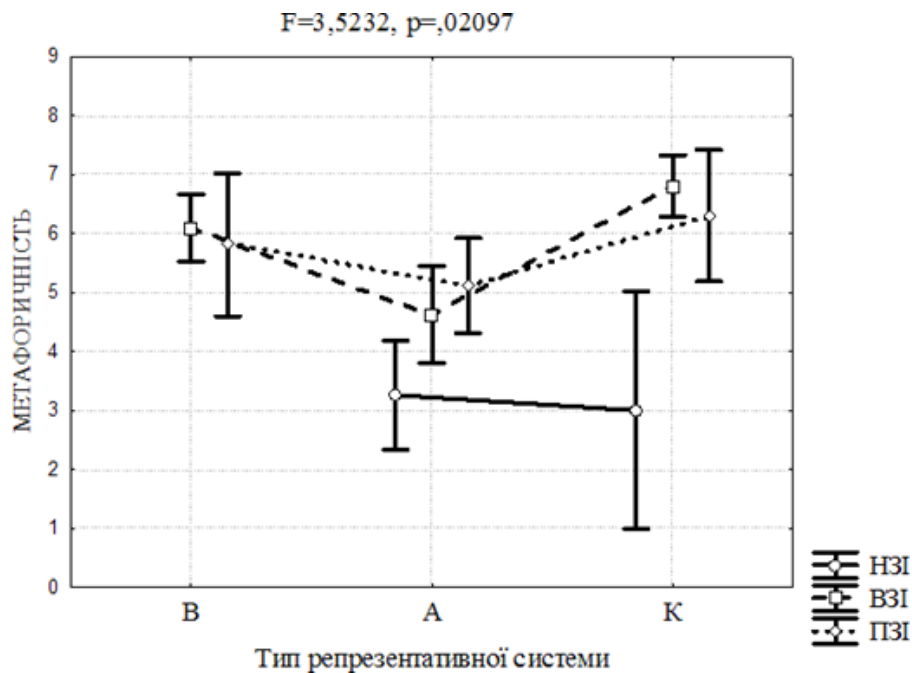


Рис. 2.17 Середні значення показників метафоричності у психосоматичній компетентності юнаків в залежності від рівня здатності до імагінації та провідної репрезентативної системи

Показники метафоричності у вербалізації тілесного Я у юнаків з високим рівнем здатності до імагінації є вищими у порівнянні з показниками обізнаності у юнаків з помірним і, особливо, низьким рівнем здатності до імагінації, за умови домінування візуальної та кінестетичної

репрезентативних систем. Загалом юнаки-аудіали та юнаки-кінестети характеризуються нижчими показниками метафоричності при низькому рівні здатності до імагінації. Візуальна та кінестетична репрезентативна система як провідні у юнаків з високим та помірним рівнем здатності до імагінації обумовлюють зростання показників метафоричності у вербалізації тілесного Я. Здатність застосовувати образні порівняння та аналогії для характеристики власного тіла, що основана на асоціативності мислення, властива особам юнацького віку з високим рівнем здатності до імагінації та візуальною і кінестетичною репрезентативними системами.

На рисунку 2.18 показано відмінності у рівні розвитку каузальності у вербалізації тілесного Я в залежності від рівня здатності до імагінації та репрезентативної системи юнаків.

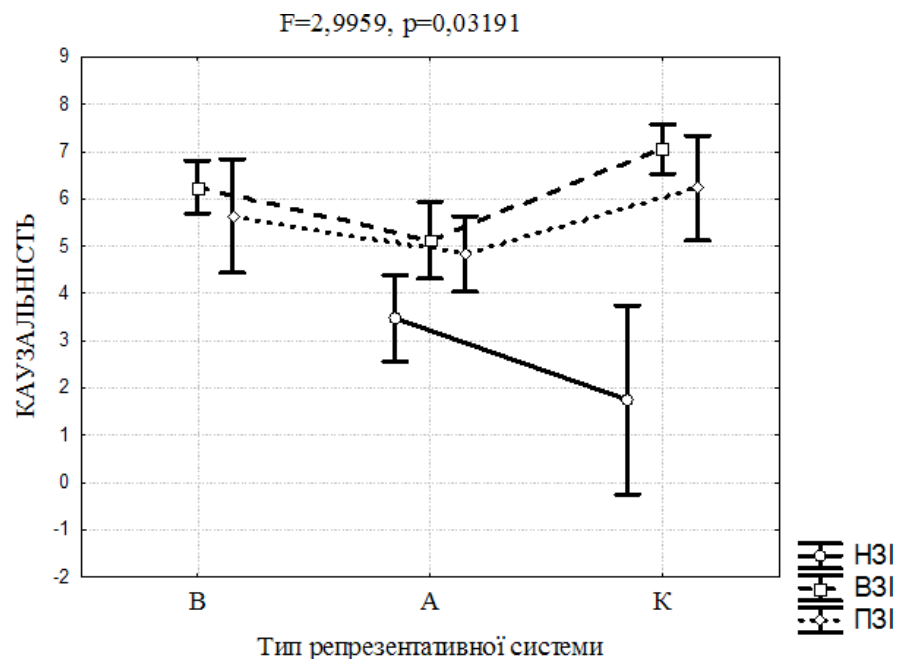


Рис. 2.18 Середні значення показників каузальності у психосоматичній компетентності юнаків в залежності від рівня здатності до імагінації та провідної репрезентативної системи

Провідним фактором розвитку каузальності виступає здатність до імагінації. Так, за умови високого та помірного рівня здатності до імагінації рівень розвитку каузальності є вищим. Аудіальний тип репрезентативної

системи як при високій та помірній, так і при низькій здатності до імагінації обумовлює дещо нижчі показники каузальності. Юнаки з кін естетичною репрезентативною системою та низьким рівнем здатності до імагінації мають найнижчі показники каузальності як здатності вбачати у тілі причину і наслідок подій внутрішнього і зовнішнього простору людини.

На рисунку 2.19 показано середні значення показників діалогічності у юнаків в залежності від рівня здатності до імагінації та провідної репрезентативної системи.

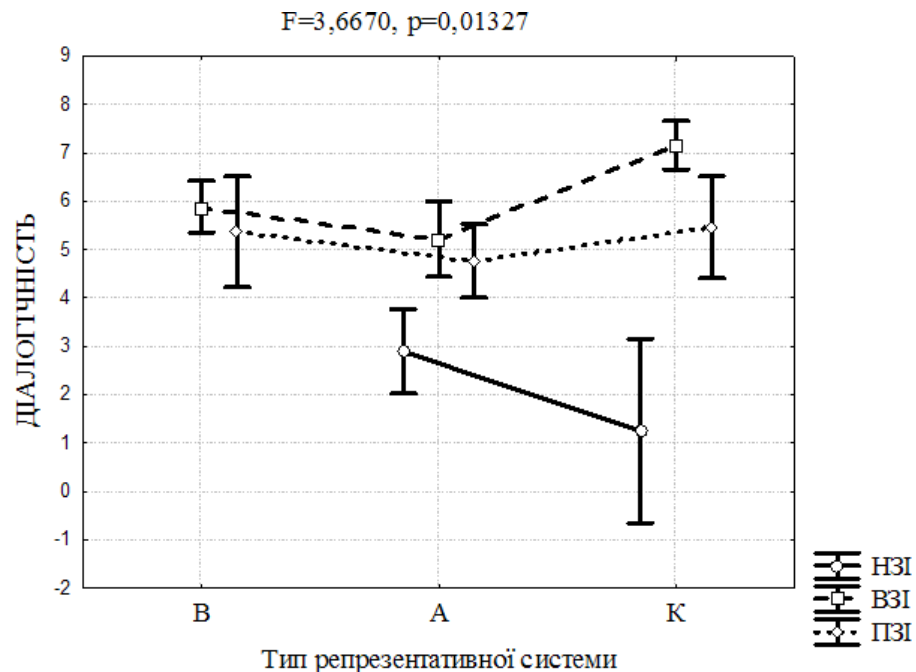


Рис. 2.19 Середні значення показників діалогічності у психосоматичній компетентності юнаків в залежності від рівня здатності до імагінації та провідної репрезентативної системи

Показники діалогічності у вербалізації тілесного Я у юнаків з високим та помірним рівнем здатності до імагінації є вищими у порівнянні з показниками обізнаності у юнаків з низьким рівнем здатності до імагінації, не залежно від наявності тієї чи іншої репрезентативної системи як провідної. Поєднання кінестетичної репрезентативної системи та високого рівня здатності до імагінації обумовлює найвищий рівень показників діалогічності у вербалізації тілесного Я. Здатність вести внутрішній діалог між «Я в тілі» і

«Я тіло», властива особам юнацького віку з високим рівнем здатності до імагінації та кінестетичною репрезентативною системою.

На рисунку 2.20 показано середні значення показників суб'єктності у юнаків в залежності від рівня здатності до імагінації та провідної репрезентативної системи.

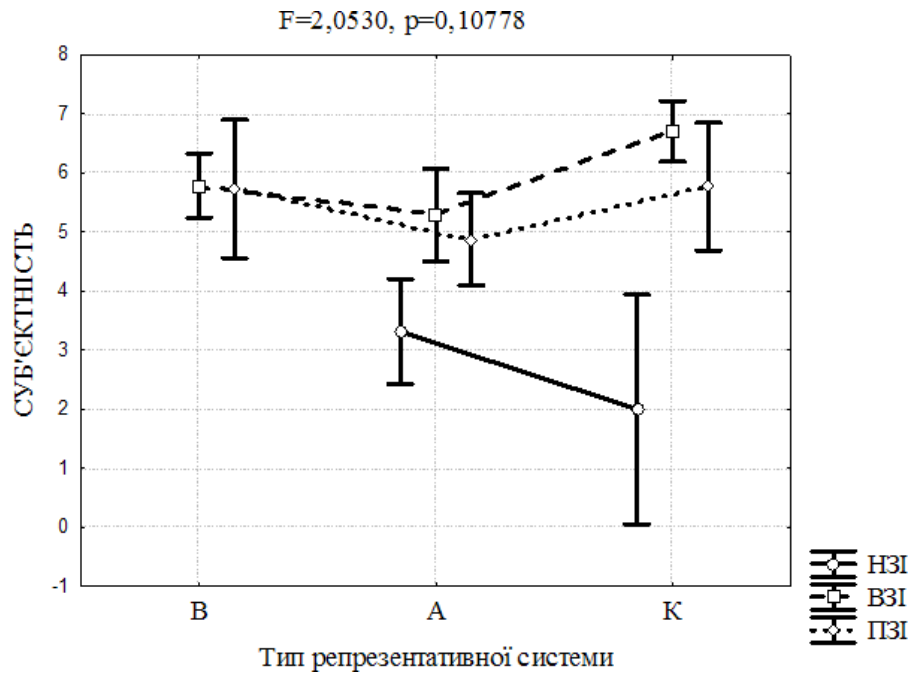


Рис. 2.20 Середні значення показників суб'єктності у психосоматичній компетентності юнаків в залежності від рівня здатності до імагінації та провідної репрезентативної системи

Показники суб'єктності у вербалізації тілесного Я у юнаків з високим та помірним рівнем здатності до імагінації є вищими у порівнянні з показниками обізнаності у юнаків з низьким рівнем здатності до імагінації. Загалом юнаки-візуали характеризуються вищими показниками суб'єктності при високому та помірному рівні здатності до імагінації у порівнянні з юнаками з аудіальною репрезентативною системою. Кінестетична репрезентативна система як провідна у юнаків з високим рівнем здатності до імагінації обумовлює найвищий рівень суб'єктності у вербалізації тілесного Я. Здатність до суб'єкт-суб'єктної внутрішньої комунікації та взаємодії з

тілесним Я, властива особам юнацького віку з високим рівнем здатності до імагінації та візуальною і кінестетичною репрезентативними системами.

На рисунку 2.21 показано відмінності у рівні розвитку інтегративності у психосоматичній компетентності юнаків з різним рівнем здатності до імагінації та різними репрезентативними системами.

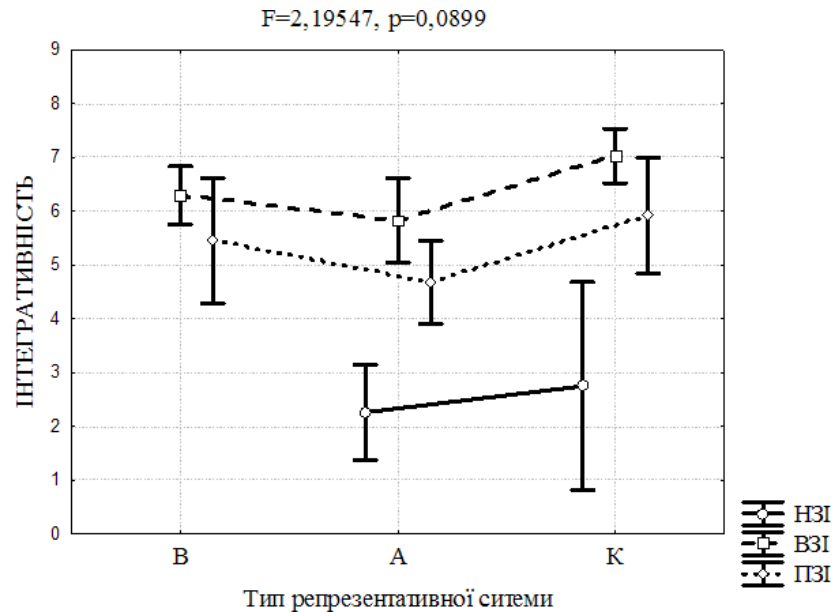


Рис. 2.21 Середні значення показників інтегративності у психосоматичній компетентності юнаків в залежності від рівня здатності до імагінації та провідної репрезентативної системи

Показники інтегративності у вербалізації тілесного Я у юнаків з високим рівнем здатності до імагінації загалом є вищими у порівнянні з показниками інтегративності у юнаків з помірним і, особливо, низьким рівнем здатності до імагінації. Загалом юнаки-аудіали характеризуються нижчими показниками інтегративності тілесного Я, незалежно від рівня здатності до імагінації. Низький рівень здатності до імагінації також забезпечує найнижчі показники інтегративності. За умови наявності кінестетичної репрезентативної системи як провідної у юнаків з високим рівнем здатності до імагінації показники інтегративності є найвищими. Візуальна та кінестетична репрезентативна система, виступаючи провідною у юнацькому віці, разом з високим рівнем здатності до імагінації обумовлюють

найвищий рівень психосоматичної компетентності за параметром включеності психіки і тіла в процеси один одного і їх взаємовпливу.

Висновки до другого розділу

Комплекс методів дослідження особливостей образної пам'яті та її впливу на розвиток психосоматичної компетентності осіб юнацького віку представлений трьома блоками: імагінативним, до складу якого входить авторська експериментально-інтроспективна методика психодіагностики здатності до імагінації, психосоматичним, що містить модифікацію методики вивчення інтрацептивної чутливості, та мнемічний, до якого входять, як класичні методи вивчення образної пам'яті, так і створені нами експериментальні методи вивчення пам'яті на конкретні образи та вибірковості образної пам'яті.

Образна пам'ять у юнацькому віці характеризується достатньо високим рівнем та зв'язками зі здатністю до імагінації. Мнемо-імагінативні здібності в юнацькому віці можуть бути охарактеризовані багатокомпонентною структурою, в якій провідним чинником є когнітивна структура, що забезпечує яскравість, деталізованість, динамічність і процесуальність імагінації, можливість довільно продукувати у себе кінестетичні відчуття, представленість інших відчуттів, крім візуальних, у процесі імагінації, самоконтроль візуальних мисленневих уявлень та здатність мимовільно запам'ятовувати образи. До складу мнемо-імагінативних здібностей також входять сенсорні імагінативні здібності (здатність до ольфакторних, смакових, оргінічних уявлень), інтерактивні імагінативні здібності (здатність до дотикових уявлень, спроможність довільно змінювати образ, вступати з ним у контакт чи діалог), здатність створювати яскраві образи та використовувати їх для запам'ятовування вербальної інформації, абстрактно-мнемічні та розумово-просторові здібності (повнота і точність абстрактного

запам'ятовування, здатність до просторової уяви), пам'ять на конкретні образи та легкість імагінації в аудіальній та візуальній модульностях.

Таким чином, умовою, що сприяє формуванню здатності до імагінації є: 1) висока міра самоконтролю візуальних уявлень та здатності до уявлень за різними модальностями (візуальною, аудіальною, кінестетичною (дотик, смак, запах, органічні відчуття), які представлені у рівнях для майже усіх показників здатності до імагінації 2) всі структурні компоненти образної пам'яті, і 3) здатність до просторових уявлень. Найбільш впливовим предиктором функціонування усіх показників здатності до імагінації є інтегральний показник образної пам'яті.

Здатність до імагінації виступає як можливість створення образів уяви, які характеризуються високою мірою чіткості та колірної наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявність відчуттів різних модальностей, і такі що піддаються трансформації та діалогу з їх носієм. Було доведено, що високий рівень здатності до імагінації передбачає вищі показники образної пам'яті у юнацькому віці.

Висока здатність до імагінації передбачає більшу варіативність відчуттів, на відміну від досліджуваних з низьким рівнем здатності до імагінації, яким властива дифузність відчуттів. Міра вираженості інтрацептивних відчуттів у тілі у станах здоров'я, хвороби та фізичної активності позитивно пов'язана зі здатністю до імагінації та психосоматичною компетентністю у юнацькому віці.

Здатність до імагінації та образна пам'ять мають позитивні зв'язки із психосоматичною компетентністю як здатністю до вербалізації тілесного Я. Рівень розвитку показників психосоматичної компетентності обумовлений провідною репрезентативною системою та здатністю до імагінації: високий рівень здатності до імагінації у поєднанні з кінестетичною репрезентативною системою обумовлює найвищий рівень можливості створення образів уяви, які характеризуються високою мірою чіткості та колірної наповненості,

деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявність відчуттів різних модальностей, і такі що піддаються трансформації та діалогу з їх носієм.

Список використаних джерел до другого розділу

1. Диагностика доминирующей перцептивной модальности (С.Ефремцева) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.237-238.
2. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание. – М., 2010. – 717 с.
3. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека. – М., 1962. – 432 с.
4. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие / А.Д. Наследов. — СПб. : Речь, 2004. — 392.
5. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А. Крылова и С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2003ю – 560 с.
6. Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / За ред. І.Ф. Прокопенка. – Х.: Фоліо, 2012. – 863 с.
7. Ричардсон Дж. Т.Э. Мысленные образы: когнитивный подход. – М.: Когито-центр, 2006. – 175 с.
8. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии — М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 448 с.
9. Тхостов, А.Ш. Психология телесности /А.Ш. Тхостов. –М. : Смысл, 2002. – 287 с.
10. Фоменко К.І. Психодіагностика провідної репрезентативної системи//Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія, 2017. - №56. –С. 214-222.

11. Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О. Методика проективної діагностики тілесного Я //Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2016. – Т. 2. - №5. – С. 39-45.

12. Экспериментальная психология: Практикум: Учебное пособие для вузов/Т. Г. Богданова, Ю .Б. Гиппенрейтер, Е. Л. Григоренко и др.; Под ред. С. Д. Смирнова, Т. В. Корниловой. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 383 с.

13. Betts, G. H. The distribution and functions of mental imagery. New York: Columbia University, Teachers Collège, 1909. – P. 52-63.

14. Gordon, R. An investigation into some of the factors that favour the formation of stereotyped images. British Journal of Psychology, 39, 1949. – P. 156-167

15. Marks, D. Imagery and consciousness: A theoretical review from an individual differences perspective. Journal of Mental Imagery, 1(2), 1977. – P. 275-290.

16. Paivio A., Yuille J.C., Madigan S.A. Concreteness, imagery, and meaningfulness values for 925 nouns. Journal of Experimental Psychology Monographs, 76, 1, Pt. 2, 1968.

17. Shepard R.N. , Metzler J. Mental rotation of three-dimensional objects. Science, 1971 (171). – P. 701-703.

Основні результати розділу 2 опубліковані в наступних роботах:

1. Хомуленко Т.Б., Родіна К.М. Роль імагінації у функціонуванні інтрацептивної чутливості особистості в юнацькому віці Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. – №56. – С. С.269-283.

2. Родіна К.М. Характеристика образної пам'яті у юнаків з різним рівнем здатності до імагінації. Психологія і особистість. Полтава. 2017. № 2 (12). – С.148-157.

3. Родіна К.М. Мнемо-імагінаційні здібності в юнацькому віці Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологія. – №4. – Т.2. – С. 96-100.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ОБРАЗНОЇ ПАМ'ЯТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Методологічні засади розвитку мнемо-імагінативних здібностей в процесі формування психосоматичної компетентності

Комплексний психологічний супровід є однією з найбільш ефективних форм психологічної допомоги на сучасному етапі розвитку практичної психології. Успішно організований соціально-психологічний супровід відкриває перспективи особистісного зростання, допомагає людині увійти в ту «зону розвитку», яка їй поки недоступна [5; 13; 23; 37].

Психологічний супровід – це особлива форма здійснення пролонгованої соціально-психологічної допомоги [2, с. 94]. Основними характеристиками психологічного супроводу виступають його процесуальність, пролонгованість, недирективність, заглибленість у реальне повсякденне життя людини, особливі стосунки між учасниками цього процесу – психологом та супроводжуваним. Результатом психологічного супроводу особистості стає новий поведінковий стиль, підвищується адаптивність, здатність самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах з собою і оточенням у сприятливих і в екстремальних життєвих ситуаціях. Адаптивність передбачає прийняття життя і себе як її частини у всіх проявах, відносну автономність, готовність і здатність змінюватися в часі й змінювати умови свого життя – бути його автором і творцем. Принципи соціально-психологічного супроводу: гуманне ставлення до особистості, віра в її сили, кваліфікована допомога й підтримка природного розвитку.

Головним предметом розвивального впливу в нашій роботі виступає розвиток образної пам'яті в процесі формування психосоматичної компетентності. Враховуючи результати констатувального етапу дослідження, основними завданнями психологічного супроводу розвитку

мнемо-імагінативних здібностей особистості в системі формування психосоматичної компетентності стали:

1. Розвиток образної пам'яті та імагінативних процесів.
2. Усвідомлення поняття психосоматичної компетентності та її чинників.
3. Збагачення уявлень про взаємозв'язок мнемо-імагінативних процесів та психосоматичної компетентності.
4. Переосмислення своїх індивідуальних особливостей, які впливають на психосоматичну регуляцію.
6. Розширення репертуару мнемо-імагінативних навичок, спрямованих на розвиток психосоматичної компетентності.

Розвиток компетентності, за думкою Л. А. Петровської [44, с.28] припускає двоякий процес: з одного боку, це придбання якихось нових знань, умінь і досвіду, а з іншого боку, це корекція, зміна їх форм, що вже склалися. При цьому імагінативно орієнтованого тренінгу характерна висока міра включеності емоційної сфери, що уможливорює структурування когнитивного досвіду та сприяє розвитку психосоматичної компетентності.

У практиці психологічного тренінгу основними джерелами розвитку і корекції сприйняття себе й іншого [44, с.20–22] можна виділити наступні:

1. Джерела сприйняття себе: через співвідношення (ідентифікацію, розрізнення) себе з іншими; через сприйняття себе іншими, сутність якого полягає в опорі на міжособистісний зворотний зв'язок; через результати власної діяльності; через спостереження власних внутрішніх станів; безпосереднє сприйняття власного зовнішнього вигляду.
2. Джерела сприйняття іншого: через співвідношення (ідентифікацію, розрізнення) іншого з собою; через те, як його сприймають інші; через сприйняття результатів його діяльності; безпосереднє сприйняття зовнішнього вигляду іншого; через експликацію ним своїх внутрішніх станів.

Використані нами організаційні основи тренінгової роботи реалізовувалися у відповідності з принципами групової роботи. Так, принципи роботи групи розглядаються в багатьох роботах [3; 8; 12; 22; 28; 33; 36; 44; 51], основними з яких можна виділити: принцип «тут і тепер»; принцип безоцінного ставлення; принцип персоніфікації висловлювань; принцип акцентування мови почуттів; принцип активності; принцип довірчого спілкування; принцип конфіденційності.

Побудова формульованого експерименту на засадах психологічного тренінгу мала за мету досягти наступних ефектів даного методу:

1. Ефекти самодіагностики, розвиток рефлексії та загальні діагностичні установки і уміння.
2. Ефекти, які спрямовані на підвищення сенситивності до тілесної, когнітивної та емоційної сфери; установка на всебічність сприйняття і т. п.
3. Ефекти, які спрямовані на розвиток установки на активність
4. Ефекти психотерапевтичного типу.

В процесі групової роботи з'являються різноманітні феномени, для розуміння яких [24, с.21–27], необхідно відштовхуватися від концепції трьох шляхів: шляху розуміння, шляху спостереження та шляху пояснення.

Теоретико-методологічною основою розвивальної програми виступали метакогнітивний та метадіяльнісний підходи до мнемічних здібностей, функціональний підхід до розвитку тілесного Я та психосоматичної компетентності, кататимно-імагінативна психотерапія, метод концентративного розслаблення, техніки Імагнативної психотерапії тіла, методика ПАВА.

Роботи метадіялісного та метакогнітивного напрямку присвячені дослідженню вищих форм пам'яті наукової школи Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, В.Я. Ляудіс, Т.Б. Хомуленко. Метапсихічний рівень, підкреслював Л.С. Виготський [10; 11] відрізняє розвиток усіх вищих психічних функцій, які він характеризував, як процеси

оволодіння нашою власною поведінкою. О.М. Леонт'єв [27] підкреслював, що використання знакових засобів є шляхом переходу від використання пам'яті до панування над нею. В межах метадіяльнісного підходу досліджувалась діяльність із встановлення зв'язків між об'єктами, яка здійснюється шляхом рефлексивного виходу і складається з п'яти етапів: зупинка, фіксація, об'єктивація, вітчуждення, символізація [1]. Поглиблені дослідження метапам'яті у метакогнітивізм (Дж.Флейвелл, Б.Інелдер) довели [20; 59], що організація пам'яті має розвиватися разом з інтелектом, а вищий етап розвитку мнемічних здібностей відрізняється тим, що контролюючі та програмуючі дії вже не представлені так розгорнуто (В.Д. Шадріков; Л.В. Черемошкіна) [62]. В структурі метапам'яті виділяються два блоки рефлексивних операцій: 1) випереджувальні, пов'язані зі створенням налаштування особистості на роботу в певних умовах у майбутньому; 2) пошукові, за рахунок використання матричних способів організації обстеження об'єкта [32]. В.Я. Ляудіс вказує, що при такому функціонуванні високого рівня досягає не тільки прогностична, але і комунікативна функція пам'яті (особистість веде внутрішній діалог, оволодіваючи довільністю спогадів). Тому показниками рефлексивної саморегуляції пам'яті виявились такі її якості, як реконструктивне відтворення, пов'язане з готовністю до вибіркової актуалізації моделі об'єкта та стимульованість процесу побудови внутрішньої моделі поряд зі зникненням явища ремінісценції [32]. Характеристика змісту метакогнітивного досвіду може бути використана як характеристика змісту метапам'яті, з іншого боку, як основа для розгляду особливостей функціонування вищих форм пам'яті. Подальше дослідження з питань особливостей і шляхів розвитку метапам'яті має включати визначення того матеріалу, на базі якого можлива їх реалізація [59]. Шляхи оптимізації метапам'яті у студентів були запропоновані К.Таннер [80].

Функціональний підхід до розвитку тілесного Я припускає існування багатьох окремих аспектів самосвідомості, у ряді яких знаходиться і тілесне

Я. В рамках цього підходу тілесне Я – є компонентом Я-концепції (поряд із соціальним Я, духовним Я, культурним Я, фізичним Я, тощо), який відповідає за когнітивний і емоційний супровід тілесного функціонування, забезпечує його регулятивний ефект, що реалізується в процесі внутрішнього діалогу з тілесним Я, з самим собою про тіло [56, с. 5]. При цьому психосоматична компетентність, яка розуміється як система здатностей когнітивного компоненту тілесного Я, що пов'язана із прийняттям свого тіла, як складової цілісного організму, та обумовлює саморегуляцію засновану на досвіді застосування внутрішнього діалогу з тілесним Я. Психосоматична компетентність передбачає розвиток адекватної орієнтації в самому собі – власному психологічному потенціалі, у потенціалі людини, що потребує психологічної допомоги, ситуаціях та завданнях процесу спілкування [56, с. 34-35].

Кататимно-імагінативна психотерапія (символдрама) базується на роботі з уявою та імагінаціями [26]. Назва методу бере походження від двох слів грецької мови: катос – «відповідно», «згідно»; тімус – одно з позначень душі, також позначення вілочкової залози, а у нашому контексті «емоційність». Кататимне переживання образів – це переживання образів, символів, що йдуть із душі, або емоційно-обумовлене переживання образів. Таким чином, основним елементом у символдрамі є кататимні імагінації. Символдрама, відома також як метод сновидінь наяву, – це визнаний та широко розповсюджений у багатьох країнах напрямок сучасної психотерапії. Одночасно, це метод глибинно-психологічно орієнтованої психотерапії, що також показав свою високу ефективність при короткочасному лікуванні неврозів та психосоматичних захворювань, а також при психотерапії порушень, що пов'язані з невротичним розвитком особистості [9].

Символдрама як техніка, успішно використовується у багатьох інших напрямках сучасної психології та психотерапії (психоаналіз, аналітична

психологія К.Г. Юнга, індивідуальна психологія А.Адлера та ін.), а також у психодіагностиці, навчальному процесі у дошкільних заходах, школах, вузах, в наукових дослідженнях. Метод було розроблено відомим німецьким психотерапевтом професором Ханскарлом Лейнером (1919-1996) [26; 76]. Перед тим, як символдрама сформувалася, як окремий напрямок психотерапії, Х.Лейнер проводив тривалу експериментальну роботу на базі клініки нервових захворювань Марбургського університету у 1948-1954 роках. Основу методу складає вільне фантазування у формі образів, «внутрішніх картин» на задану психотерапевтом тему (мотив). Психотерапевт виконує при цьому контролюючу функцію, направляє і супроводжує пацієнта. Із відомих на сьогодні близько п'ятнадцяти напрямів психотерапії, що використовують образи у лікувальному процесі, символдрама є найбільш глибоко та системно опрацьованим та технічно організованим методом, що має фундаментальну теоретичну базу. В основі метода лежать концепції класичного психоаналізу, а також його сучасного розвитку [68]. Розуміння символіки образів та процесів, що відбуваються при використанні символдрами, значно збагачується звертанням до теорії архетипів та колективного безсвідомого К.Г. Юнга, а також розробленому ним методу активного уявлення. В теперішній час використання метода символдрами дозволяє працювати з широким діапазоном образних явищ, що містять у собі: безпосередні образи пам'яті, ейдетичні образи, мимовільні образи відтвореної уяви (імагінації), довільні образи відтвореної уяви (візуалізації), образи, що викликаються різноманітними медитативними техніками [41].

Імагінація – це процес створення образів, їх маніфестації із безсвідомого та проживання людиною. Імагінації також називають сновидіннями наяву, тому що імагінативні процеси «умикаються» тільки в певному стані розслаблення тіла, мало піддаються свідомому контролю. Часто після імагінації людина каже: «Я сподівалася уявити інший образ, а

«виліз» цей!». В імагінаціях маніфестуються глибинно-психологічні символи, відбувається контакт з індивідуальним та колективним безсвідомим, здійснюється глибинне опрацювання особистісних конфліктів. Важливим етапом для імагінативного процесу є попереднє розслаблення тіла, що передбачає часткове розблокування напружених ділянок, м'язових зажимів, а разом із тим психічного понад контроль над своїми думками та почуттями. Поняття «імагінація» стоїть поряд із «візуалізацією», «медитацією», але має свої певні відмінності. Візуалізація (від лат. *visualis* – «зоровий») передбачає більш свідоме керування образами уяви, побудову конкретного візуального образу на певну тему. Медитація (від лат. *meditatio* – «роздум») – це тип вправ для тренування концентрації уваги, що використовується з метою саморегуляції та для опанування своїми думками та емоціями, для входження у певний стан «усвідомленості». Але межа між всіма цими процесами дуже тонка і всі вони зосереджені перш за все на роботі з уявою. Важливо, що образи уяви, які виникають у людини під час імагінації безпосередньо пов'язані з її емоційним досвідом життя і тим самим з пам'яттю [48].

Відомо, наприклад, що уявлення певних образів може впливати на фізіологічні процеси в організмі людини [14; 15; 82]. Лише уявлення шматочка лимону у роті може спровокувати слиновиділення, уявлення важкості і тепла у певних м'язах викликає їх розслаблення, деякі люди використовують образні уявлення для зміни фізіологічних параметрів дихання, скорочень серцевого ритму та локальної температури тіла [30]. Як показують дослідження А.Дамассіо та інших сучасних нейробіологів сучасні технічні засоби діагностики (комп'ютерна томографія, ядерно-магнітний резонанс, складні біохімічні дослідження) не дозволяють виявити відмінності у впливі сприйняття реальних об'єктів та їх уявного уявлення [71]. Існують дані про використання образів направленої уяви у якості цілющої комунікації з власним тілом [73; 77; 78]. Механізм цілющого впливу

репрезентативних образів ще недостатньо вивчено, однак дослідження, що було проведено показують, що вони відображають внутрішній психодинамічний стан людини і, в той же час, мають психотерапевтичний ефект.

Репрезентативними образами пам'яті прийнято називати чуттєві образи предметів, які у теперішній час не діють на органи відчуттів, але виникають при їх дії у минулому, їх поділяють на репродуктивні образи (власне спогади) та образи уяви [7; 17]. Однак, як показує досвід використання символдрами при уявленні образів на певну (задану) тему образи уяви безпосередньо пов'язані зі спогадами, емоціями, цінностями людини, всією її особистою історією життя. Можна говорити про певний взаємозв'язок між мотивом, що пропонується для уявлення та деякою проблематикою розвитку особистості, частіше за все пов'язаною з тією чи іншою стадією дитячого розвитку. Відповідно образи уяви опосередковані спогадами минулого. Часто, ці «мнемічні сліди» несуть потужний емоційний заряд та опосередковують розвиток особистості. На нейробіологічному рівні при уявленні образів символдрами виникають нові зв'язки між нейронокомплексами, що відкриває можливості для креативного опрацювання попереднього життєвого досвіду та вирішення актуальних задач [4; 69]. Уявлення певної ситуації може дати ресурсне підживлення. У той же час уявлення образів може викликати травматичний досвід, що накладає відповідальність на фахівця, який проводить вправи з імагінаціями. Однак, ще мало досліджені особливості цих образних явищ та їх роль у формуванні та розвитку особистості людини.

Починаючи з 1948 р., до теперішнього часу було проведено ряд досліджень на великій вибірці досліджуваних, що підтверджують високу ефективність символдрами при роботі з різноманітними психологічними і психосоматичними проблемами (Лейнер Х.Leuner, Н. 1954, 1955 Stigler, М. Pokorny, D. 2008, 2012 Ullmann, Н Wilke, Е. 2012 та інші.) [65, с. 70-78.].

Основна сфера застосування символдрами – медицина, цей метод офіційно признано системою медичного страхування рядом європейських країн. В той же час у галузі педагогіки та організації учбового процесу недостатньо вивчено роль цілеспрямованого уявлення образів у змінненні емоційного стану людини та їх здатності корегувати емоційний стан та впливати на розвиток особистості за допомогою уявлення певних образів.

Імагінативна психотерапія тіла – це сучасний напрямок психосоматичної психотерапії, що включає в себе комплекс вправ для релаксації, цілющої комунікації з власним тілом та імагінативних вправ, що будуються на основі образної пам'яті та уявлення [77; 78]. Імагінативна психотерапія тіла передбачає роботу з певними органами тіла, принципи роботи з психосоматичними симптомами за Імагінативною психотерапією тіла та методи роботи з малюнком за Г. Ферсом [54]. У Німеччині даний напрямок психотерапії офіційно зареєстрований та працює, як спеціалізація Кататимно-імагінативної психотерапії. Імагінативна психотерапія тіла (ImKP) показала свою високу ефективність для роботи з різними групами психосоматичних та важких соматичних захворювань (онкології, аутоімунних захворювань), її творець доктор В. Льош називає свій метод цілющою комунікацією з тілом. Основна робота у ImKP будується на використанні уяви та уважного ставлення до свого тіла. При цьому фокус уваги спрямовано на відчуття свого тіла, без будь-яких тілесних дотиків до нього. Методично ImKP спирається на Концентративне розслаблення (КоЕ), символдраму, аутотренінг. Важливою умовою ImKP є створення внутрішнього безпечного простору, що дозволяє пацієнтам розслабитися та знайти ресурси для подальшої роботи. Наступний етап роботи проводиться у індивідуальній формі, коли пацієнт за допомогою психотерапевта поступово приходить до створення своєї власної унікальної стратегії зцілення. Утримуючи спокійну увагу на відчуттях всередині свого тіла досить довго, пацієнт починає уявляти образи, що відповідають сигналам тіла. Образ, що

уявляється, це символ того, що відбувається у тілі. Він відповідає відчуттям всередині власного тіла.

Метод Концентративного розслаблення (КоЕ) був створений у Німеччині у 60-х роках ХХ століття Анітою Вільде-Кізель на основі багатьох інших технік роботи з усвідомленою релаксацією тіла і насамперед використовувався у спорті, де дуже добре зарекомендував себе, як метод, що сприяв значному покращенню олімпійських результатів у спортсменів ГДР [81]. Пізніше цей метод був розповсюджений у Німеччині також для роботи з психосоматичними захворюваннями, для фізичної реабілітації після травм, для роботи з дітьми та підлітками з метою досягнення стабільного стану розслаблення, спокою та більш усвідомленого сприйняття різноманітних відчуттів свого тіла. Цей метод ґрунтується на чіткій і послідовній схемі спрямування та концентрації уваги на певних частинах свого тіла.

Концентративне розслаблення називають гарним тренінгом тіла для людини в соціальному просторі групи. Самопізнання відчуттів свого тіла та навчання регулюванню тілом відбувається шляхом доброзичливого спрямування уваги на тіло за допомогою питань, що задає ведучій – викладач концентративного розслаблення. За допомогою вербального резонансу людина дозволяє собі уважно прислухатися до своїх індивідуальних відчуттів та через вербальні повторення наочно показати це групі. Таким чином, людина відчуває себе співпричетною цілісній групі без оцінок та упереджень. «Так, зовсім просто і завжди безпосередньо тут і тепер відбувається довірчий резонанс ключів до цілющої комунікації з власним тілом у системі викладач-людина-група. Добре самопочуття у просторі групи та гарний контакт, поряд з активною турботою про себе діють стійко і тривало» [4, С. 35-40.].

На початку кожного сеансу пацієнт самотійно, використовуючи техніку Концентративного розслаблення (КоЕ) занурюється у стан глибокого розслаблення. Уважно відчуваючи своє тіло, пацієнт народжує образ

актуального стану свого тіла. При цьому у кожного пацієнта виникають свої індивідуальні символи, що характеризують внутрішні органи. Наприклад, хтось уявляє своє серце, як квітку, хтось, як дім, а хтось анатомічно, як у медичному атласі. Уявляючи образи, пацієнт розповідає про те, що з ним відбувається вголос психотерапевту, який знаходиться поруч. Пацієнт розповідає, які образи йому уявляються, про свої переживання та відчуття. Потім, при необхідності, пацієнт змінює цей образ, відштовхуючись від отриманих ним знань про норму та патологію. Випрацьовується власна індивідуальна стратегія подолання захворювання та зцілення. Психотерапевт супроводжує пацієнта, та, якщо потрібно, допомагає відкоректувати ці образи у відповідності до стратегій лікування, роблячи це за спеціальними правилами. При цьому особливо важливо, що пацієнт одночасно уявляє образ та проговорює його вголос. Таким чином посилюється взаємодія лівої та правої півкулі мозку, що також впливає позитивно на результати лікування. Варто зазначити, що Імагінативна психотерапія тіла має широкий спектр застосування – при самих різних видах психосоматичних захворювань та у різних вікових групах [43; 63].

Методика ПАВА – це система прийомів розвитку тілесного Я, що які сприяють розвитку здатності до внутрішнього діалогу з тілесним Я. ПАВА є аббревіатурою таких понять, як персоніфікація, асоціації, візуалізація, аналогізація, що є назвами етапів методики. Методика ПАВА спрямована на розвиток конструктивного варіанту змісту тілесного Я, що забезпечує нормальне функціонування організму за рахунок повноти та якості змісту когнітивного компоненту, позитивності та адекватності змісту ціннісного компоненту і рефлексивної регуляції [56].

Методологія розвитку тілесного Я за методикою ПАВА передбачає розвиток психосоматичних феноменів нормального функціонування, що представлені когнітивним компонентом тілесного Я, до яких відносять різні психологічні здатності, процеси та якості, які мають відношення до тілесної

інформації. Група психосоматичних феноменів нормального функціонування представлена наступними здатностями та процесами: знання про тіло, здатність фіксувати увагу на внутрішніх відчуттях, здатність до вербалізації інтрацептивної чутливості, тілесна пам'ять, здатність до образного уявлення про тіло, здатність маніпулювати образом тіла у власній уяві, активність асоціативного мислення по відношенню до тілесної інформації, здатність сприймати тілесну інформацію, як знаково-символічну, здатність приймати раціональні рішення відносно проблемних ситуацій, що пов'язані з тілом.

Методика ПАВА також спрямована на актуалізацію якостей, які складають позитивний зміст емоційно-ціннісного компонента тілесного Я, а саме, якостей пов'язаних зі ставленням до свого тіла; інтеріоризацію діалогу з тілесним Я; інтерналізацію локусу контролю тілесного; розвиток у напрямку від регуляції наслідку до регуляції внутрішньої причини, від зворотного зв'язку через відчуття та переживання до зворотного зв'язку через символи. Методологічно методику побудовано з урахуванням механізму саморегуляції в області тілесного, відображеного в такій послідовності процесі: знання, відношення, увага, внутрішнє відчуття, внутрішній діалог [56, с. 5-11].

3.2. Характеристика структури та змісту програми розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності

У другому розділі роботи було доведено, що інтегральний показник образної пам'яті є предиктором функціонування здатності до імагінації, при цьому здатність до імагінації та образна пам'ять виявляють позитивні зв'язки із психосоматичною компетентністю у юнацькому віці. Отже, рівень розвитку психосоматичної компетентності обумовлений рівнем здатності до імагінації визначає можливість створення зберігання та трансформації

образної інформації, які характеризуються високою мірою чіткості та колірної наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявність відчуттів різних модальностей. Ці дані, отримані на констатувальному етапі дослідження, дозволили сформувавши програму розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності.

Методологічну основу розвивальної програми складають методи психологічного впливу, які базуються на активних методах групової роботи при використанні специфічних форм подачі знань.

Основними методами при проведенні програми розвитку були: інформаційні повідомлення, евристичні беседи, дискусії, діагностичні процедури, вправи, імагінативні символдраматичні техніки і прийоми, арт-терапевтична робота з малюнком, робота з асоціативними метафоричними картами, методика ПАВА, методики Концентративного розслаблення, техніки Імагнативної психотерапії тіла. При створенні програми нами використовувались методики, завдання та вправи, розроблені Т.Б. Хомуленко [56], В.Льошом [77; 78], А.Вільде-Кізель [81], Г.Ферсом [54], К.Tanner [80] та адаптовані з урахуванням цілей нашої програми.

З окремими учасниками за їх запитом велась індивідуальна психокорекційна робота, спрямована на більш глибокі зміни в особистісному розвитку та реконструюванні їх тілесного досвіду.

Під час реалізації програми особливу увагу слід приділяти створенню позитивного емоційного фону: розкутості, інтересу, бажанню виконувати запропоновані завдання. Психологічний клімат — одне з ключових понять, оскільки воно концентрує в собі стосунки, особистісні уміння, властивості і розглядається як головна умова позитивного зростання особистості в психокорекції. Усвідомлення учасниками власних успіхів сприяють розкриттю їх можливостей, підвищенню самооцінки та впевненості в собі.

Такий емоційний фон поступово поширюється на усі сфери життя та дає пролонгований ефект розвитку мнемо-імагінативних здібностей особистості.

Звернемося до характеристики структури та змісту розвивальної програми. Зміст та завдання програми розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності змістовних блоках роботи психолога (табл. 3.1).

Загальною метою запропонованої програми є розвиток мнемо-імагінативних здатностей у осіб юнацького віку (студенти-першокурсники) в процесі формування психосоматичної компетентності.

Фокусом уваги для реалізації даної програми було те, як вправи, побудовані на цілеспрямованому, свідомому фіксуванню уваги на своєму тілі, сприйнятті свого тіла, комунікації з тілом, та використання образної уяви та образної пам'яті сприяє розвитку психосоматичної саморегуляції та формуванню психосоматичної компетентності учасників.

Послідовність реалізації розвивальної програми включає в себе наступні організаційні етапи:

1. Початковий етап передбачає формування високого рівня мотивації участі у роботі з розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності.

2. Основний етап спрямований на формування обізнаності, поінформованості та оволодіння прийомами вдосконалення мнемо-імагінативних здатностей та розвитку психосоматичної компетентності.

3. Завершальний етап призначений для засвоєння та фіксації нової особистісної позиції, що є результатом набутих завдяки участі у програмі знань, вмінь, навичок та якостей.

Розвивальна програма в своїй структурі має чотири змістовні блоки (табл. 3.1), кожен з яких включає серію завдань із застосуванням різноманітних завдань, вправ та технік, що засновані на активних методах групової роботи та специфічних формах подачі знань. Реалізація

розвивальної програми проводилася з урахуванням таких принципів: обізнаність учасників програми про її зміст, структуру та основні етапи; безпека учасників групи, їх довіра до ведучого та активна позиція стосовно участі у програмі.

Таблиця 3.1

Структура програми розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності

Організаційні етапи	Змістові блоки	Мета
Початковий	1. Мотиваційний	Забезпечення позитивної мотивації до участі в програмі та актуалізація компонентів мотиваційної сфери, що пов'язані з метою програми.
Основний	2. Мнемічний	Розвиток мнемо-імагінативних та метамнемічних здатностей
	3. Психосоматичний	Розвиток якостей психосоматичної компетентності та здатності до внутрішнього діалогу з тілесним Я.
Завершальний	4. Рефлексивний	Усвідомлення результатів участі у програмі та актуалізація установки до використання набутих якостей у житті.

Програма розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності складалася з 20 занять тривалістю 2 академічні години та реалізувалася протягом 10 тижнів (по 2 заняття на тиждень), загалом 40 годин (обов'язкових). Крім того учасникам програми пропонувалось заняття додаткове (за бажанням) для повторення і закріплення засвоєного, тривалістю в 2 академічні години, тобто ще 18 годин

(додаткових). У програмі розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності виявили бажання взяти участь у 53 особи (студенти-першокурсники Харківського національного університету імені Г.С.Сковороди та Вінницького соціально-економічного інституту). Для якісної та безпечної роботи кількість учасників у одній групі не повинна перевищувати 15 осіб. В програмі брали участь 53 учасники, що були поділені на 4 групи. Також була контрольна група (28 осіб), які не брали участь у розвивальній програмі, однак серед яких було проведено тестування рівня розвитку образної пам'яті та психосоматичної компетентності на початку та по завершенню дослідження.

Зупинимось на характеристиці змісту блоків розвивальної програми.

Мотиваційний блок спрямований на забезпечення позитивної мотивації до участі в програмі та актуалізація компонентів мотиваційної сфери, що пов'язані з метою програми.

Для визначення структури та завдань мотиваційного блоку розвивальної програми ми використовували ідеї його організації, відображені в роботі Хомуленко Т.Б., Поденко А.В., Фоменко К.І. «Тренінгові психотехнології в програмах психологічного супроводу» [58]. В межах мотиваційного блоку програми доцільним є реалізація наступних завдань:

1. Визначення усвідомлюваної мотивації та очікувань від участі у програмі шляхом опитування учасників (Чому Ви виявили бажання участі у програмі? Що обумовило прийняття цього рішення? Чого Ви чекаєте від участі у програмі? Що, на Вашу думку, зміниться у Вашому житті у результаті участі у програмі?).

2. Ознайомлення з мотивацією ведучого розвивальної програми. Повідомленні про мотивацію та саморозкриття ведучого із зазначенням, які саме життєві ситуації спонукали ведучого до визначення шляхів та засобів та оволодіння технологією розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності.

3. Ознайомлення зі змістом, метою розвивальної програми і включає заняття, на яких відбувається послідовний аналіз її назви, головної мети, структурної будови, передбачуваних результатів участі у програмі.

4. Формування обізнаності щодо мотиваційних аспектів мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності.

5. Формування поінформованості про індивідуальні особливості мотивації та актуалізація тих компонентів мотиваційної сфери учасників, що безпосередньо пов'язані із мнемо-імагінативними здатностями в системі засобів формування психосоматичної компетентності.

6. Формування усвідомлення зв'язку між імовірністю реалізації провідних прагнень учасників та змісту розвивальної програми, що забезпечує активну роботу на заняттях.

7. Формування сприятливої атмосфери у групі учасників і створення системи правил роботи та інтеграція групи шляхом спільної діяльності.

Отже, завдання мотиваційного блоку, що забезпечує внутрішню позитивну мотивацію участі у розвивальної програмі, за шляхом реалізації умовно розподіляються на три групи:

1. Мотивування через співвідношення мети та змісту програми із індивідуальним мотивам учасників.
2. Мотивування шляхом ознайомлення з мотивацією ведучого розвивальної програми.
3. Мотивування шляхом подолання комунікативних труднощів та створення сприятливого психологічного клімату групи.

Для вирішення цих завдань програми було застосовано методи евристичної бесіди, групової дискусії, психогімнастичні вправи та ігри.

В процесі евристичної бесіди та групових дискусій виявлено наступні провідні мотиви учасників, що можуть бути пов'язані із метою та змістом

розвивальної програми: прагнення до самовдосконалення та самореалізації, прагнення до успіху у різних сферах життя, розвиток вміння саморегуляції, прагнення розуміти себе та інших, прагнення до розуміння, управління та вдосконалення власного тіла, прагнення розвитку ефективного спілкування, прагнення впевненості у собі, бажання поліпшити власну пам'ять та уяву, прагнення стимулювати власну продуктивну розумову діяльність.

Психогімнастичні ігри сприяють легкому та приємному знайомству учасників, зняттю тривоги та скутості. Прикладом таких вправ є гра з м'ячем «Знайомство» [6; 18] та малюнкова методика «Моє ім'я» [12; 44; 60]. Застосування цих прийомів підвищує мотивацію, активність та згуртованість учасників, поліпшують структурованість групи, знижують прояви агресивності та запобігають стомленню та моногонії. Це задає певний тон подальшої роботі та налаштовує учасників на відвертість співпрацю, стимулюють інтерес до занять.

Наступний змістовий блок – мнемічний. **Мнемічний блок** розвивальної програми передбачає інтенсивний розвиток мнemo-імагінативних та метамнемічних здатностей, образної уяви та образної пам'яті учасників. Мнемічний блок поєднує наступні підетапи мнemo-імагінативний та метамнемічний.

Мнemo-імагінативний підетап спрямований на розвиток мнemo-імагінативних здатностей учасників програми.

Мета мнemo-імагінативного підетапу – розвиток здатності до імагінації, як засобу вдосконалення запам'ятовування, зберігання та відтворення образної інформації.

Повноцінне функціонування здатності до імагінації є умовою якості запам'ятовування, зберігання та відтворення образної інформації. Отже, чим яскравіше людина здатна здійснювати внутрішню роботу з образами, тим багатше зміст сховища довготривалої пам'яті, щодо еталонів структури образної інформації та алгоритмів її створення та перетворення.

Реалізація цієї мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Формування обізнаності про образну пам'ять та про особливості імагінації, як здатності до створення образів уяви.
2. Формування поінформованості про індивідуальні особливості функціонування образної пам'яті та здатності до імагінації у учасників розвивальної програми.
3. Ознайомлення із засобами та прийомами розвитку образної пам'яті та здатності до імагінації.
4. Оволодіння під керівництвом психолога-ведучого програми прийомами вдосконалення образної пам'яті та здатності до імагінації.

Реалізація першого завдання передбачала евристичні бесіди та групові дискусії, щодо психологічних характеристик образної пам'яті та імагінації.

У процесі формування обізнаності про образну пам'ять завдяки застосуванню евристичної бесіди та групової дискусії учасники дійшли до висновку, що пам'ять – це психічний процес відображення досвіду людини шляхом засвоєння, збереження та подальшого відтворення обставин її життя та діяльності. Пам'ять характеризується трьома основними процесами: запам'ятовування (введення інформації в пам'ять), збереження (утримання) і відтворення. Організація запам'ятовування впливає на збереження. Якість збереження визначає відтворення.

Якості пам'яті:

- 1) Зміст пам'яті - конкретний склад засвоєних суб'єктом уявлень, понять, навичок, установок та інших елементів індивідуального досвіду.
- 2) Об'єм пам'яті — кількість об'єктів, які людина здатна запам'ятати і відтворити.
- 3) Пропускна здатність - максимальна кількість об'єктів, які сприймаються за одиницю часу.
- 4) Точність пам'яті - безпомилкове сприйняття.
- 5) Готовність пам'яті - здатність до своєчасного використання

інформації.

6) Перешкодостійкість - здатність функціонувати в умовах перешкод, успішно відтворюючи необхідну інформацію.

7) Міцність - здатність до тривалого збереження.

Одиницями роботи пам'яті є уявлення – образи раніше сприйнятих предметів, явищ, думок чи фантазій людини. Саме через уявлення пам'ять має тісний зв'язок з іншими пізнавальними процесами (відчуттями, сприйманням, мисленням та уявою), які дають основу для запам'ятовування і подальшого відтворення інформації. Існує чимало класифікацій видів пам'яті: механічна-смілова; короткочасна-довгочасна; мимовільна-довільна; рухова, емоційна, образна, вербальна [31; 46]. Образна пам'ять виявляється у запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їхніх властивостей, наочно даних зв'язків між ними.

Формування обізнаності щодо здатності до імагінації включало в себе евристичну бесіду, результатом якої стало усвідомлення учасниками здатності до імагінації як можливості створення образів уяви, які характеризуються високою мірою чіткості та колірної наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявністю відчуттів різних модальностей, і такі що піддаються трансформації та діалогу з їх носієм.

Реалізація другого завдання включала процедури та вправи спрямовані на визначення власних індивідуальних особливостей к образної пам'яті та здатності імагінації учасників розвивальної програми.

Формування поінформованості про індивідуальні особливості власної образної пам'яті учасників передбачало використання діагностичних методик «Класифікація зображень предметів» [16], «Піктограми» [29], «Впізнавання фігур» [50], авторська модифікація методики О.М. Бернштейна для конкретних образів, авторська методика дослідження вибірковості відтворення візуальних образів. Отримані учасниками результати тестування таких параметрів образної пам'яті, як вибірковість, повнота і точність

запам'ятовування конкретних образів, повнота відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні та повнота відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів, дозволили визначити особисто значущі мішені розвитку та реалізувати індивідуальний підхід у рамках розвивальної програми. Учасники також усвідомили, що завдяки пам'яті розширюються пізнавальні можливості людини. Пам'ять як пізнавальний процес забезпечує цілісність і розвиток особистості.

В процесі формування поінформованості про власні індивідуальні особливості здатності до імагінації використовувалося психологічне тестування за авторською «Експериментально-інтроспективною методикою дослідження здатності до імагінації». Інтерпретація та обговорення результатів учасників розвивальної програми передбачала визначення індивідуального профілю здатності до імагінації за окремими ознаками:

Легкість в імагінації означає високу міру спроможності швидко створювати образи за заданою інструкцією, високу довільність уяви, її загальну продуктивність.

Яскравість імагінації характеризує здатність до уявлення яскравих, кольорово насичених та чітких образів.

Деталізованість імагінації характеризується здатністю до деталізації, образу, уявлення образу у різноманітних «прорисованих» деталях.

Динамічність представляє собою мимовільну рухливість уявних образів, динаміку елементів образу протягом процесу імагінації.

Контакт в імагінації є здатністю до встановлення контакту з уявним об'єктом, тобто можливість носія образу здійснити уявний контакт з ключовим елементом образу.

Сенсорність представлена наявністю інших, крім візуальних, відчуттів, які супроводжують процес створення образу і маніпуляції з ним.

Отримані індивідуальні профілі здатності до імагінації учасників враховувалися при проведенні завдань та вправ спрямованих на її розвиток.

Для реалізації третього завдання учасникам було запропоноване процедури, завдання та вправи, що сприяють розвитку образної пам'яті та здатності до імагінації. Ознайомлення із засобами розвитку образної пам'яті та імагінації включало в себе знайомство з прийомами мнемотехніки та ейдотехніки [19; 25; 34; 46; 52]. Також учасникам було запропоноване в якості приймів та вправ для самостійного використання

- 1) Запам'ятовувати послідовність розставлених фігур за допомогою асоціації їх з чим-небудь.
- 2) Спробувати запам'ятати пропозицію, склавши історію із задіюванням кожного слова з нього.
- 3) Запам'ятати іноземні слова можна, зіставивши їх по звучанню з рідними і наділивши певним чином.
- 4) Малювати в уяві тільки яскраві картини, грати з образами. Запам'ятати історичну дату можна, намалювавши в уяві яскраву картину події.

Для розвитку здатності до асоціативного запам'ятовування використовувались вправи-прийоми «Асоціативне запам'ятовування», «Запам'ятовування у жорсткій послідовності», «Запам'ятовування за сюжетом». Окрім зазначеного, студенти ознайомились із прийомами запам'ятовування за прив'язкою, навичками ефективного запам'ятовування числового матеріалу, навчились методу образної візуалізації та ейдотехніки. Для розвитку довільної уваги та здатності до довільного запам'ятовування нами були використані ігрові вправи «Шерлок Холмс», «Скульптор», «Пальці», «Суперувага», «Хрест-паралель», «Синестезія» [6; 18; 19; 25; 35; 61]. Отже, розвиток образної пам'яті та імагінації залежить від того, як забезпечено управління цим процесом.

Вирішуючи завдання щодо цілеспрямованого розвитку образної пам'яті та здатності до імагінації учасників під керівництвом ведучого-

психолога учасникам програми було запропоновано ряд імагінативних завдань та вправ, спрямованих на свідоме уявлення певних «мотивів» (імагінативних тем) [40; 41; 49; 53]. Для цієї мети було використано елементи мотивів символдрами (Кататимно-імагінативної психотерапії), що мають ресурсну та підтримуючу спрямованість та максимально вільні від можливого конфліктного та емоційно-напруженого забарвлення. В процесі тренінгу учасникам групи було запропоновано спонтанно уявити образ на задану тему (мотив) та оцінити його яскравість, емоційну забарвленість, динамічність, інформативність. Важливим елементом роботи було те, що ведучий пропонував уявити певний образ, і потім лише уточнював деталі образу, задавав питання, що сприяли більш чіткому уявленню та поглибленню процесу імагінації, при цьому не нав'язуючи свого бачення або змісту протікання образу.

Уявлення внутрішніх образів пов'язане з емоційною сферою, тому навіть недовге уявлення нейтрального та позитивного на перший погляд мотиву може викликати у людини інтенсивні почуття, що відображають певні ситуації її життя у минулому: викликати страх, тривогу, журбу або навпаки радість, спокій, натхнення. Будь-який «мотив» може допомогти з'ясувати чого у даний момент прагне людина, на що вона сподівається та чого боїться [76]. Тому важливо, щоб фахівець, який проводить таку розвивальну програму мав досвід психологічної та психокорекційної практики. Учасників групи, що зручно розташувалися у кріслах, спершу вводять у стан релаксації. Робиться це за допомогою техніки, подібної до аутотренінгу [79]. Після досягнення стану легкої розслабленості та спокою учасникам групи пропонувалося уявити певні образи.

Потрібно зауважити, що не у всіх учасників розвивальної програми здатність до уявлення образів, до імагінації була розвинута однаковою мірою. Хтось уявляв запропоновані мотиви дуже швидко, динамічно та яскраво, а іншим учасникам було важко сфокусуватись на уявленні, або вони

взагалі казали, що нічого не можуть уявити: після того, як заплющують очі бачать лише темряву. В такому випадку ведучий групи спокійно та доброзичливо пропонував поспостерігати ще трошки за цією темрявою, можливо почекати на появу образу. Для розвитку імагінативних здібностей у людей, що спочатку не можуть уявляти мотиви на задану тему, допомагають наступні вправи.

1. Уважно розглядати кімнату, у якій походить робота протягом п'яти хвилин. Потім заплющити очі і просто описати цю кімнату, яку щойно роздивлявся. Намагатися назвати якомога більше деталей, що присутні тут. Психолог може задавати уточнюючі питання. Важливо, щоб емоційний фон виконання цієї вправи був позитивний, доброзичливий, підбадьорюючий, що також сприяє запам'ятовуванню більшої кількості деталей та відтворенню їх в уяві.

2. Сидячі с заплющеними очима уявити свою власну кімнату, свій дім та спробувати описати по пам'яті.

3. Спробувати пригадати з відкритими або з заплющеними очима своє улюблене місце відпочинку та описати його якомога більш детально: який в цьому місці ландшафт, що знаходиться біля цього місця, оточує його, які у цьому місці запахи, звуки. Які почуття виникають у цьому місці.

4. Намагатися пригадати свій перший найприємніший спогад у житті: що це було? У якому місці? Яка була пора року, яка година? Скільки років Вам було, хто був поряд? Які звуки, запахи, смаки супроводжували цей спогад?

Ці вправи можуть служити підготовкою для подальших імагінацій, сприяти розвитку уяви людини.

Імагінативні вправи в розвивальній програмі реалізовувалася наступним чином. Ведучий групи пропонував учасникам уявити образ на певну задану тему. Наприклад:

1) Розслабтеся будь-ласка, так, ніби Ви хотіли трохи подрімати. Шию та голову розташуйте так, щоб Вам було зручно та приємно уявляти образи. Поставте зручніше ноги, відчуйте крісло (стілець) на якому ви сидите. Уявіть, будь-ласка квітку, у якої є все, для гарного росту та розвитку. Яка це квітка? У якій місцевості вона росте? Яке її коріння, яка земля біля неї? Які листя, стебло, пелюстки? Чи є у квітки запах? Спробуйте у своїй уяві доторкнутися до квітки... що Ви відчуваєте? Уявіть, що ця квітка має все для гарного росту та розвитку. А зараз запам'ятайте все, що уявили, так, ніби Ви хотіли б потім це намалювати. І коли будете готові, попрощайтеся, будь-ласка, з образом та повільно відкривайте очі.

2) Розслабтеся будь-ласка, так, ніби Ви хотіли трохи подрімати. Шию та голову розташуйте так, щоб Вам було зручно та приємно уявляти образи. Поставте зручніше ноги, відчуйте крісло (стілець) на якому ви сидите. Уявіть собі місце вашого внутрішнього спокою та захищеності. Це може бути будь-яке місце, яке Ви коли-небудь бачили, або яке зараз намалює ваша уява. Може це місце, про яке Ви колись мріяли. Краще уявити якийсь природній ландшафт та місце, куди Ви реально могли б потрапити. Яка зараз погода у цьому місці? Яка пора року? Які тут зараз чуєте запахи? Чи є тут якісь звуки? Що саме в цьому місці робить його спокійним та захищеним для Вас? Що б Вам хотілося у цьому місці? Зробіть все, що б Вам хотілося зараз. Запам'ятайте все, що уявили, так, ніби Ви хотіли б потім це намалювати. І коли будете готові, попрощайтеся, будь-ласка, з образом та повільно відкривайте очі.

Зазвичай під час роботи у групі кожний з учасників вголос проговорює те, що уявляє, створюючи динамічний діалог з психотерапевтом та групою під час імагінації. Але у розвивальній програмі, на відміну від психотерапії, було використано метод мовчазного уявлення образів: коли кожний з членів групи уявляв свій образ мовчки, і лише потім, після його

закінчення розповідав ведучому та групі про те, що уявилося та про свої відчуття під час імагінації.

Дуже важливо, щоб людина, яка уявляє образ потім вербалізувала свої почуття та настрої. По виході з образу людину запитують: «Що було найприємнішим в образі? Можливо, щось сподобалось менше або викликало негативні емоції? Що було несподіваного, що здивувало найбільше?» Пропонується запам'ятати ті позитивні емоції, які людина відчувала, перебуваючи в образі, та, при необхідності, пригадувати цей образ, як саморегуляцію психоемоційного стану [26].

Після кожного етапу уявлення образу учасникам групи пропонується зробити малюнок того, що вони уявили. У розпорядженні учасників групи мають бути різноманітні матеріали для малювання: олівці, краски, кольорова крейда, різні формати паперу (А3, А4, А5). Після малювання кожен з учасників групи розповідає про свій образ, що він уявив та демонструє за бажанням свій малюнок ведучому групи та іншим учасникам.

Ведучий групи вів записи всіх деталей уявлення образів на запропоновані мотиви. При цьому ведучий приділяє увагу певним питанням та занотовує відповіді учасників групи:

1. Чи вдалося уявити образ?
2. Наскільки він був чітким, яскравим?
3. Чи було можливо під час уявлення пережити різні модальності сприйняття: кольори, звуки, запахи, дотики, смаки?
4. Що було найбільш приємним під час уявлення образу?
5. Чи було в образі щось неприємне чи дивне?

Всі відповіді учасників ведучий занотовує та робить висновки про особливості імагінативних процесів кожного з учасників групи. У роботі з образною сферою ефективними показали себе наступні імагінативні вправи:

Уявити «Квітку» та детально її описати: де знаходиться ця квітка, який у неї бутон, стебло, листя, корені. Спробувати уявити її запах, відчуття цю

квітку на дотик, подивитися всередину неї. Цей мотив символічно відображає уявлення людини про саму себе та ставлення до себе: як виглядає квітка і те, де вона знаходиться (росте у землі, або у горщику на підвіконні, або стоїть у вазі) може корелювати з тим, як у даний момент людина почуває себе, наскільки багато у неї зараз вітальних, життєвих сил та чи є зв'язок зі своїм корінням (грунт під ногами), чи є опора на себе, на власні ресурси. Також можна інтерпретувати символіку квітки та кольору з точки зору культурно-історичного досвіду [41].

Варіант цієї імагінативної вправи, спрямований на розвиток різних модальностей відчуття та ресурсну підтримку «Ви прекрасна квітка, що росте назустріч сонцю».

«Спробуйте уявити собі, що ви - прекрасна квітка...

Ви – прекрасна квітка і ростете назустріч сонцю...

Ви –прекрасна квітка...

Відчуйте себе квіткою: відчуйте своє стебло; відчуйте своє листя.

Ви прекрасна квітка. Ви ростете назустріч сонцю...

Відчуйте, як ваше листя ворухиться під подихом вітру.

Відчуйте, як на ваше листя падають промені сонячного світла.

Відчуйте, як у вашому листі енергія сонця перетворюється в енергію життя. Відчуйте свій хлорофіл.

Відчуйте, як енергія життя розтікається по листю, по жилах, по стеблу, по коренях.

Відчуйте свої корені. Які у вас корені? Якої глибини сягають ваші корені? На яку ширину вони простираються? Відчуйте самі кінчики своїх корінців: якого вони кольору? Відчуйте, як вони розсувають грудки землі, продовжуючи рости.

Відчуйте, як ваші корені вбирають вологу, мінеральні елементи, поживні речовини. Відчуйте силу і енергію землі. Відчуйте, як енергія, поживні речовини піднімаються по коренях, по жилах – у стебло, в листя.

Ви – прекрасна квітка...

Відчуйте, як всередині вас енергія землі з'єднується з енергією неба.

Відчуйте, як в вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця.

Відчуйте те місце в вашому тілі, де енергія землі поєднується з енергією неба.

Відчуйте це місце в собі; запам'ятайте цей стан, - він буде давати вам енергію, силу.

Запам'ятайте цей стан; візьміть з собою цю енергію. Вона буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до неї звертатися.

По виході з образу:

Торкніться того місця в своєму тілі, де в вас поєднувалися різні енергії.
– Яке це місце на тілі? [42]

Після виконання вправи всім учасникам групи було запропоновано намалювати свою квітку та потім розповісти про свій образ та малюнок.

Уявити «Двері та що знаходиться за цими дверима». Ця тема допомагає оцінити очікування людини від свого найближчого майбутнього, а також установки сім'ї та соціуму, що мають вплив на певну людину. Під час проведення розвивальної програми уявлення цього мотиву відображало також очікування учасників групи від самої програми, у якій вони брали участь.

Також використовувалися вправи «Уявити будинок» та обстежити його: подивитися на будинок ззовні та зсередини, «Уявити подарунок, який Вам подарувала дорога людина», «Уявити тварину, яка могла б у Вас бути», «Уявити дорогу, що веде до мосту».

Повторення серії імаговправ (будь-якого його елемента) розвиває образ, розкриває деталі, а також дозволяє працювати в контексті перетворення в сторону легкості, яскравості імагінації, ускладнення, деталізованості та динамічності образів.

Варто зазначити, що в нормі уявлені образи повинні носити позитивний характер, а якщо хтось з учасників групи зіткнувся з негативними почуттями під час уявлення образу, це може бути симптомом пережитої травми, або певних психологічних проблем людини [54]. В цьому випадку для учасника групи існувала можливість отримати окрему професійну психологічну консультацію, як допомогу при проясненні безсвідомих внутрішніх конфліктів або підтримуючу консультацію в методі психотерапії психічної травми. Ще раз зауважимо, що подібна глибинна робота з імагінацією потребує професійної психологічної підготовки фахівця, який проводить ці заняття.

Метамнемічний підетап. Наступний підетап мав за мету розвиток метамнемічних здібностей. Реалізація мети передбачала вирішення наступних завдань:

- 1) Формування обізнаності про явище метапам'ять.
- 2) Формування поінформованості про індивідуальні особливості функціонування метапам'яті у учасників.
- 3) Ознайомлення та оволодіння засобами та прийомами розвитку метапам'яті, та прийомами управління образною пам'яттю під керівництвом психолога-ведучого програми.

Для вирішення завдання щодо формування обізнаності про метапам'ять використовувалися методи евристичної бесіди та групової дискусії. Результатом застосування цих методів стало нове знання учасників про те, що метапам'ять – це вища форма самоорганізації мнемічної сфери суб'єкта, що проявляється в осмисленні і усвідомленні актуальних знань про зміст пам'яті та способи її регуляції. Метапам'ять представлена характеристиками мнемічної обізнаності, мнемічної рефлексії та метамнемічного відтворення. Метапам'ять містить узагальнені способи організації мнемічних процесів, передумов ефективного використання операцій, якими володіє суб'єкт пам'яті у своєму репертуарі.

Робота з розвитку поінформованості про метапам'ять та її індивідуальні особливості проводилася в формі евристичної бесіди, а також психодіагностики за допомогою експериментально-інтроспективної методики «Метапам'ять» (EIMM) [59] та обговорення результатів індивідуальних показників кожного учасника програми. Визначалися та вимірювалися такі показники як об'єм пам'яті, домінуючий вид пам'яті, домінуючі прийоми запам'ятовування, наявність стратегії запам'ятовування, адекватність та диференційованість самооцінки. Була проведена діагностика мнемічної обізнаності, мнемічної рефлексії та метамнемічного відтворення

Мнемічна обізнаність є визначенням рівня орієнтації учасника в такому психічному явищі як пам'ять людини в її процесах, видах та прийомах, які сприяють її повноцінному функціонуванню.

Мнемічна рефлексія є визначенням міри диференційованості самооцінки пам'яті, в якій проявляється схильність та здатність до деталізації в характеристиці власної пам'яті, міри адекватності самооцінки пам'яті, в якій проявляється якість прогностичної функції по відношенню до результатів власного запам'ятовування, схильності до планування процесу запам'ятовування та міри прояву рефлексивних функцій у реалізації процесів пам'яті, за рахунок яких здійснюється їх моніторинг-контроль.

Метамнемічне відтворення визначає як вибірковість довільного та мимовільного запам'ятовування.

Застосування даній методики дозволило виявити мішені індивідуального розвитку метапам'яті на підставі даних про мнемічну обізнаність, диференційованість самооцінки, її адекватності у проявах прогностичності, схильності до планування процесу запам'ятовування, моніторинг-контроль процесу запам'ятовування у проявах рефлексивних функцій (дослідницької, критичної, нормативної) та вибіркового відтворення.

Якщо учасник виявляв низький рівень мнемічної обізнаності, подальша увага спрямовувалася на завдання та вправи, які мають потужний інформаційний потенціал.

Якщо визначався низький рівень мнемічної рефлексії, учасникам пропонувалося виконання завдань та вправ, що наочно демонструють реальні характеристики пам'яті. Наприклад, «Класифікація зображень предметів» П.І. Зінченко для оцінки повноти відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні. Учасникам ставилося завдання: розкласти картки на групи за змістом зображених на них предметів, а «зайві» відкласти окремо. Після розкладання картки прибиралися, а досліджуваним пропонувалося пригадати зображені на них предмети [16].

Якщо визначався низький рівень мнемічного відтворення використовувалася авторська методика дослідження вибіркової відтворення візуальних образів. Учасникам пропонували уважно подивитися по-черзі чотири картини, кожну з яких він має якомога краще розглянути та запам'ятати, що на ній зображено. На експозицію кожної картини відводиться 10 секунд. Далі психолог-ведучий наводив перелік питань до кожної картини, які стосуються її змісту та взаємному розташуванню предметів на ній.

Вирішення завдання ознайомлення та оволодіння засобами та прийомами розвитку метапам'яті, та прийомами управління образною пам'яттю під керівництвом психолога-ведучого програми передбачало використання активних методів групової роботи [25; 34; 45; 67]. Наприклад, вправа «Дії, що допомагають запам'ятовувати матеріал» передбачала визначення умов ефективного запам'ятовування на його різних стадіях: перед вивченням, під час вивчення, після вивчення, в момент пригадування, – на яких здійснюється оцінка легкості вивчення, оцінка якості вивченого, оцінка відчуття засвоєного, оцінка міри впевненості .

Також використовувалася вправа «Планування, моніторинг та оцінювання» [80]. Учасникам було запропоновано визначити труднощі навчальної діяльності за її основними сферами – аудиторною роботою, самостійною роботою, підсумковому контролю (сесії) та труднощі й питання, що виникають у навчанні. Далі керівником програми було наведено перелік ключових питань для процесів планування, моніторингу та оцінки засвоєного матеріалу.

Психосоматичний блок спрямований на розвиток якостей психосоматичної компетентності та здатності до внутрішнього діалогу з тілесним Я учасників програми.

Для реалізації мети блоку необхідно вирішити наступні завдання:

1. Формування обізнаності про тілесне Я та психосоматичну компетентність.
2. Формування поінформованості про індивідуальні особливості психосоматичної компетентності в цілому та її ознак.
3. Ознайомлення та оволодіння засобами та прийомами розвитку психосоматичної компетентності та її компонентів.

1. Для вирішення визначених завдань на початку роботи з цього напрямку учасникам програми було надано основну інформацію про поняття психосоматичної компетентності та її ознаки. Психосоматична компетентність розуміється як система здатностей когнітивного компоненту тілесного Я, що пов'язана із прийняттям свого тіла, як складової цілісного організму, та обумовлює саморегуляцію засновану на досвіді застосування внутрішнього діалогу з тілесним Я. Ознаками психосоматичної компетентності є [56]:

1) обізнаність – знання про тіло взагалі та про власне тіло, як продукт пізнання і аналізу власного тілесного досвіду;

2) прийняття – позитивне та адекватне ставлення до тіла, яке проявляється в почуттях зацікавленості, турботи, дружелюбності, впевненості, захищеності, спокою;

3) інтрацептивність – здатність фіксувати та концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях, яка проявляється у їх диференційованій вербалізації;

4) метафоричність – здатність до застосування образних порівнянь та аналогій для характеристики власного тіла, основана на асоціативності мислення;

5) каузальність – здатність вбачати у тілі причину і наслідок подій внутрішнього і зовнішнього простору людини;

6) діалогічність – здатність вести внутрішній діалог між «Я в тілі» і «Я тіло»;

7) суб'єктність – здатність до суб'єкт-суб'єктної внутрішньої комунікації та взаємодії з тілесним Я;

8) інтегративність – включеність психіки і тіла в процеси один одного і їх взаємовплив.

Завдання, щодо визначення власних індивідуальних особливостей психосоматичної компетентності учасників програми, вирішувалося завдяки діагностики за допомогою методики «Вербалізація тілесного Я» [57] із груповим обговоренням результатів тестування.

Для реалізації завдання ознайомлення та оволодіння прийомами розвитку психосоматичної компетентності та її компонентів було використано методику ПАВА (Т.Б. Хомуленко), методику Концентративного розслаблення (КоЕ, А.Вільде-Кізель), техніки Імагнативної психотерапії тіла (ImKP, В.Льош), методику роботи з малюнком (Г.Ферс).

На цьому етапі всі учасники програми мали спрямовувати свою увагу на власне тіло та процеси, що у ньому відбуваються для розвитку інтрацептивної чутливості та формування навички тілесного діалогу з власним Я. Інтрацептивна чутливість – це здатність сприймати імпульси від

внутрішніх органів та від окремих частин тіла. Кожне заняття цього блоку включало в себе вправи на сприйняття тіла, комунікацію з тілом та побудову образів власного тіла та його гармонійної роботи. Потім кожне заняття цього блоку учасники групи повинні були по пам'яті повторювати самостійно вдома, формуючи таким чином образ власного тіла, регулюючи процеси самосприйняття та вибудовуючи нові форми комунікації з тілом. Саме під час цих вправ образна пам'ять відіграла значущу роль, допомагаючи розвивати психосоматичну компетентність.

Для впровадження цієї мети використовувалась методика КоЕ - Концентративне розслаблення. Цей метод ґрунтується на чіткій і послідовній схемі спрямування та концентрації уваги на певних частинах свого тіла. Концентративне розслаблення – це активний метод, що потребує сконцентрованого тренування. Розслаблення у формі зовнішнього та внутрішнього заспокоєння відбувається як наслідок доброзичливої та позитивно спрямованої уваги до тіла [69; 78; 79].

Спочатку, у спокійному положенні лежачі важливо відчутти ті ділянки тіла, що стикаються з поверхнею, на якій людина лежить: сама поверхня, відстань до неї, особливості контакту з поверхнею.

Етапи Концентративного розслаблення:

1. Поступове, покрокове сприйняття свого тіла: диференційоване сприйняття та відчуття тіла з метою вплинути на співвідношення напруги-розслаблення та кінцевий результат через: а) поетапне покрокове тренування; б) сприйняття поверхні, з якою стикається тіло; в) сприйняття напруги.

2. Набуття здатності відчутти та усвідомити своє тіло, а також все, що в ньому відбувається (наприклад ритм дихання, легенькі рухи суглобів, поставу та положення тіла).

3. Активний вплив на фази напруги та розслаблення мускулатури.

4. Свідоме розслаблення затиснутих, напружених м'язових груп, спочатку у стані лежачі, пізніше також сидячі та стоячи.

5. Покращення здатності сприйняття людиною її власних стосунків з оточуючим світом.

Учасники групи лягають на підлогу на спеціальні спортивні мати, що сприяє кращому фокусуванню на відчуттях власного тіла. Важливо, щоб у приміщенні було досить тепло і тихо. Кожен з учасників має послідовно спрямовувати увагу на ті частини тіла, про які каже ведучій та важливою умовою роботи у даному методі є необхідність проговорювати уголос свої відчуття.

Ведучий групи пропонує відчути та вербалізувати послідовно кожному з учасників наступні питання:

1. Ляжте по можливості якомога зручно та заплющити очі. Всі зовнішні звуки поступово відходять на другий план і ви все більше концентруєте увагу на собі та на своєму тілі.

2. Де Ви найбільше відчуваєте дотик вашого тіла та опори, на якій ви розташовані? Назвіть будь-ласка всі зони. (Ведучій групи повторює за кожним з учасників групи послідовно всі зони, які називають. Наприклад: Потилиця, плечі, сідниці, п'ятки).

3. Де Ви найбільше відчуваєте простір між вашим тілом та опорою, на якій ви розташовані? Назвіть будь-ласка всі зони. (Ведучій групи повторює за кожним з учасників групи послідовно всі зони, які називають. Наприклад: шия, попереk, зона під колінами). Уявіть будь-ласка прийнятний для вас матеріал (піна, пісок, подушка), яким би ви хотіли заповнити всі відстані між вашим тілом та опорою.

4. Сконцентруйте увагу на вашій правій руці, як вона розташована? На якій відстані від тіла, чи вона розташована рівно, або трохи зігнута? Де ви відчуваєте зони найбільшого дотику вашої правої руки до опори? Де відчуваєте відстань вашої правої руки та опори? Як відчуваєте долоню? Пальці на правій руці? Чи є палець або пальці, які ви відчуваєте краще, ніж інші? Що хотілося би покласти у долоню?

5. Сконцентруйте увагу на вашій лівій руці, як вона розташована? На якій відстані від тіла? Чи вона розташована рівно, або трохи зігнута? Де ви відчуваєте зони найбільшого дотику вашої лівої руки до опори? Де відчуваєте відстань вашої лівої руки та опори? Як відчуваєте долоню? Пальці на лівій руці? Чи є палець або пальці, які ви відчуваєте краще, ніж інші? Що хотілося би покласти у долоню?

6. Сконцентруйте увагу на вашій правій нозі, як вона розташована? Лежить вона рівно чи трохи зігнута? Де ви відчуваєте зони найбільшого дотику вашої правої ноги до опори? Де відчуваєте відстань вашої правої ноги та опори? Куди дивляться носочки вашої правої ступні? Як відчуваєте ступню? Чи вся пальці на правій ступні ви відчуваєте однаково, або є якісь, що Ви відчуваєте краще ніж інші?

7. Сконцентруйте увагу на вашій лівій нозі, як вона розташована? Лежить вона рівно чи трохи зігнута? Де ви відчуваєте зони найбільшого дотику вашої лівої ноги до опори? Де відчуваєте відстань вашої лівої ноги та опори? Куди дивляться носочки вашої лівої ступні? Як відчуваєте ступню? Чи вся пальці на лівій ступні ви відчуваєте однаково, або є якісь, що Ви відчуваєте краще ніж інші?

8. Сконцентруйте увагу на вашій спині. Де ви відчуваєте зони найбільшого дотику вашої спини до опори? Де відчуваєте відстань вашої спини та опори?

9. Сконцентруйте увагу на вашій голові. Можете трохи покрутити головою з сторони в сторону, щоб найти зручне положення для вашої голови. Як Ви відчуваєте потилицю? Приблизно, яку зону займає потилиця, якої форми ця зона, скільки приблизно квадратних сантиметрів?

10. Ще раз пройдіться увагою по всьому тілу, розслабляючи та ніби розтворяйте всі напружені зони та частини. Потім, поступово активізуйте себе та відкривайте очі. Плавно потягніться, не поспішайте підводитися.

Як правило достатньо 8-10 занять тривалістю по 30 хвилин проведення подібної техніки, щоб освоїти Концентративне розслаблення. Результатом чого стає більш свідоме та повне відчуття свого тіла та досягнення стійкої психосоматичної релаксації.

Наступним у роботі було застосування методики ПАВА – системи прийомів, спрямованих на розвиток здатності до внутрішнього діалогу з тілесним Я [56]. Також застосовувались елементи методу Імагінативної психотерапії тіла – робота з певними органами тіла, принципи роботи з психосоматичними симптомами за Імагінативною психотерапією тіла [39; 47; 49; 56] та методи роботи з малюнком за Г.Ферсом [54].

В програмі використовувалася вправа «Місце внутрішнього спокою та захищеності» (В. Льюїс) [78]. Це може бути якийсь природний ландшафт, що викликає почуття умиротворення, спокою та захищеності. Принципово важливо, щоб це місце було вільним від травматичних переживань з минулого, в тому числі не було пов'язано з реальним домом людини, який часто саме і є місцем, де відбувалися важкі події. Можливо, таке місце вдається знайти не відразу, знадобиться час. Психолог постійно надавав учасникам підтримку та схвалення, дозволяючи йому самостійно знайти свій внутрішній образ.

Під час проведення вправ у учасників можуть спонтанно з'являтися образи, що пов'язані з конфліктами або пережитою раніше травмою. На початкових етапах з ними не працюють, але і не ігнорують. Психолог говорить учаснику, що з цими переживаннями обов'язково буде проведена робота у майбутньому, як тільки стан буде стабільним. У момент виявлення конфліктного або травматичного матеріалу проводиться робота по зняттю гострого стану, що опрацьована в техніках травмотерапії.

Для цілей нашого дослідження ми звузили напрямок роботи методу ІмКР тільки для дослідження особливостей саморегуляції у людей юнацького віку та створили методику, що будувалась на основі структури

методу ПАВА (Т.Б. Хомуленко) з використанням певних вправ і технік Імагінативної психотерапії тіла (ІмКП за В.Льошем).

I. На стадії інтеріоризації, учасникам програми було запропоновано перейти до внутрішнього діалогу з тілесним Я, як діалогу «Я-інший», де другим суб'єкт діалогу представлений персоніфікованою частиною тіла. Учасникам групи пропонувалось почати діалог з тілом з образу серця. Це має певний сенс: серце уособлює центр людської істоти та майже у всіх культурах світу серце символічно позначає почуття, душевні переживання, тісно пов'язано з поняттям кохання, «любов живе у серці». У китайській медицині серце позначається словом «Сінь» та означає зосередження свідомості та психічних можливостей людини, уособлює пізнання. Поняття серця також позначає серцевину будь-якої речі, живої та неживої. Про серце, як про духовний центр говориться у трактаті «Гуань-цзи», де серце уподібнюється государю на троні. В «Гуань-цзи» говориться, що в середині серця фізичного приховано серце духовне, характеристикою якого є сяйво, що виходить з нього. Обидва цих серця пов'язані між собою. Древні китайці вірили, що серце є вмістилищем ума і що в ньому є декілька очей, або отворів, що пронизують його. Серце порівнюють з замком, який потрібно тримати у чистоті та відчиняти його двері, тобто органи почуттів: зір, слух, нюх, дотик. Ми починаємо роботу з тілом з діалогу з власним серцем:

«Уявіть собі власне серце. Це може бути будь-який образ, який намалює ваша уява: анатомічний орган, як у атласі, або якийсь символ, що уособлює ваше серце. Який колір воно має? Який у нього розмір, форма? Спробуйте будь-ласка вступити в діалог з вашим серцем: спитайте його, що воно відчуває, які має потреби, що воно могло б сказати Вам?».

Як правило, така комунікація викликає багато особливих почуттів у людей: більшість із них вперше безпосередньо дотикаються до власних переживань, що живуть, ніби сховані, розчинені у серці. Ці емоції начеб то чекають часу, коли на них звернуть увагу, щоб заявити про себе. Часто така

комунікація з власним серцем викликає у людини сльози, особливу ніжність або жалість до себе та до свого серця, наче воно - маленька дитина, яку довгий час не помічали і нарешті дали їй слово. Цікаво, що символічне уявлення серця безпосередньо корелює з тією життєвою ситуацією, у якій на даний час знаходиться людина: трудоголіки часто уявляють серце в образі поламаної машини, або замученого, загнаного коня; люди тривожні, ті, що не впевнені у собі – у виді маленької пташки, що сховалася у клітині, або у виді переляканого метелика; депресивні люди часто уявляють серце у вигляді маленького звірятка, що потребує догляду, часто напівживого (зайчєня, курча, мишеня). Таким чином, робота на цьому етапі розвивальної програми торкається дуже глибоких персональних тем, часто пов'язаних з віковою регресією.

II. На стадії асоціації, учасникам групи пропонувалося здійснити діалог із самим собою про власне тіло та підібрати асоціації для власних тілесних станів.

1. Уявіть собі символ чи образ, що уособлює для вас поняття «здоров'я».
2. Уявіть собі символ чи образ, що уособлює для вас поняття «хвороба».
3. Уявіть собі символ чи образ, що уособлює для вас поняття «радість».
4. Уявіть собі символ чи образ, що уособлює для вас поняття «біль».
5. Уявіть собі символ чи образ, що уособлює для вас поняття «насолода».
6. Уявіть собі символ чи образ, що уособлює для вас поняття «мій страх».
7. Уявіть собі символ чи образ, що уособлює для вас поняття «моя мета».

Учасникам групи пропонувалося намалювати ці асоціативні образи. Потім з малюнками ведеться робота за методом інтерпретації спонтанного малюнку за юнгіанським аналітиком Г. Ферсом [54].

III. Стадія візуалізації спрямована на оволодіння учасникам групи прийомами саморегуляції шляхом використання прийомів візуального мислення і активацію здатності маніпулювати образом тіла у власній уяві. У формі маніпуляції з образом тіла, його органами чи підсистемами здійснюється саморегуляція симптому і психокорекція тілесної проблеми. В якості зворотнього зв'язку про позитивний результат образної маніпуляції служить позитивна динаміка в переживаннях і відчуттях. А саме людина не фіксує негативні відчуття, пов'язані з симптомом [55; 56].

Так як метою нашої розвивальної програми не є лікування, ми обрали тільки такі завдання, які могли б використовуватись для розвитку психосоматичної компетентності юнаків та дівчат з метою профілактики психосоматичних захворювань.

Учасникам групи було запропоновано наступні вправи:

1. Візуалізуйте рух уявної перлини (символ енергії в даоській традиції) по одній з 12 траєкторій (меридіанів, як вони називаються в традиційній китайській медицині) на якій містяться такі важливі органи як серце, віл очкова залоза, легені, печінка, селезінка, нирки.

2. Спробуйте візуалізувати послідовність рухів у вправах, які використовуються в таких даоських оздоровчих практиках цигун, як крок п'яти тварин уданської системи тайдзі: черепаха (символіка даної тварини пов'язана з функціями нирок та усім, що пов'язано з їх роллю для організму), журавель (серце), змія (легені), дракон (печінка), тигр (селезінка).

Для виконання цих завдань використовувати наочні матеріали (зображення меридіанів та руху тварин) з інтернет-ресурсів.

IV. На стадії аналогізації здійснюється використовувалися аналогії для сприйняття симптому (тілесного сигналу) як символічного послання

безсвідомого через тіло. Так як метою роботи в даній групі не була корекція певних соматичних захворювань або проблем зі здоров'ям, на цій стадії увага учасників групи фокусувалася тільки на культурних метафорах, що лежать в основі тих або інших соматичних станів, що обумовлює в свою чергу рівень розвитку психосоматичної компетентності та відношення до власного здоров'я в цілому. Опосередковано можна сказати, що певні культурні установки стосовно здоров'я людини, символічно зашифровані у аналогіях, прислів'ях, крилатих висловах впливають на рівень розвитку психосоматичної компетентності та здатності людини до психосоматичної саморегуляції, корекції самопочуття, створюють патогенну або салютогенну ситуацію.

На цьому етапі учасникам групи пропонувалося пофантазувати на теми здоров'я та хвороби. Було проведено роботу з асоціативними метафоричними картами «Mirtus» спрямованими на роботу з психосоматикою [21; 38].

Завершальною процедурою роботи з цього блоку було створення колективного групового малюнку на листі ватману на тему «Я і моє тіло». Кожен з учасників програми мав змогу висловитись з приводу своїх почуттів, що супроводжували його протягом участі у програмі та поділитися власними роздумами з приводу цілющої комунікації з власним тілом та розвитком психосоматичної саморегуляції.

Рефлексивний блок – є завершальним етапом розвивальної програми.

Мета рефлексивного блоку – усвідомити результати участі у розвивальній програмі та актуалізація установки до активного застосування отриманих знань, умінь та навичок у подальшому житті.

Завдання цього етапу:

1) аналіз та усвідомлення нового про роль образної пам'яті у функціонуванні тілесного Я;

2) забезпечення активного застосування набутих здатностей в подальшому житті.

Для реалізації цих завдань проводилося опитування та групова дискусія, що включали наступні питання:

1. Що нового Вам вдалося дізнатися завдяки участі у розвивальній програмі?
2. З якими індивідуальними складностями Ви зіткнулися в процесі роботи?
3. Якими важливими навичками та здатностями Ви оволоділи?
4. Які здобутки Ви отримали у образній сфері?
5. Що змінилося у Вашої особистої позиції щодо власного тіла?

Фіксація позитивної динаміки та деталізація набутих здатностей в результаті опитування та обговорення дозволяє учасникам усвідомити власні досягнення в наслідок участі у розвивальній програмі.

Також було застосоване обговорення за методом мозкового штурму на тему «У яких сферах життя застосовувати набуті знання, вміння та навички?». За результатами групової рефлексії мозкового штурму учасники приходять до висновку, що отримані у розвивальній програмі знання, вміння, навички допоможуть у реалізації провідних індивідуальних життєвих мотивів учасників, зокрема прагнення до самовдосконалення та самореалізації, прагнення до успіху у різних сферах життя, розвиток вміння саморегуляції, прагнення розуміти себе та інших, прагнення до розуміння, управління та вдосконалення власного тіла, прагнення розвитку ефективного спілкування, прагнення впевненості у собі, бажання поліпшити власну пам'ять та уяву, прагнення стимулювати власну продуктивну розумову діяльність.

Ефективність розвивальної програми було перевірено у контрольному дослідженні, результати якого відображено у наступному підрозділі.

3.3 Контрольне дослідження ефективності програми розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності

Для експериментального обґрунтування основних напрямів підвищення показників психосоматичної компетентності проводився формувальний експеримент, спрямований на реалізацію завдань розробленої розвивальної програми.

Для реалізації плану експерименту були залучені три групи осіб юнацького віку, дві з яких піддавалися експериментальному впливу, а одна була контрольною.

У першій експериментальній групі було 26 юнаків та дівчат (ЕГ1), у другій – 27 (ЕГ2), а у третій, контрольній – 28 (КГ). План експерименту передбачав залучення юнаків та дівчат групи ЕГ1 до усіх етапів та блоків програми, з юнаками та дівчатами групи ЕГ2 проводився лише психосоматичний блок, а заняття метамнемічного блоку були вилучені. План дослідження характеристик особистості юнаків та дівчат був наступний:

1.	Контрольна група (КГ)	$O_1 O_2$
2.	Експериментальна група 1 (ЕГ1)	$O_3 X_1 O_4$
3.	Експериментальна група 2 (ЕГ2)	$O_5 X_2 O_6$

Де X_1 та X_2 – психолого-педагогічний вплив з різними умовами розвивальної програми, O_1 – попереднє тестування першої групи, O_2 – підсумкове тестування першої групи, O_3 – попереднє тестування другої групи, O_4 – підсумкове тестування другої групи, O_5 – попереднє тестування третьої групи, O_6 – підсумкове тестування третьої групи.

Порівняння результатів дослідження O_1 - O_2 , O_3 - O_4 , O_5 - O_6 в експериментальних та контрольній групах дає можливість виявити ефект розвивальної програми.

Експериментальний вплив включав реалізацію розвивальної програми, яка складалася із трьох етапів: на першому та третьому етапах юнаки та дівчата були залучені до мотиваційного та відповідно останнього – рефлексивного - блоків, а другий етап був представлений власне розвивальною програмою, яка складається з трьох блоків для ЕГ1. Для осіб, що склали ЕГ2 було виключено заняття метамнемічного блоку. Кожен з блоків передбачав виконання юнаками та дівчатами серії занять, в яких реалізовувались розвивальні завдання. Значущість відмінностей у вираженні рівня показників образної пам'яті, здатності до імагінації та психосоматичної компетентності учасників до та після проведення розвивальної програми перевірялася за допомогою непараметричних критеріїв U-Манна-Уїтні Т-Вілкоксона.

Порівняння досліджуваних характеристик у студентів експериментальних та контрольної груп до початку експерименту дозволяє говорити про відсутність значущих відмінностей між ними. Результати порівняння представлені в табл. 3.2–3.4.

Таблиця 3.2

Показники образної пам'яті у досліджуваних контрольної та експериментальної груп до впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних			Н
	ЕГ ₁	ЕГ ₂	КГ	
Повнота відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні	12,18±2,27	10,88±2,85	12,64±1,74	5,41
Повнота відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів	12,22±2,25	11,15±2,52	11,10±1,85	3,97
Повнота запам'ятовування конкретних об'єктів	7,51±2,10	7,33±2,54	7,60±2,80	0,18
Повнота запам'ятовування абстрактних об'єктів	5,96±1,19	6,00±1,17	5,75±1,43	1,30
Вибірковість запам'ятовування	5,59±1,24	5,51±1,01	5,46±1,20	0,17

Із табл. 3.2 видно, що на початку експерименту у досліджуваних різних

експериментальних груп не було виявлено відмінностей у показниках образної пам'яті. Середні значення досліджуваних показників осіб контрольної та експериментальних груп до впровадження програми психологічного супроводу розвитку образної пам'яті статистично не відрізняються, що дозволяє проводити подальший експериментальний вплив.

З таблиці 3.3 видно, що учасники представлених груп не відрізняються у показниках здатності до імагінації.

Таблиця 3.3

Показники здатності до імагінації у досліджуваних контрольної та експериментальних груп до впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних			Н	U ₁₋₂	U ₁₋₃	U ₂₋₃
	ЕГ ₁	ЕГ ₂	КГ				
Легкість	12,59±2,50	11,70±3,18	12,28±3,25	0,83	316	375	335
Яскравість	10,44±3,05	10,33±3,80	11,57±3,79	3,61	355	267	297
Деталізованість	10,55±2,85	9,81±3,60	11,17±3,73	3,20	327	305	279
Динамічність	11,03±3,05	9,66±3,78	11,25±3,93	4,41	281	323	265
Контакт	11,51±2,87	11,11±3,72	11,53±3,65	0,33	364	348	349
Трансформованість	11,40±2,92	10,62±3,61	11,64±3,45	1,57	322	334	311
Сенсорність	10,62±3,54	10,03±3,96	10,17±4,11	0,19	339	373	359

З таблиці 3.4 видно, що досліджувані усіх експериментальних груп на початку дослідження не відрізняються у показниках психосоматичної компетентності. З цих результатів видно, що представлені студенти характеризуються середньо-низькими показниками психосоматичної компетентності. Розглянемо результати динаміки показників повноти відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні протягом впровадження розвивальної програми для осіб юнацького віку.

Таблиця 3.4

Показники психосоматичної компетентності у досліджуваних
контрольної та експериментальної груп до впровадження розвивальної
програми

Показники	Групи досліджуваних			Н	U ₁₋₂	U ₁₋₃	U ₂₋₃
	ЕГ ₁	ЕГ ₂	КГ				
Обізнаність	5,96±2,26	5,33±2,61	5,89±2,11	0,64	321	365	343
Прийняття	6,22±2,83	5,37±2,52	5,68±2,69	2,10	284	323	346
Інтрацептивність	5,56±2,43	5,33±2,77	5,82±2,41	0,33	352	354	346
Метафоричність	5,56±1,98	4,96±2,40	4,82±2,51	1,41	316	310	365
Каузальність	5,37±2,18	5,37±2,69	5,54±2,65	0,17	357	351	366
Діалогічність	5,11±2,17	4,89±3,11	5,25±2,51	0,14	357	360	359
Суб'єктність	4,96±2,15	5,41±2,72	5,21±2,16	0,60	319	362	351
Інтегративність	5,48±2,65	4,96±2,96	6,04±2,20	2,16	331	328	291

На рис. 3.1 видно, що на початку експерименту досліджувані з контрольної групи та двох експериментальних не відрізняються у показниках образної пам'яті при мимовільному запам'ятовуванні. Вони в однаковій мірі здатні відтворювати образний матеріал, який був запам'ятований недовільно. Після завершення програми ці показники образної пам'яті у першій експериментальній групі зросли порівняно з показниками досліджуваних другої експериментальної та контрольної груп.

Через 2 місяці після впровадження розвивальної програми, спрямованої на розвиток психосоматичної компетентності, показники повноти відтворення образної інформації у досліджуваній експериментальній групі № 1 залишились на високому рівні розвитку, на відміну від двох інших груп досліджуваних, в яких вони залишились на низькому рівні.

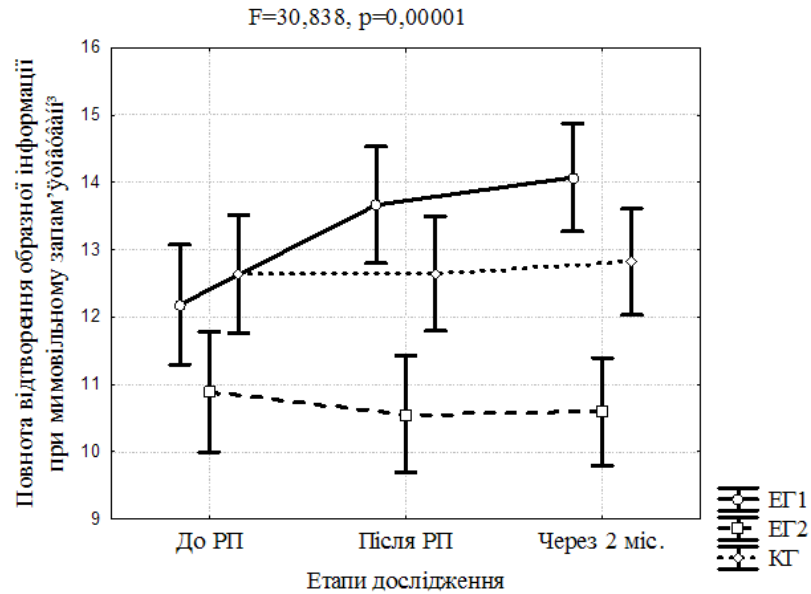


Рис. 3.1 Динаміка показників повноти відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні протягом впровадження розвивальної програми

На рис.3.2 подано результати динаміки показників повноти відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів у досліджуваних експериментальних та контрольній груп, що підтверджують ефективність запропонованої розвивальної програми.

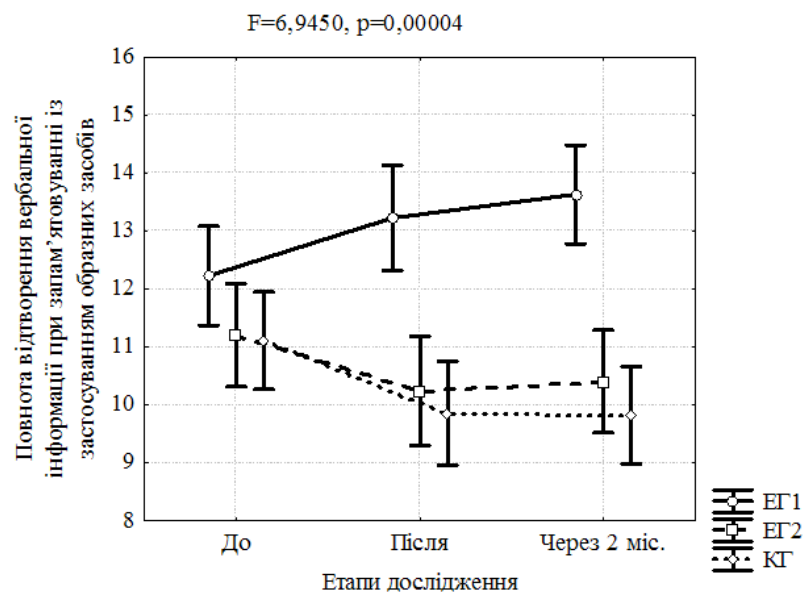


Рис. 3.2 Динаміка показників повноти відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів

Після впровадження програми, спрямованої на формування психосоматичної компетентності, було зафіксовано зростання показників здатності відтворювати вербальну інформацію (перелік слів конкретного та абстрактного значення) в першій експериментальній групі, при цьому у другій експериментальній та контрольній групах рівень повноти відтворення не змінився. Отже, програма, яка включала блоки, спрямовані на розвиток образної пам'яті довела свою ефективність, позитивно позначившись на рівні розвитку повноти відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів.

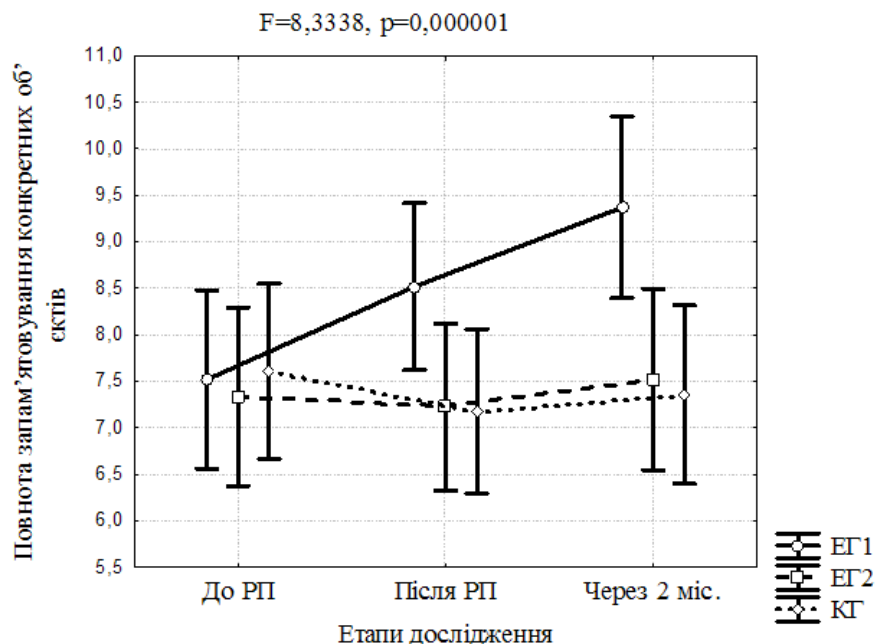


Рис. 3.3 Динаміка показників повноти запам'ятовування конкретних об'єктів у досліджуваних протягом впровадження розвивальної програми

Із рис. 3.3 видно позитивну динаміку показників повноти запам'ятовування і відтворення конкретних образів у досліджуваних трьох груп, причому позитивний характер зрушення показників зазначено лише у першій експериментальній групі, з якою було проведено комплекс занять метамнемічного блоку. Після участі у програмі студенти експериментальної групи № 1 та через певний час після участі у програмі юнаки та дівчата

почали більш точно, повно та влучно запам'ятовувати образний матеріал конкретного змісту (зображені на малюнках предмети).

Із рис. 3.4 видно, що досліджувані першої експериментальної групи, які були залучені як психосоматичного блоку, так і до метамнемічного, характеризуються позитивною динамікою повноти запам'ятовування абстрактних символів.

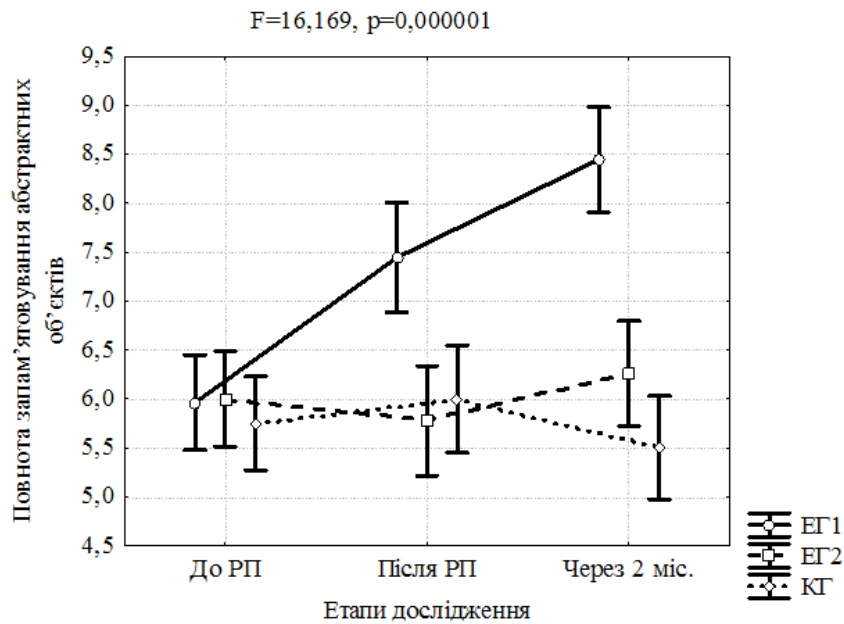


Рис. 3.4 Динаміка показників повноти запам'ятовування абстрактних об'єктів у досліджуваних протягом впровадження розвивальної програми

У досліджуваних першої експериментальної групи показники повноти запам'ятовування абстрактних символів значною мірою підвищились після програми, а потім продовжували зростати. У досліджуваних експериментальної групи №2 та контрольної групи динаміки досліджуваних показників визначено не було.

На рис. 3.5 показано динаміку показників вибіркової пам'яті у юнаків та дівчат, причому ті, що пройшли усі етапи розвивальної програми, почали характеризуватись найвищим рівнем розвитку здатності до вибіркової пам'яті. Слід зазначити, що позитивний ефект програми на розвиток властивостей образної пам'яті у

юнаків і дівчат найбільшою мірою відзначився саме на показниках вибіркості запам'ятовування.

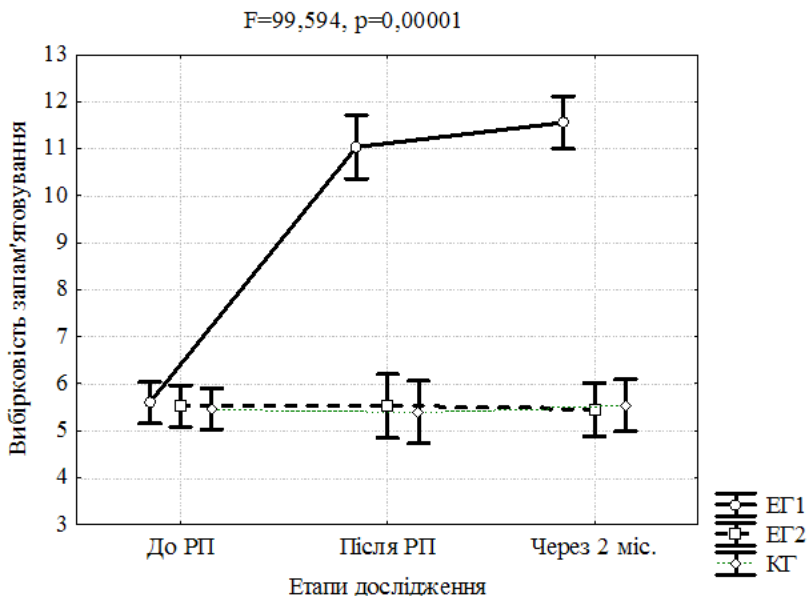


Рис. 3.5 Динаміка показників вибіркості запам'ятовування протягом впровадження розвивальної програми

На рис. 3.6 подано результати динаміки показників обізнаності у структурі психосоматичної компетентності юнаків та дівчат.

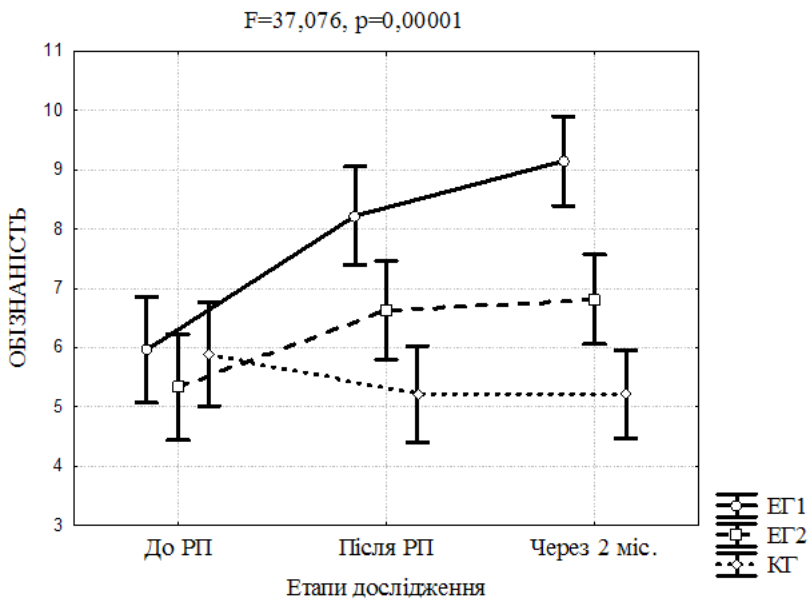


Рис. 3.6 Динаміка показників обізнаності протягом впровадження розвивальної програми

Визначено позитивну динаміку показників обізнаності у тілесному Я у юнаків та дівчат експериментальних груп, причому у досліджуваних першої експериментальної групи показники обізнаності у власних особливостях та потребах тіла не тільки зберіглись на високому рівні через деякий час після впровадження програми, а й продовжували зростати. Динаміка показників прийняття в імагінації подана на рис. 3.7.

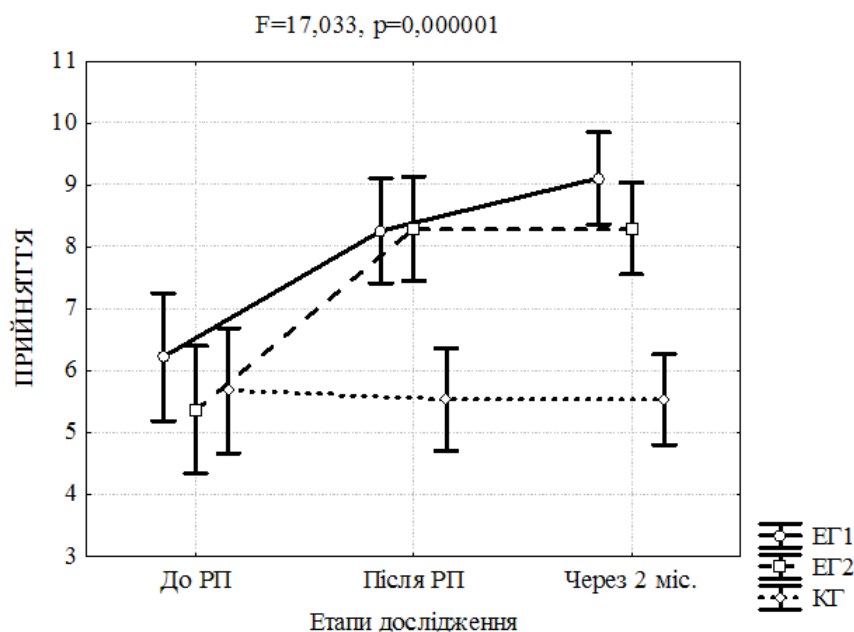


Рис. 3.7 Динаміка показників прийняття протягом впровадження розвивальної програми

Визначено позитивний вплив розвивальної програми на показники прийняття власного тіла у досліджуваних двох експериментальних груп. У порівнянні з ними досліджувані контрольної групи характеризувались низькими показниками прийняття увесь час, відведений на реалізації програми.

Розглянемо динаміку показників інтрацептивності протягом впровадження розвивальної програми, подану на рис. 3.8.

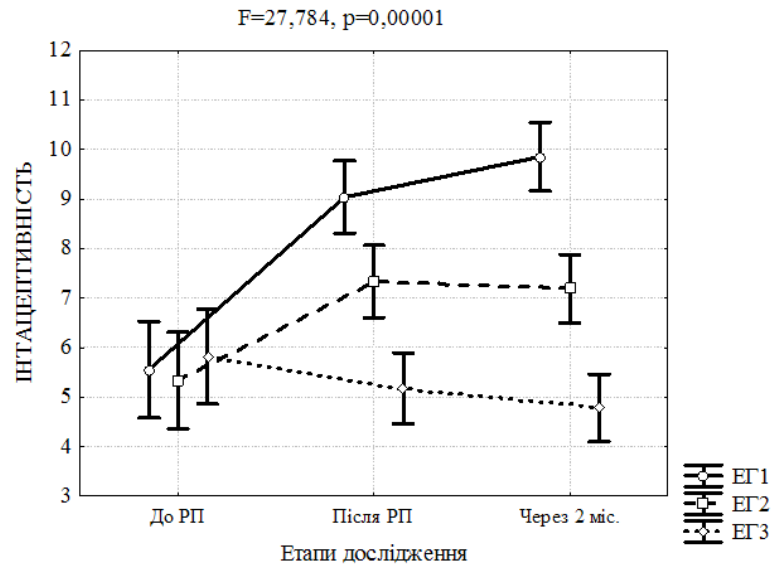


Рис. 3.8 Динаміка показників інтрацептивності протягом впровадження розвивальної програми

Інтрацептивність у досліджуваних першої експериментальної групи зросла на статистично значущому рівні протягом реалізації розвивальної програми та після її завершення. В експериментальній групі №2 ці показники також зросли наприкінці впровадження програми, однак дещо знизились через 2 місяця. У контрольній групі повторне тестування призвело до зниження показників інтрацептивності. Результати дослідження динаміки показників метафоричності подано на рис. 3.9.

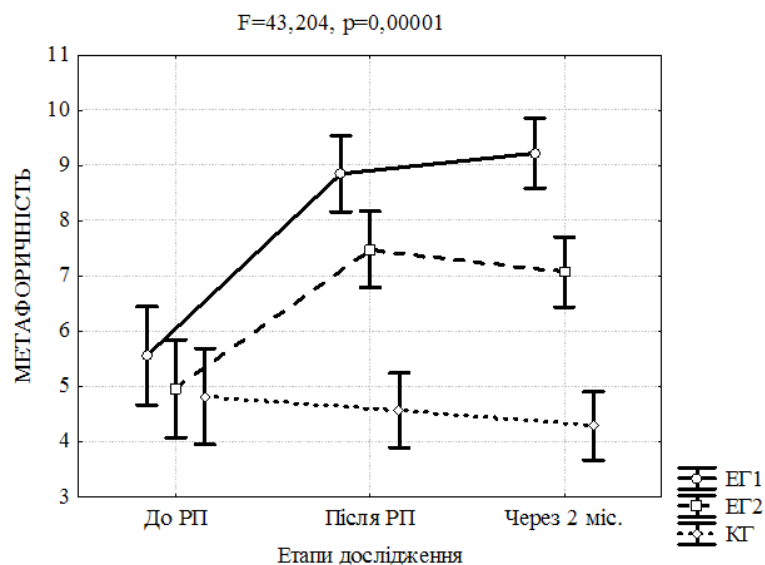


Рис. 3.9 Динаміка показників метафоричності протягом впровадження

розвивальної програми

Показники метафоричності імагінації зросли на статистично значущому рівні у студентів першої і другої експериментальних груп у порівнянні з контрольною групою. Перша експериментальна група, учасники якої були залучені до усіх етапів програми, показала позитивну динаміку протягом програми, однак певне зниження досліджуваного показника через деякий час після програми. У контрольній групі показники метафоричності імагінації майже не змінились.

На рисунку 3.10 показано динаміку показників каузальності у досліджуваних протягом впровадження розвивальної програми.

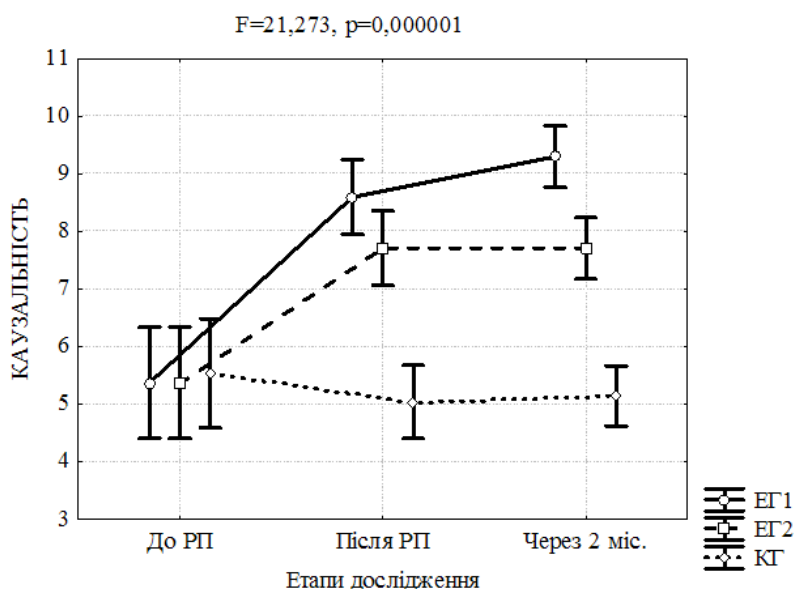


Рис. 3.10 Динаміка показників каузальності протягом впровадження розвивальної програми

Визначено позитивний вплив розвивальної програми на показники каузальності у досліджуваних двох експериментальних груп. У порівнянні з ними досліджувані контрольної групи характеризувались низькими показниками каузальності увесь час, відведений на реалізації програми. Слід зазначити, що залучення досліджуваних до усіх етапів програми мало позитивний вплив на сталість показників каузальності навіть після

завершення безпосереднього розвивального впливу (за даними повторного дослідження через 2 місяця). Отже, позитивний вплив на образну пам'ять та здатність до імагінації у юнаків та дівчат сприяв сталому зростанню каузальності як показника психосоматичної компетентності.

На рис. 3.11 показано динаміку показників діалогічності у юнаків та дівчат протягом впровадження розвивальної програми, з якого видно, що програма мала позитивний ефект на розвиток діалогічності в обох експериментальних групах, одна клише у першій, з якої було проведено усі етапи програми, спостерігається сталий розвиток показників діалогічності. У другій експериментальній групі спостерігається зниження показників діалогічності згодом після участі у програмі.

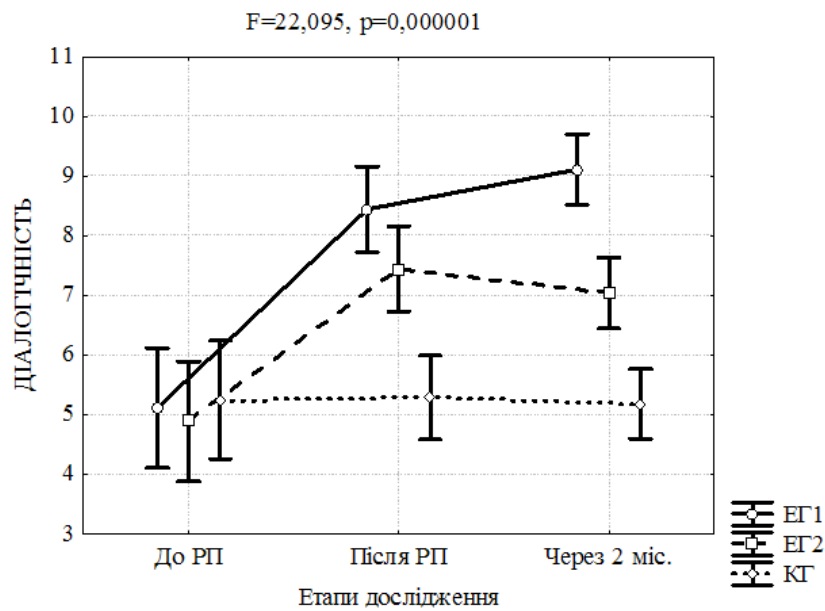


Рис. 3.11 Динаміка показників діалогічності протягом впровадження розвивальної програми

На рисунку 3.12 показано динаміку показників діалогічності у юнаків та дівчат протягом впровадження розвивальної програми.

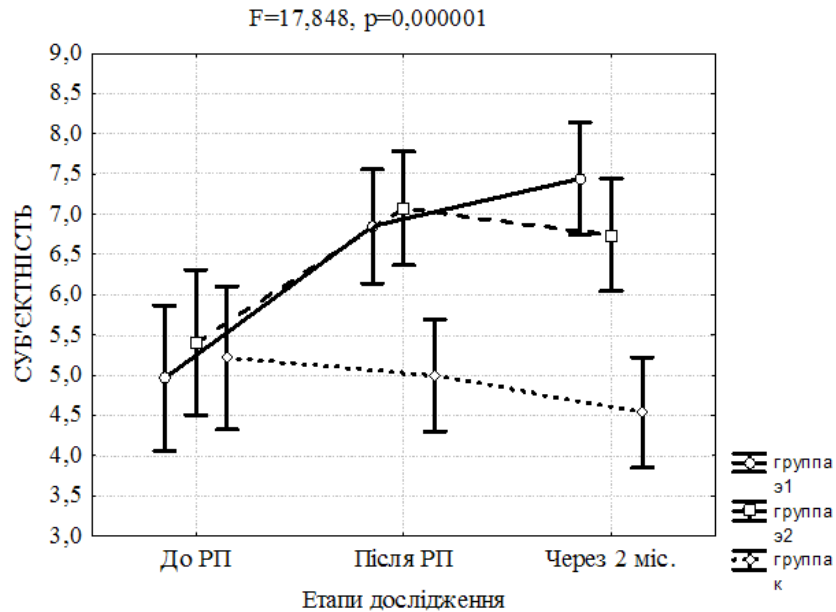


Рис. 3.12 Динаміка показників діалогічності протягом впровадження розвивальної програми

Визначено позитивний вплив програми розвитку психосоматичної компетентності на показники суб'єктності в обох експериментальних групах. У першій експериментальній групі показники діалогічності продовжували зростати навіть після завершення участі у програмі, що безумовно доводить позитивний розвивальний потенціал образної пам'яті та здатності до імагінації у формуванні якостей психосоматичної компетентності. У контрольній групі при повторних тестуваннях спостерігалось зниження показників діалогічності.

На рисунку 3.13 показано динаміку показників інтегративності у юнаків та дівчат протягом впровадження програми.

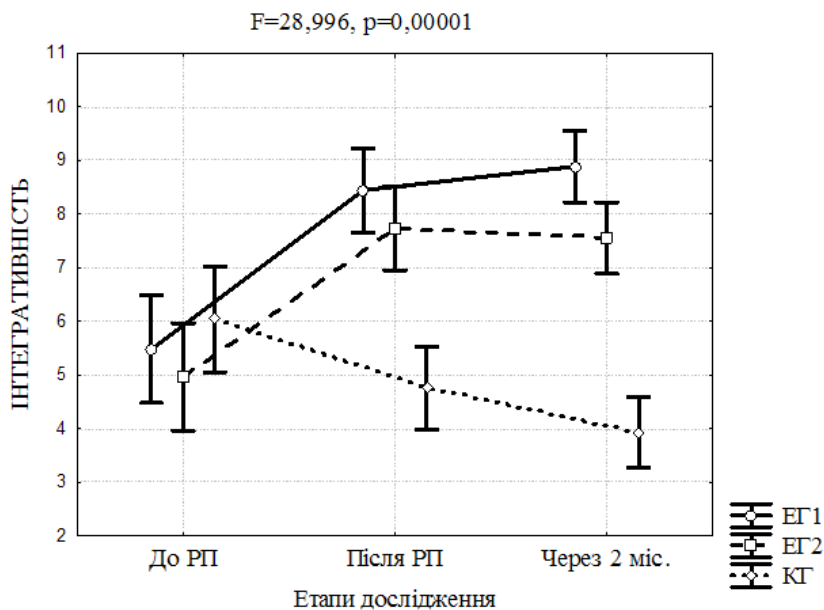


Рис. 3.13 Динаміка показників інтегративності протягом впровадження розвивальної програми

В обох експериментальних групах визначено позитивну динаміку інтегративності протягом участі у програмі та після її завершення. У контрольній групі відбулась негативна динаміка, хоча і не на статистично значущому рівні.

Із таблиці 3.5 видно, що метанемічний блок розвивальної програми, що містив засоби розвитку образної пам'яті позитивно вплинув на показники повноти запам'ятовування та відтворення вербальної та образної інформації, причому як за умови довільного, так і мимовільного запам'ятовування. Слід зазначити, що розвивальний ефект найбільшою мірою відзначився на показниках вибіркової запам'ятовування образної інформації. Отже засоби розвитку образної пам'яті, використані у зазначеній програмі, показали ефективність, що відзначилось на показниках повноти відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні ($p < 0,0001$), повноти відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів ($p < 0,0001$), повнота запам'ятовування абстрактних об'єктів ($p < 0,001$), вибірковість запам'ятовування ($p < 0,00001$). За показниками

повноти запам'ятовування конкретних об'єктів, які і на початку розвивальної програми, були на достатньо високому рівні, юнаки та дівчата після завершення програми у різних групах не відрізнялись.

Таблиця 3.5

Показники образної пам'яті у досліджуваних контрольної та експериментальної груп після впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних			Н
	ЕГ ₁	ЕГ ₂	КГ	
Повнота відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні	13,66±2,33	10,55±2,60	11,64±1,70	18,52
Повнота відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів	13,22±2,50	10,11±2,47	9,85±2,20	25,74
Повнота запам'ятовування конкретних об'єктів	8,51±1,88	7,22±2,27	7,17±2,77	5,61
Повнота запам'ятовування абстрактних об'єктів	8,51±1,88	7,22±2,27	7,17±2,77	15,12
Вибірковість запам'ятовування	11,03±2,39	5,54±1,42	5,39±1,28	54,44

Із табл. 3.6 видно, що юнаки та дівчата представлених груп після впровадження програми психологічного супроводу відрізняються у показниках здатності до імагінації. Виявлено, що показники легкості, деталізованості, динамічності і контакту у представників першої експериментальної групи є вищими, ніж у представників другої експериментальної групи. На показники яскравості програма не мала статистично значущого впливу. Позитивний вплив програми у більшій мірі відзначився на показниках легкості, динамічності, трансформованості та

сенсорності імагінації у представників першої експериментальної групи, учасники якої були залучені до усіх етапів програми.

Таблиця 3.6

Показники здатності до імагінації у досліджуваних та експериментальної груп після впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних			Н	U ₁₋₂	U ₁₋₃	U ₂₋₃
	ЕГ ₁	ЕГ ₂	КГ				
Легкість	14,15±2,10	11,67±3,23	12,36±3,11	12,27**	179*	220*	336
Яскравість	11,81±2,70	10,33±3,74	11,21±3,70	1,91	286	370	319
Деталізованість	12,04±2,45	9,74±3,50	11,07±3,58	6,58*	220*	330	279
Динамічність	12,74±3,09	9,52±3,53	11,18±3,83	11,61**	172**	284	265
Контакт	13,33±2,38	11,00±3,49	11,71±3,37	8,42	206*	258	331
Трансформованість	12,44±2,42	10,41±3,53	11,29±3,41	8,06*	203**	233*	320
Сенсорність	11,48±2,91	9,48±3,71	10,07±4,70	11,48**	180**	226*	353

*p<0,01, ** p<0,001, *** p<0,0001

У таблиці 3.7 показано результати контрольного тестування психосоматичної компетентності у трьох групах.

Таблиця 3.7

Показники психосоматичної компетентності у досліджуваних контрольної та експериментальної груп після впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних			Н	U ₁₋₂	U ₁₋₃	U ₂₋₃
	ЕГ ₁	ЕГ ₂	КГ				
Обізнаність	8,22±2,02	6,62±2,27	5,21±2,20	20,70	215*	117***	254
Прийняття	8,25±2,76	8,29±1,10	5,53±2,38	23,20	255	160**	122***
Інтрацептивність	9,03±1,45	7,33±1,96	5,17±2,19	36,28	168**	53***	172**
Метафоричність	8,85±1,32	7,48±1,69	4,57±2,23	41,76	188*	37***	119***
Каузальність	8,59±1,80	7,70±1,51	5,03±1,73	36,43	196*	87***	104***
Діалогічність	8,44±1,80	7,44±1,86	5,28±1,94	28,32	253	90***	160**
Суб'єктність	6,85±1,81	7,07±1,89	5,00±1,84	17,24	344	181**	157**
Інтегративність	8,45±2,18	7,74±1,63	4,75±2,27	30,20	253	99***	121***

*p<0,01, ** p<0,001, *** p<0,0001

Визначено, що за показниками обізнаності, інтрацептивності та каузальності юнаки та дівчата експериментальної групи №1 перевищують учасників експериментальної групи №2. Загалом психосоматичний блок програми позитивно вплинув на показники здатності до вербалізації тілесного Я за усіма параметрами, особливо відзначившись на показниках інтрацептивності, метафоричності, каузальності. В учасників контрольної групи не відбулось зрушень у показниках психосоматичної компетентності за час, відведений на реалізацію розвивальної програми.

У таблиці 3.8 показано динаміку показників психосоматичної компетентності юнаків та дівчат першої експериментальної групи.

Таблиця 3.8

Показники психосоматичної компетентності у досліджуваних першої експериментальної групи протягом впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних			T ₁₋₂	T ₁₋₃	T ₂₋₃
	Констатація (1)	Контроль (2)	Контроль через 2 міс (3)			
Обізнаність	5,96±2,26	8,22±2,02	9,11±1,33	0***	0***	0***
Прийняття	6,22±2,83	8,25±2,76	9,11±1,10	0***	0***	6,50**
Інтрацептивність	5,56±2,43	9,03±1,45	9,85±1,79	0***	0***	0***
Метафоричність	5,56±1,98	8,85±1,32	9,22±1,80	0***	0***	0***
Каузальність	5,37±2,18	8,59±1,80	9,30±1,51	0***	0***	0***
Діалогічність	5,11±2,17	8,44±1,80	9,11±1,69	0***	0***	0***
Суб'єктність	4,96±2,15	6,85±1,81	7,44±1,97	0***	7*	0***
Інтегративність	5,48±2,65	8,45±2,18	8,89±1,39	0***	0***	0***

*p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,0001

Визначено позитивну динаміку показників психосоматичної компетентності юнаків та дівчат, які були залучені до усіх етапів розвивальної програми, що доводить позитивний вплив цілеспрямованого розвитку психосоматичної компетентності із застосуванням засобів розвитку образної пам'яті.

У таблиці 3.9 показано динаміку показників психосоматичної компетентності юнаків та дівчат другої експериментальної групи.

Таблиця 3.9

Показники психосоматичної компетентності у досліджуваних другої експериментальної групи протягом впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних			T ₁₋₂	T ₁₋₃	T ₂₋₃
	Констатація (1)	Контроль (2)	Контроль через 2 міс (3)			
Обізнаність	5,33±2,61	6,62±2,27	6,81±2,25	0***	0***	0***
Прийняття	5,37±2,52	8,29±1,10	8,29±1,12	18,5*	18,5*	-
Інтрацептивність	5,33±2,77	7,33±1,96	7,18±1,79	28*	32,5*	-
Метафоричність	4,96±2,40	7,48±1,69	7,07±1,80	4,5**	4,5**	0***
Каузальність	5,37±2,69	7,70±1,51	7,70±1,59	13**	13**	-
Діалогічність	4,89±3,11	7,44±1,86	7,03±1,69	12,5**	26*	12**
Суб'єктність	5,41±2,72	7,07±1,89	6,74±1,97	0***	2,5***	0***
Інтегративність	4,96±2,96	7,74±1,63	7,55±1,39	14,5**	16,5**	0***

*p<0,01, ** p<0,001, *** p<0,0001

Динаміка показників психосоматичної компетентності юнаків та дівчат контрольної групи характеризується зростанням показників психосоматичної компетентності після завершення програми, однак згодом відбувається зниженням показників здатності до вербалізації тілесного Я після закінчення програми. Отже, сталий ефект розвивальної програми забезпечується засобами розвитку образної пам'яті.

У таблиці 3.10 показано, що будь-яка динаміка показників психосоматичної компетентності юнаків та дівчат протягом часу, відведеного на реалізацію розвивальної програми, не відбулась.

Таблиця 3.10

Показники психосоматичної компетентності у юнаків та дівчат контрольної групи протягом впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних			T ₁₋₂	T ₁₋₃	T ₂₋₃
	Констатація (1)	Контроль (2)	Контроль через 2 міс (3)			
Обізнаність	5,89±2,11	5,21±2,20	5,22±2,00	17*	17*	-
Прийняття	5,68±2,69	5,53±2,38	5,54±2,43	-	-	-
Інтрацептивність	5,82±2,41	5,17±2,19	4,78±2,15	-	16,5*	0***
Метафоричність	4,82±2,51	4,57±2,23	4,28±2,03	-	-	0***
Каузальність	5,54±2,65	5,03±1,73	5,14±1,71	-	-	-
Діалогічність	5,25±2,51	5,28±1,94	5,17±1,86	-	-	0***
Суб'єктність	5,21±2,16	5,00±1,84	4,53±1,85	-	-	0***
Інтегративність	6,04±2,20	4,75±2,27	3,92±2,12	15,5*	17,5*	0***

*p<0,01, ** p<0,001, *** p<0,0001

Таким чином, включення юнаків та дівчат до метамнемічного, імагінативного та власне психосоматичного блоків розвивальної програми має сталий ефект у зростанні показників здатності до вербалізації тілесного Я. Отже, використання засобів розвитку образної пам'яті у зв'язку із заслабими розвитку психосоматичної компетентності відзначається у сталій позитивній динаміці показників останньої.

Висновки до третього розділу

1. Головним предметом розвивального впливу виступає розвиток мнемо-імагінаційних здатностей в процесі формування психосоматичної

компетентності у юнацькому віці, оскільки рівень розвитку психосоматичної компетентності обумовлений рівнем здатності до імагінації визначає можливості створення зберігання та трансформації образної інформації, які характеризуються високою мірою чіткості та колірної наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявність відчуттів різних модальностей. Теоретичну основу запропонованої програми склали ідеї метакогнітивного та метадіяльнісного підходів щодо мнемічних здібностей, їх регуляції та структури метапам'яті, функціонального підходу до розвитку тілесного Я та психосоматичної компетентності, яка розуміється як система здатностей когнітивного компоненту тілесного Я, що пов'язана із прийняттям свого тіла, як складової цілісного організму, та обумовлює саморегуляцію засновану на досвіді застосування внутрішнього діалогу з тілесним Я. Методологічною основою виступали кататимно-імагінативна психотерапія, як метод вільного фантазування у формі образі, на задану тему (мотив); метод концентративного розслаблення; техніки імагнативної психотерапії тіла, що включають в себе комплекс вправ для релаксації, цілющої комунікації з власним тілом та імагінативних вправ, що будуються на основі образної пам'яті та уявлення; методика ПАВА, як система прийомів, що які сприяють розвитку здатності до внутрішнього діалогу з тілесним Я. Основними принципами організації та проведення розвивальної програми є принципи психологічного супроводу та тренінгові форми групової роботи.

2. З метою розвитку мнемо-імагінативних здатностей у осіб юнацького віку в процесі формування психосоматичної компетентності було створено та апробовано розвивальну програму, представлену мотиваційним, мнемічним, психосоматичним та рефлексивним блоками. Мотиваційний блок програми був спрямований на забезпечення позитивної мотивації до участі та актуалізацію компонентів мотиваційної сфери, що пов'язані з метою розвивальної програми. Мнемічний блок був спрямований на розвиток мнемо-

імагінативних та метамнемічних здатностей. Метою психосоматичного блоку був розвиток якостей психосоматичної компетентності та здатності до внутрішнього діалогу з тілесним Я. Рефлексивний блок був спрямований на усвідомлення результатів участі у програмі та актуалізацію установки до використання набутих якостей у житті.

3. Апробація та перевірка ефективності програми доведена зростанням показників вибіркової образної пам'яті, здатності до імагінації за показниками легкості, деталізованості, динамічності, контакту, трансформованості, а також здатності до вербалізації тілесного Я. Включення студентів до метамнемічного блоку розвивальної програми сприяло сталому зростанню показників образної пам'яті та психосоматичної компетентності у досліджуваних юнацького віку.

Список використаних джерел до третього розділу

1. Алексеев А.Н. Драматическая социология и социологическая ауторефлексия / Алексеев А.Н. – СПб.: Норма, 2005. — 536 с.
2. Бадиер Г. Л. Социальная психология толерантности / Бадиер Г. Л. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2005. – 120 с., с. 94
3. Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга / Р. Бакли, Дж. Кэйпл. – СПб.: Питер, 2002. — 352с.
4. Бётгьер Б. Концентративное расслабление – метод релаксации на границе между психотерапией и физиотерапией / Пер. с нем. Н. Абрамовой, научная редакция Е. Родиной // Символдрама. – 2014, № 1-2 (9). – С. 35-40.
5. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова – М.: Совершенство, 1997. – 298 с.
6. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. / В.Ю. Большаков – СПб.: Речь, 1994. – 234 с.
7. Бочарова С.П. Психология и память. Теория и практика для обучения и работы / С.П. Бочарова – Х.: Гуманитарный центр, 2007. – 384 с.

8. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачков. — М.: «Ось-89», 1999. — 176 с.
9. Вильке Э. Кататимно-имагинативная психотерапия в психосоматической медицины / Пер. с нем. А. Хуснутдиновой, научная редакция Е. Родиной // Символдрама. — 2014, № 1-2 (9). — С. 8-28.
10. Выготский Л.С. Память и ее развитие в детском возрасте / Л.С. Выготский // Собр. соч. — М., 1983. — т.2. — С. 381-395.
11. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: «Смысл», 2005. — 1136 с.
12. Горбатова Е. А. Теория и практика психологического тренинга: учеб. пос. / Е. А. Горбатова. — СПб.: Речь, 2008. — 320с.
13. Деркач А. А. Развитие аутопсихологической компетентности государственных служащих / Деркач А. А., Степнова Л. А. — М.: РАГС, 2003. — 297 с.
14. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности / Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко. — М.: Наука, 1986. — 173 с.
15. Зинченко В.П. Образ и деятельность / В.П. Зинченко. — Воронеж: МОДЭК, 1997. — 608 с.
16. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание / П.И. Зинченко. — М.: Директмедиа Паблишинг, 2010. — 717 с.
17. Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии / Т.П. Зинченко. — СПб.: Питер, 2002. — 320с.
18. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. / Под ред. Е.А. Левановой. — СПб.: Питер, 2006. — 356 с.
19. Кападайя М. Улучшение памяти / М.Кападайя — СПб.: «ДИЛЯ», 2004. — 96 с.
20. Карпов, А. В. Психология метакогнитивных процессов личности: монография / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. — М.: ИП РАН, 2005. — 325 с.

21. Кац Г.Б., Мухаматулина Е.А. Метафорические карты. Руководство для психолога / Г.Б.Кац, Е.А. Мухаматулина. – М.: «Генезис», 2013 – 168 с.
22. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: Теория и практика / Р. Кочюнас. – М.: «Академический Проект», 2000. – 240с.
23. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Куликов Л. В. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
24. Куттер П. Элементы групповой терапии. Введение в психоаналитическую практику / П. Куттер. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 198с.
25. Лезер Ф. Тренировка памяти / под.ред Н.К. Корсаковой. – М.: Мир, 1979. – 167 с.
26. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву / Х. Лейнер. – М.: «Эйдос», 1996. – 253 с.
27. Леонтьев А.Н. Развитие памяти / А.Н. Леонтьев. – М., 1931. – 428 с.
28. Ли Д. Практика группового тренинга / Д. Ли. — СПб.: Питер, 2001. — 224 с.
29. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека. – М., 1962. – 432 с.
30. Лурия, А. Р. Мозг человека и психические процессы Т. 2 / А. Р. Лурия. – М. : Педагогика, 1970. – 496 с.
31. Льери А. Где находится память? Искусство запоминать / А. Льери. – М.: Ломоносовъ, 2012. – 224с.
32. Ляудис В.Я. Память в процессе развития / В.Я. Ляудис. – М., 1976. – 243 с.
33. Марасанов Г.И. Социально–психологический тренинг / Г.И. Марасанов. – М.: «Когито–Центр», 2001. – 251с.

34. Матюгин И.Ю., Рыбникова И.К. Методы развития памяти, образного мышления, воображения / И.Ю. Матюгин, И.К. Рыбникова. – М.: «Эйдос», 1996 – 59 с.
35. Мельник И. М., Топоров А. О. Использование игровых методов в психологической практике / И.М. Мельник, А.О. Топоров. – Харьков: ХГУ, 1992. — 60 с.
36. Методы практической социальной психологии: Диагностика. Консультирование. Тренинг. / Под ред. Ю. М. Жукова. — М.: Аспект Пресс, 2004. — 256с.
37. Митина Л. М. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие / [Л. В. Брендакова, И. В. Вачков, И. Н. Грызлова и др.] ; под ред. д-ра психол. наук Л. М. Митиной. – М. : Москов. психолого-социальный ин-т, Флинта, 1998. – 184 с.
38. Морозовская Е. Р. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е.Р. Морозовская. – Одесса, Институт Проективных Карт, 2013. – 128 с.
39. Обухов Я.Л. Целебная коммуникация с телом на основе Имагинативной телесно-ориентированной психотерапии (ИКР) / Я.Л. Обухов. // Психология третьего тысячелетия: III Международная научно-практическая конференция: сборник материалов / под. общ. ред. О.А. Гончарова. – Дубна : Гос. ун-т «Дубна», 2016. – С. 174-180.
40. Обухов Я.Л., Маркова М.В. Символдрама как пример успешного применения новых технологий в отечественной психотерапии / Я.Л. Обухов, М.В.Маркова. В: Нові технології в медицині: Матеріали науково-практичної конференції освіти 21 грудня 2000 року. – Харків, 2000, С. 48-49.
41. Обухов Я.Л. Символдрама. Введение в основную ступень / Я.Л. Обухов. – Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. – 120 с.

42. Обухов Я.Л.: Глубинно-психологический подход в психотерапии психосоматических заболеваний. / Я.Л. Обухов // «Школа здоровья». – 1997. – № 3. – С. 43-61
43. Операционализованный психодинамический диагностика (ОПД-2). Руководство по диагностике и планированию терапии. – М.: Академический Проект; Культура, 2011. – 454с.
44. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. — М.: Изд-во МГУ, 1989. — 216с.
45. Подлинный О.Л. Эффективная память / О.Л. Подлинный. – Иркутск: Иркут. гос. ун-т, 2006. – 200 с.
46. Психология памяти / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 656с.
47. Родина Е.Н. Гармония души и тела. Использование символдрамы и Имагинативной телесно-ориентированной психотерапии для лечения психосоматических заболеваний / Е.Н. Родина // Символдрама. – 2011. – № 2-4 (7). – С. 12-19
48. Родина Е.Н. Процессы имагинации и визуализации в символдраме и имагинативной телесно-ориентированной психотерапии: общее и различия / Е.Н. Родина // Теоретичні і прикладні проблеми психології, № 2(28) 2012 СТРАНИЦЫ
49. Родина Е.Н., Безпальча Р.Ф. Имагинативная телесно-ориентированная психотерапия: описание метода и практическое применение / Е.Н. Родина // Символдрама. – 2014. – № 1-2 (9). – С. 41-48.
50. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии / С.Я. Рубинштейн – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 448 с.
51. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 2001. – 384с.

52. Сергеев Б.Ф. Тайны памяти / Б.Ф. Сергеев. – М.: «Цитадель», 1995. – 272 с.
53. Турецкая К.И. Имагинативные техники в психотерапия ПТСР: анализ подходов. Применение имагинации в психотерапевтической практике / К.И. Турецкая // Символдрама. – 2016, № 1-2 (10). – С. 40-49.
54. Ферс Г. Тайный мир рисунка / Г.Ферс. – СПб.: Деметра, 2003 – 176 с.
55. Хомуленко Т.Б. Психосоматика: культурно-історичний підхід: Навч.-метод. посіб. /Т.Б. Хомуленко, О.І. Філенко, К.І. Фоменко, О.С. Шукалова, М.В. Коваленко. – Харьков: Издатель «Диса плюс», 2015. – 264 с.
56. Хомуленко Т.Б. Психотехнології саморегуляції тілесного / Т.Б. Хомуленко. – Харків: «Діса плюс», 2017. – 44 с.
57. Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О. Методика проективної діагностики тілесного Я // Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». – Х.:ХДУ, 2016. – Т. 2. - №5. – С. 39-45.
58. Хомуленко Т.Б., Поденко А.В., Фоменко К.І. Тренінгові психотехнології в програмах психологічного супроводу / Т.Б. Хомуленко, А.В. Поденко, К.І. Фоменко // Вісн. ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Серія: Психологія. – Х. : ХНПУ, 2016. – Вип. 54. – С. 247–260.
59. Хомуленко, Т. Б. Метапам'ять: наукові підходи та експериментально-інтроспективна методика дослідження / Т. Б. Хомуленко, Т. І. Доцевич // Вісн. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. – Х. : ХНПУ, 2014. – Вип. 49. – С. 193–212.
60. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренінге / Н.Ю.Хрящева – СПб: Речь, 2006. – 256 с.
61. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения /Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.
62. Шадриков В.Д. Мнемические способности: развитие и диагностика / В.Д. Шадриков, Л.В. Черемошкина. – М., 1990. – 176 с.

63. Шевченко Н.Ф. Использование метода символдрамы в лечении хронических соматических заболеваний / Н.Ф. Шевченко // Символдрама. – 2010. – № 2 (5). – С. 68-77.
64. Штайнер Б. Психотравматерапия острых и комплексных травм с позиций Кататимно-имагинативного подхода к лечению / Пер. с нем. Н. Сапижак, научная редакция О. Сапижак и Е. Родиной // Символдрама. – 2016. – № 1-2 (10). – С. 14-26.
65. Штиглер М., Покорны Д. Как работает метод символдрамы? Итог десяти лет исследований психотерапевтического процесса / М.Штиглер, Д. Покорны // Символдрама. – 2014, № 1-2 (9). – С. 70-78.
66. Щедровицкий Г.П. Смысл и значение / Щедровицкий Г.П. // Проблемы семантики. М., 1974. С. 76—111.
67. Экспериментальная психология: Практикум: Учебное пособие для вузов /Т. Г. Богданова, Ю .Б. Гиппенрейтер, Е. Л. Григоренко и др.; Под ред. С. Д. Смирнова, Т. В. Корниловой. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 383 с.
68. Balint M.: *Therapeutische Aspekte der Regression*. Stuttgart: Klett, 1970 СТРАНИЦЫ
69. Böttcher V. *Zur Konzentrativen Entspannung - Relaxationsmethode im Grenzbereich zwischen Physiotherapie und Psychotherapie*. Integrative Bewegungstherapie H.2/ 1994, S. 13-24
70. Bowlby J. *Über das Wesen der Mutter-Kind-Bindung*, in: Psyche 13, 1959, S. 415-456.
71. Damassio A. *Ошибка Декарта: эмоции, разум и человеческий мозг*. Нью-Йорк: «Penguin», 2005 СТРАНИЦЫ
72. Desoille R.: *Introduction a une psychotherapie rationelle*. P.U.F., Paris 1945 СТРАНИЦЫ
73. Erstling T. *Krebs mit inneren Bildern behandeln: Selbst aktiv etwas tun*, Param, Ahlerstedt 2011 СТРАНИЦЫ

74. Fonagy P., Gergely G., Jurist E.L., Target M. Affect regulation, mentalization and the development of the self. New York; Other Press, 2002
СТРАНИЦЫ

75. Kretschmer E.: Medizinische Psychologie. 14. Aufl., hrsg. von W. Kretschmer. Thieme, Stuttgart 1975 СТРАНИЦЫ

76. Leuner H. Lehrbuch der Katathyme-imaginativen Psychotherapie : Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe. - 3., korrigierte und erw. Aufl. - Bern ; Göttingen ; Toronto ; Seattle : Huber, 1994 СТРАНИЦЫ

77. Loesch W. Imaginative Körperpsychotherapie (IKP) als komplementäre Psychotherapiemöglichkeit auch für Krebspatienten. In: Reiners H. (Hrsg.): Neue Versorgungskonzepte in der Onkologie. Eine Tagung der Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e. V. (LAGO). Berlin 2008 СТРАНИЦЫ

78. Loesch W. Imaginative Körperpsychotherapie mit somatisch schwer kranken Patienten. In: Bahrke U.; Rosendahl W. (Hrsg.) Psychotraumatologie und Katathym-imaginative Psychotherapie. Lengerich 2001 СТРАНИЦЫ

79. Schultz H.J. Die seelische Krankenbehandlung. Fischer, Stuttgart 1958 СТРАНИЦЫ

80. Tanner K. D. Promoting student metacognition / K. D. Tanner // CBE – Life Sciences Education. – 2012. – Vol. 11. – P. 113–120.

81. Wilda-Kiesel A. (Hrsg.) Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin, Kompaktlehrbuch Physiotherapie; Urban & Fischer, München, Jena, 1. Auflage, Nachdruck 2004 СТРАНИЦЫ

82. Wilke E.; Leuner H. (Hrsg.) Das Katathyme Bilderleben in der Psychosomatischen Medizin. Bern; Stuttgart; Wien: Huber, 1990 СТРАНИЦЫ

Основні результати розділу 3 опубліковані в наступних роботах:

1. Родіна К.М. Роль образної пам'яті у розвитку саморегуляції тілесного Я в юнацькому віці // Проблеми сучасної психології : Збірник

наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Вип. 37, 2017. – С. 401-414.

2. Родина Е.Н. Процессы имагинации и визуализации в символдраме и имагинативной телесно-ориентированной психотерапии: общее и различия / Теоретичні і прикладні проблеми психології N2 (28) 2012. Збірник наукових праць. Луганськ. – С. 263-268.

3. Родина Е.Н. Символдрама и имагинативная телесно-ориентированная психотерапия в психокоррекционной работе / Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука» (19-20 жовтня 2012 року) - Харків: ХНПУ, 2012. - 304 с.

4. Завацька Н.Є., Журба А.М., Каширіна Є.В., Родина К.М. Соціально-психологічні особливості професійних деструкцій та антиципаційної спроможності особистості / Теоретичні і прикладні проблеми психології N2 (37) Луганськ, 2015 Том 3. Збірник наукових праць.– С.70-77.

5. Обухов Я.Л., Родина Е.Н. Символдрама - вместе определяем развитие теории и практики. Итоги международного симпозиума Open Space в г.Интерлакен, Швейцария 27-30.08.2009. В: Типология личности в символдраме и других методах психотерапии. Сборник научных работ. Ставрополь: Графа, 2009. С. 3-6.

6. Обухов Я.Л., Овсянников М.В., Окунь Е.Н., Родина Е.Н. Символдрама в лечении алкоголизма и наркомании / Символдрама как современный метод лечения в комплексной психотерапии зависимостей. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Уфа, 2010. - 88 с.

7. Родина Е.Н. Гармония души и тела. Использование символдрамы и имагинативной телесно-ориентированной психотерапии для лечения психосоматических заболеваний // Символдрама. - 2011, № 2-4 (7). - С.12-19.

8. Родина Е.Н. Безпальча Р.Ф. Имагинативная телесно-ориентированная психотерапия: описание метода и практическое применение // Символдрама. - 2014, № 1-2 (9). – С. 41-48.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення і нове вирішення актуального наукового завдання, що виявляється у визначенні ролі образної пам'яті у психосоматичної компетентності в юнацькому віці. Отримані в ході дослідження результати дозволяють сформулювати такі висновки:

1. Аналіз підходів до характеристики змісту тілесного Я та чинників його розвитку дозволяє виділити когнітивні та емоційно-ціннісні фактори, що обумовлюють становлення психосоматичної компетентності. В наукових розробках, присвячених проблематиці когнітивних чинників розвитку тілесного Я, образна пам'ять та уява переважно декларуються, проте недостатньо досліджуються. Здатність до імагінації як процесуальну сторону функціонування уяви доцільно визначати як можливість створення образів уяви, які характеризуються високою мірою чіткості та колірної наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявністю відчуттів різних модальностей, і такі що піддаються трансформації та діалогу з їх носієм. Виходячи з характеристики когнітивного компоненту тілесного Я можна дійти висновку про істотну роль у його функціонуванні мнемічних та імагінативних здатностей, застосованих до тілесної інформації. Такі здатності, об'єднуючись, можуть складати основу для становлення психосоматичної компетентності як новоутворення юнацького віку та визначення засобів її формування.

2. Мнемо-імагінативні здібності є комплексною системою когнітивних властивостей особистості, які забезпечують запам'ятовування, створення та відтворення образної інформації. Функціонування такого комплексу обумовлене продуктивною роллю образної пам'яті у процесах творчої уяви та потребою системи пам'яті у досвіді функціонування образної сфери особистості. До комплексу методів вивчення мнемо-імагінативних здібностей входять оригінальна експериментально-інтрацептивна методика дослідження здатності до імагінації, діагностичні опитувальники

мисленнєвих і різномодальних уявлень, експериментальна методика вивчення здатності до просторових уявлень, методика вивчення провідної репрезентативної системи, а також експериментальні методики дослідження повноти відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні та вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів, повноти і точності запам'ятовування конкретних та абстрактних образів, оригінальна методика дослідження вибірковості образної пам'яті.

3. Факторна структура образної пам'яті особистості у юнацькому віці представлена інтегральним показником образної пам'яті, що включає вибірковість образної пам'яті, повноту відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні та вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів, компонентом здатності до запам'ятовування абстрактних образів, обумовлена показниками її повноти та точності, повноти відтворення вербальної інформації при запам'ятовуванні із застосуванням образних засобів, а також компонентом здатності до запам'ятовування конкретних образів, до якого увійшли показники повноти та точності запам'ятовування конкретних образів. За результатами регресійного аналізу доведено ключову роль образної пам'яті у становленні здатності до імагінації. Предикторами, що сприяють розвитку легкості, яскравості, трансформованості та контакту в імагінації, є здатність до запам'ятовування конкретних образів, а сенсорності імагінації – здатність до запам'ятовування абстрактних образів. Інтегральний показник образної пам'яті є предиктором розвитку майже всіх показників здатності до імагінації - легкості, деталізованості, динамічності, контакту і трансформованості.

4. Обумовлена характеристиками образної пам'яті здатність до імагінації в юнацькому віці представлена низьким, помірним та високим рівнем розвитку, останній з яких визначає найбільші показники психосоматичної компетентності. Взаємний вплив кінестетичної

репрезентативної системи з високим рівнем здатності до імагінації зумовлює найвищий рівень розвитку психосоматичної компетентності. Інтрацептивна чутливість як психосоматичний феномен нормального функціонування особистості має особливості прояву у станах здоров'я, хвороби і фізичної активності у осіб юнацького віку з різним рівнем здатності до імагінації. Юнаки та дівчата з високим рівнем здатності до імагінації відрізняються більшою варіативністю та силою прояву інтрацептивних відчуттів позитивної модальності у стані здоров'я, більшою диференційованістю та метафоричністю відчуттів у стані хвороби та фізичної активності.

5. Розгляд особливостей образної пам'яті як важливої складової когнітивного компоненту тілесного Я дає можливість включити розвиток мнемо-імагінативних здатностей в систему формування психосоматичної компетентності як новоутворення юнацького віку. Розвивальна програма, реалізована в дослідженні, включала систему засобів сприяння розвитку образної пам'яті як чинника становлення психосоматичної компетентності в юнацькому віці, що реалізувались на заняттях мотиваційного, мнемо-імагінативного, метамнемічного, психосоматичного та рефлексивного блоків. Апробація та перевірка ефективності програми доведена зростанням показників вибірковості образної пам'яті, здатності до імагінації та здатності до вербалізації тілесного Я.

ДОДАТКИ
Додаток А.1

Методика діагностики здатності до імагінації

Вам будуть запропоновані три завдання, кожне з яких направлено на вивчення вашої здатності створювати образи в своїй уяві. Після кожного завдання оцініть якість образу в балах від 0 до 5 за такими характеристиками:

1) Легкість (наскільки легко вдалося здійснити все що вказано в завданні);

2) Яскравість (ступінь насиченості, чіткості і колірної наповненості отриманого в результаті виконання завдання образу);

3) Деталізованість (ступінь представленості різних деталей в образі);

4) Динамічність (рухливість, наявність динаміки в елементах образу);

5) Контакт (можливість здійснити уявний контакт між творцем і носієм образу і ключовим елементом образу);

6) Трансформованість (можливість здійснювати зміни в структурі створеного образу);

7) Сенсорність (наявність інших, крім візуальних, відчуттів, які супроводжують процес створення образу і маніпуляції з ним);

Завдання № 1.

- Уяви кімнату, будь-яку, яку ти хочеш - що в ній знаходиться? Уяви в ній кішку. Що вона робить? Поклич кішку. Зміни її позу. Чи відчуваєш ти інші відчуття, крім візуальних (звук, смак, запах, внутрішні відчуття)?

Завдання № 2

- Уяви людину. Як вона виглядає? Що вона робить? Звернися до неї.

Зміни її позу. Чи відчуваєш ти інші відчуття, крім візуальних (звук, смак, запах, внутрішні відчуття)?

Завдання № 3

- Уявіть будь-який свій внутрішній орган як живу істоту. Як вона виглядає? Що вона робить? Звернися до неї. Зміни її позу. Чи відчуваєш ти відчуття, крім візуальних (звук, смак, запах, внутрішні відчуття)?

Додаток А.2

Коротка версія опитувальника Дж. Беттса для дослідження здатності до уявлення різномодальних образів

1. Відчути тепло, лежачи у ванні.
2. Побачити відомий одяг родича чи друга в іншому кольорі.
3. Відчуття втоми.
4. Відчути запах кімнати, в якій знаходиться хворий.
5. Побачити характерні позу та нахил голови друга чи родича.
6. Відчути смак білого цукру.
7. Здійснити спуск на східцях.
8. Відчуття болі у горлі.
9. Почути сирену швидкої допомоги.
10. Відчуття сонливості.
11. Відчути пісок.
12. Побачити контур обличчя, голови, тіла друга чи родича.
13. Відчуття лляної тканини.
14. Відчути смак желе.
15. Почути оплески та аплодисменти.
16. Відчуття на смак солі.
17. Запах рози.
18. Почути нявкання кішки.
19. Запах свіжої фарби.
20. Побачити ходу друга чи родича.
21. Почути звук клаксона автомобіля.
22. Перейти через жолоб.
23. Відчути укол булавки.

24. Запах смаженої капусти.
25. Відчути дію креслення кола на папері.
26. Запах смаженого м'яса.
27. Дотягнутись до високої полки.
28. Смак апельсину.
29. Відчуття голоду.
30. Відчуття відкидання чогось з дороги.
31. Дитячий спів.
32. Смак улюбленого супу.
33. Відчуття хутра.
34. Побачити колір і блиск срібла.
35. Відчуття пересичення від їжі.

Ключ:

Образи зорових відчуттів: 2, 5, 12, 20, 34

Образи слухових відчуттів: 9, 15, 18, 21, 31

Образи дотикових відчуттів: 1, 11, 13, 23, 33

Образи кінестетичних відчуттів: 7, 22, 25, 27, 30

Образи смакових відчуттів: 6, 14, 16, 28, 32

Образи ольфакторних відчуттів: 4, 17, 19, 24, 26

Образи органічних відчуттів: 3, 8, 10, 29, 35

Додаток А.3

Методика дослідження самоконтролю візуальних уявлень Р. Гордона

1. Чи можете ви уявити автомобіль, що стоїть на дорозі перед домом?
2. Чи можете ви побачити його колір?
3. Чи можете змінити його колір?
4. Чи можете ви уявити ту ж саму машину, що тепер лежить перевернена догори?
5. Чи можете ви знов побачити цей автомобіль на своїх чотирьох колесах?
6. Чи можете ви побачити автомобіль, що їде по дорозі?
7. Ви бачите як він підіймається на круту гору?
8. Чи можете ви побачити як він підійнявся на саму гору?
9. Чи можете ви побачити як автомобіль втрачає контроль і розбивається?
10. Чи можете ви побачити інший такий автомобіль, що їде по дорозі з симпатичною парою людей всередині?
11. Чи можете ви уявити, що машина їде через міст, а потім з'їжджає вбік та падає у річку, що під мостом?
12. Чи можете ви побачити цей автомобіль старим і розібраним на кладовищі для автомобілів?

Додаток А.4

Методика діагностики яскравості та чіткості уявлень Д. Маркса

Інструкція: «Мета цієї методики - визначення яскравості-чіткості уявлень, що виникають у Вас. Завдання опитувальника викликатимуть у Вас певні образи. Ви повинні оцінити їх яскравість-чіткість на основі такої шкали оцінок. При оцінці кожного уявлення звіряйтеся зі шкалою. Намагайтеся оцінювати кожне завдання незалежно від оцінки інших завдань. Запам'ятайте, що уявлення про об'єкт можна плутати зі знанням про нього. Ви повинні подумки бачити об'єкт і Ваше завдання - оцінити яскравість-чіткість картинки, що виникає».

Шкала оцінки:

- 5 - уявлення абсолютно яскраве, чітке, чисте, як образ сприйняття;
- 4 - уявлення яскраве, чітке, чисте;
- 3 - уявлення середньої яскравості-чіткості;
- 2 - уявлення неясне і тьмяне.
- 1 - уявлення немає взагалі: ви тільки знаєте, що ви думаєте про предмет.

Завдання.

Подумайте про кого-небудь з Ваших родичів або друзів, яких Ви часто бачите. Зосередьтеся на образі, який з'явився перед Вами. Оцініть за шкалою «яскравість-чіткість» уявлення, які будуть виникати у Вас у відповідності з наступними питаннями.

1. Уявіть точні контури обличчя, голови, плечей, тіла цієї людини.
 2. Уявіть характерні положення голови і пози її тіла.
 3. Уявіть її поставу, манеру триматися, ходу, довжину кроку при ходьбі; уявіть все це в єдиному образі.
 4. Уявіть кольори її одягу, добре Вам знайомого.
- Уявіть собі та оцініть за шкалою наступні сцени сходу сонця.

1. Сонце встає в вкрите серпанком небо.

2. Сонце встає в синє небо.
3. Сонце встає, але не в хмари; в сторону від грози, видно спалахи блискавок.
4. Встає сонце, на небі веселка.

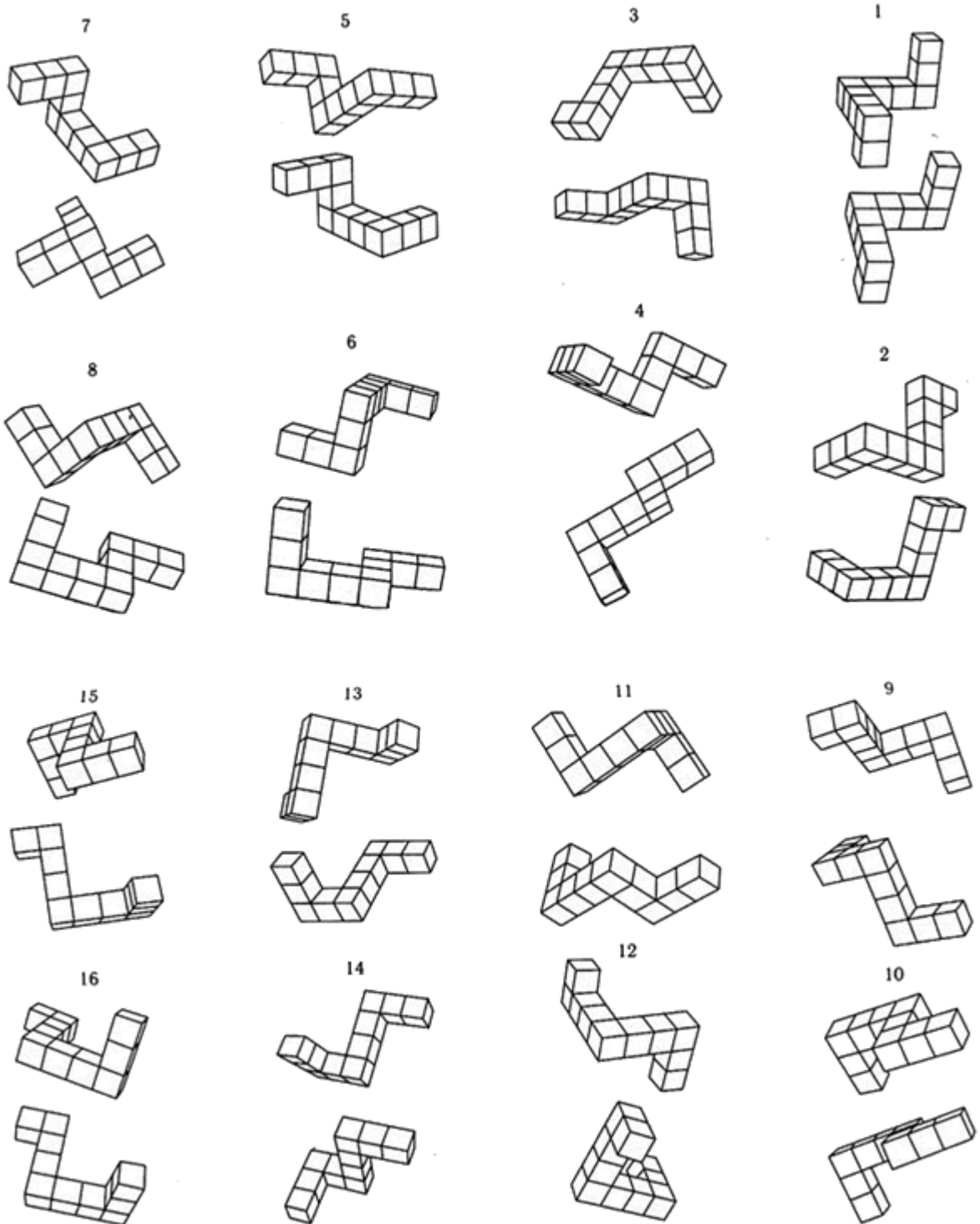
Уявіть собі та оцініть за шкалою наступні сцени, пов'язані з магазином, куди Ви часто ходите.

1. Уявіть повну картину магазину з протилежного боку вулиці.
2. Уявіть вітрину цього магазину з товаром.
3. Уявіть, що Ви підходите до дверей; уявіть колір, розмір, деталі дверей.
4. Уявіть, що Ви входите в магазин, йдете до прилавку; уявіть продавця, його руки, він відпускає товар, дає здачу.

Уявіть собі сільський куточок з деревами, горами, озером.

1. Уявіть даний ландшафт в цілому.
2. Уявіть дерева, їх колір і розмір.
3. Уявіть колір і розмір озера.
4. Уявіть, що подув вітер, дерева зашуміли, на озері з'явилася брижі.

Стимульний матеріал методики діагностики здатності до розумово-просторових уявлень Д. Шепарда



Додаток А.6

Психодіагностика провідної репрезентативної системи (Фоменко К.І.)

Інструкція: оцініть, будь ласка міру Вашої згоди з наступними твердженнями за шкалою: «повністю не згодний 1_2_3_4_5 повністю згодний»

1. Люблю спостерігати за хмаринками і зірками.
2. Часто наспівую собі потихеньку.
3. Не визнаю моду, яка непридатна.
4. Люблю ходити у сауну, баню.
5. В автомобілі колір для мене має значення.
6. Впізнаю по крокам, хто ввійшов у приміщення.
7. Мене розважає копіювання діалектів.
8. Зовнішньому вигляду придаю важливе значення.
9. Мені подобається приймати масаж.
10. Коли є час, люблю спостерігати за людьми.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюсь рухом.
12. Коли бачу у вітрині одяг, знаю, що мені буде добре в ньому.
13. Коли слухаю стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Люблю поговорити по телефону.
15. Віддаю перевагу слухати розповідь, яку хтось читає, ніж читати самому.
16. Охоче і багато фотографую.
17. Довго пам'ятаю, що мені сказали приятелі або знайомі.
18. Легко віддавати гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
19. Увечері люблю прийняти гарячу ванну або душ.
20. Намагаюсь записувати свої особисті справи.
21. Часто розмовляю з собою.
22. Тембр голосу багато говорить мені про людину.
23. Придаю значення манері одягатися, властивій іншим.
24. Люблю потягуватися, розправляти кінцівки, розминатися.

25. Занадто тверда або занадто м'яка постіль для мене мука.
26. Мені нелегко знайти зручне взуття.
27. Люблю дивитись теле- та відеофільми.
28. Навіть через багато років я можу впізнати особу, яку коли-небудь бачив/ла.
29. Люблю ходити під дощем, коли краплі стукають по парасольці.
30. Люблю слухати, коли говорять.
31. Люблю займатися мобільним спортом або виконувати будь-які моторні вправи, іноді і потанцювати.
32. Коли близько тикає будильник, не можу заснути.
33. У мене є непогана стереоапаратура.
34. На відпочинку люблю оглядати пам'ятники архітектури.
35. Терпіти не можу бруд і безлад.
36. Не люблю синтетичні тканини.
37. Вважаю, що атмосфера у приміщенні залежить від освітлення.
38. Часто ходжу на музичні концерти.
39. Рукоштовпання багато говорить мені про особистість.
40. Охоче відвідую галереї та виставки.
41. Серйозна дискусія - це цікаво.
42. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
43. У гомоні не можу сконцентруватися.
44. Добре пам'ятаю обличчя людей.
45. На відпочинку віддаю перевагу прогулянкам у мальовничій місцевості.
46. По фігурі людини легко можу уявити одяг, що пасуватиме їй.
47. Люблю довго сидіти с Інтернеті.
48. Віддаю перевагу сайтам, оздобленим цікавими фото.
49. Коли намагаюсь щось вивчити чи запам'ятати, креслю схеми та малюнки.

50. Інформація, подана у схемах, діаграмах та малюнках мені більш зрозуміла.
51. У дитинстві у книжках більш за все любив/ла чудові ілюстрації.
52. У мене є улюблені художники.
53. Люблю співати в караоке.
54. Добре пам'ятаю вірші і пісні.
55. Люблю слухати аудіо книжки.
56. Я добрий знавець музики.
57. Звуки природи (дощу, птахів, моря) заспокоюють мене.
58. Мене дратує близькість незнайомих людей у транспорті.
59. Запахи мають велике значення у моєму житті.
60. Люблю добру парфумерію.
61. Маю особливі кулінарні уподобання.
62. Іноді співаю, приймаючи душ.
63. Розрізняю спів різних птахів та звуки тварин.
64. Віддаю перевагу опері над балетом.
65. Мені б сподобалась професія сомельє (фахівця з дегустації вина).
66. Досить швидко розучую танцювальні рухи.
67. Люблю займатись фізичними вправами, фітнесом.
68. На відпочинку із задоволенням граю у спортивні ігри (бадмінтон, пінг-понг, волейбол, футбол тощо).
69. Легко справляюся із дрібною ручною роботою (пришити гудзик, забити цвях).
70. Із задоволенням куховарю.
71. Я би з радістю спробував/ла зайнятись гончарством.
72. Думаю, у мене б добре вийшло робити паперові фігурки оригамі.
73. Люблю живопис.
74. Коли намагаюсь щось вивчити чи запам'ятати, проговорюю декілька разів матеріал.

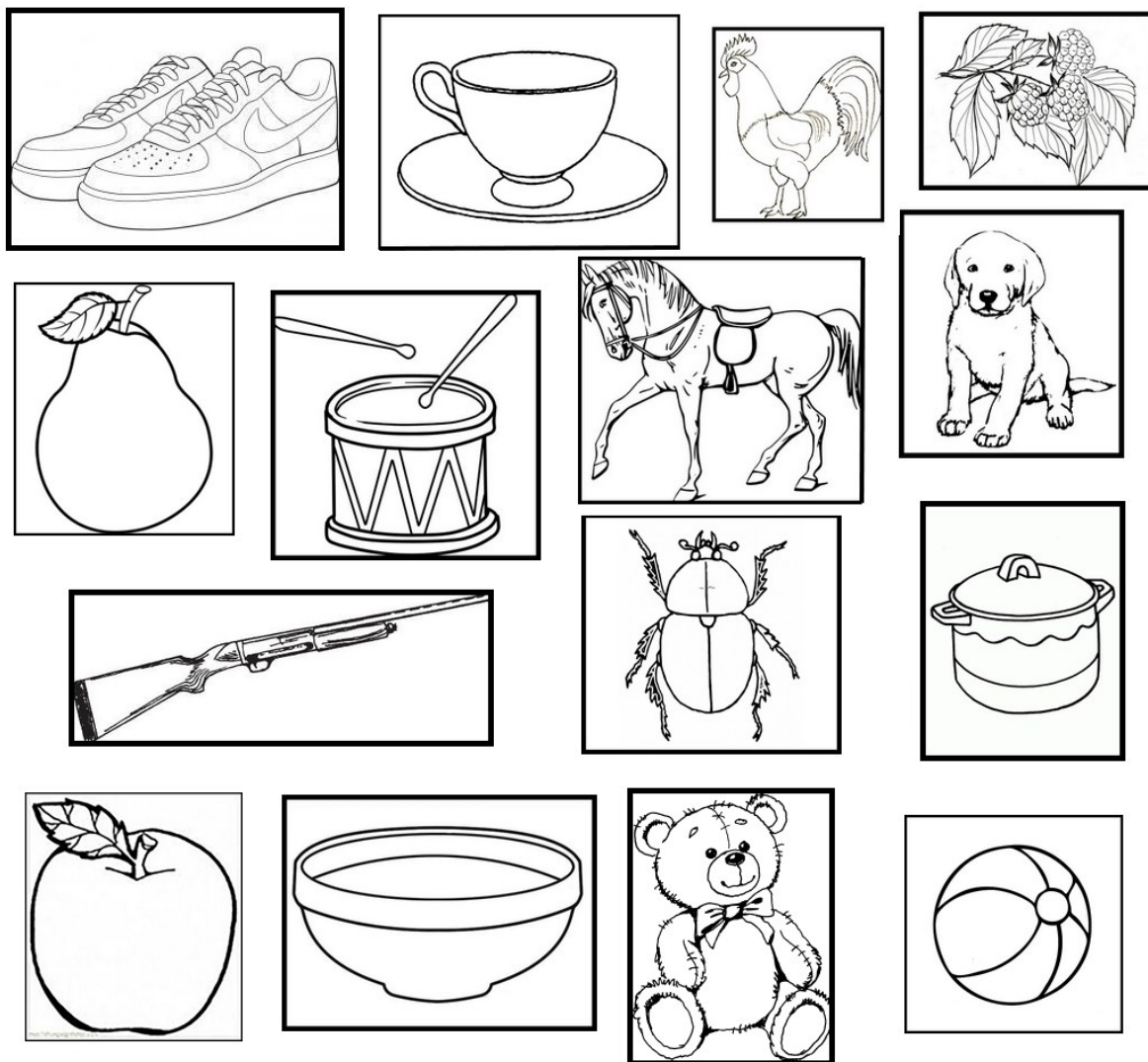
75. Люблю природу і мальовничі краєвиди.
76. Люблю керувати транспортним засобом, відчувати швидкість.
77. Подорожуючи, намагаюсь зайняти місце біля вікна.
78. Впізнаю голос по телефону, навіть почув його лише раз до цього.
79. Люблю красиві аксесуари, прикраси.
80. У спілкуванні я дуже чутливий до інтонацій співрозмовника.
81. Віддаю перевагу натуральним тканинам в одязі та шкіряному взуттю, не дивлячись на те що вони є дорожчими.

Ключ: підраховується сума балів за шкалами:

1. Візуальна репрезентативна система 1, 5, 8, 10, 12, 16, 18, 20, 23, 27, 28, 34, 37, 40, 44, 45, 46, 47, 47, 49, 50, 51, 52, 73, 75, 77, 79
2. Аудіальна репрезентативна система 2, 6, 7, 13, 14, 15, 17, 21, 22, 29, 30, 32, 33, 38, 41, 43, 53, 54, 55, 56, 57, 62, 63, 64, 74, 78, 80
3. Кінестетична репрезентативна система 3, 4, 9, 11, 19, 24, 25, 26, 31, 35, 36, 39, 42, 58, 59, 60, 61, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 76, 81

Стимульний матеріал для методики дослідження повноти
відтворення образної інформації при мимовільному запам'ятовуванні

П.І. Зінченка



Стимульний матеріал тесту О.М. Бернштейна

**Стимульний матеріал авторської модифікації тесту
О.М. Бернштейна для конкретних образів**



A.



Додаток А.9

Авторська методика дослідження вибіркості відтворення візуальних образів

Інструкція: «Зараз Вам будуть показані картини художників: портрет, натюрморт, жанрова картина і пейзаж. Спробуйте якомога краще запам'ятати, що зображено на картинах. Після демонстрації картин Вам будуть запропоновані питання з метою перевірки того, як добре Ви їх запам'ятали. Почали!»

Після показу перших чотирьох картин надається перша серія питань. Потім друга серія картин і питання до неї. Час показу одного зображення – 10 секунд.



Перша серія питань:

1. Яке плече оголене у дівчини на першій картині?(ліве)
2. Що знаходиться на цій картині ліворуч внизу? (свічки)

3. Що в руці тримає дівчина на другій картині? (яйце)
4. Що на цій картині знаходиться ліворуч внизу? (дві моркви)
5. Скільки центральних персонажів на третій картині? Хто вони?
(дві жінки)

6. Що зображено на передньому плані внизу? (кішка)
7. Що зображено на пейзажі в центрі на передньому плані? (міст)
8. Що знаходиться вдалині зліва? (альтанка)

Нараховується 1 бал за кожну правильну відповідь.

Друга серія питань:

9. В якій руці купчиха тримає блюдце? (у правій)
- 10.Що стоїть на столі зліва? (самовар)
- 11.Що зображено на другій картині у лівому верхньому куті? (собака)
- 12.Що знаходиться на столі найближче до глядача? (стакан з чаєм)
- 13.Скільки персонажів на третій картині? Хто вони? (п'ять: мама, старша дівчинка, хлопчик, малий хлопчик та собака)
- 14.Що хлопчик тримає в руці? (портфель)
- 15.Що зображено на пейзажі зліва у верхньому куту? (місяць)
- 16.Що зображено у центрі картини? (човен)

Нараховується 1 бал за кожну правильну відповідь.

ДОДАТОК Б

Додаток Б.1

Таблиця 2.14

Структура інтрацептивних відчуттів у стані здоров'я

Інтрацептивні відчуття	Фактори				
	Фактор1	Фактор2	Фактор3	Фактор4	Фактор5
Тиск				0,606	
Важкість					0,576
Холодок				0,523	
Гарячий	0,556				
Темний		0,782			
Залоскотати		0,587			
Охоплює		0,781			
Пульсує		0,719			
Приємний	0,629				
Смикає					0,564
Вібрує		0,672			
Прилив	0,749				
Пестливий	0,776				
Вологий	0,704				
Гіркий			0,518		
Дзвеніти	0,679				
Солодкий			0,543		
Смачний			0,587		
Розливається		0,695			
Задоволення		0,665			
Отруєння		-0,716			
Порушення				0,707	
Жар	0,736				
Спустошення	-0,597				
Пече	0,634				
Кислий			0,546		
Оніміння		-0,771			
Слабкість		-0,705			
Тріск	0,510				
Голод			0,551		
Солоний			0,630		
Тягне		-0,563			
Гострий			0,635		
Сухий	0,586				
Легкість		0,596			
Рух	0,518				
Нудота	-0,739				
Биття		0,502			
Стоїть				0,779	
Шерех				0,729	
Твердий	0,777				
Терпкий			0,610		
Мякий	0,702				
Теплий	0,778				
Частішає	0,548				
Заг.дис.	11,041	7,214	5,252	5,041	3,014
Доля заг	18,63	12,31	8,92	8,42	5,23

Додаток Б.2

Таблиця 2.15

Структура інтрацептивних відчуттів у стані хвороби

Інтрацептивні відчуття	Фактори				
	Фактор1	Фактор2	Фактор3	Фактор4	Фактор5
Тиск					0,574
Важкість			0,533		
Гарячий			0,562		
Темний					0,661
Біль			0,531		
Розпирання				0,730	
Щемить			0,595		
Охоплює			0,561		
Пульсує	0,687				
Смикає			0,661		
Приємний	-0,667				
Вібрає	0,546				
Огидний	0,667				
Липкий	0,655				
В'ялий				0,644	
Напружений					0,733
Тупий			0,615		
Ломота					0,582
Гіркий			0,504		
Задоволення				-0,747	
Отруєння				0,820	
Порушення	0,572				
Пече	0,724				
Оніміння		0,556			
Кислий				0,667	
Слабкість		0,519			
Сверблячка		0,584			
Тягне		0,517	0,531		
Нудота		0,608			
Зупинилося (стоїть)	0,689				
Хлюпати		0,591			
Дзижчання		-0,569			
Твердий					0,734
Стискається					0,765
Занити		0,512			
Терзати		0,528	0,512		
Виснаження	0,697				
Озноб		0,601			
Ріже		0,591			
Заг.дис.	5,764	5,661	5,596	4,515	4,504
Доля заг	11,29	11,13	11,03	8,92	8,81

Додаток Б.3

Таблиця 2.16

Структура інтрацептивних відчуттів у стані фізичної активності

Інтрацептивні відчуття	Фактори				
	Фактор1	Фактор2	Фактор3	Фактор4	Фактор5
Тиск		0,645			
Гарячий			0,615		
Важкість		0,544			
Охоплює				0,642	
Пульсує			0,638		
Приємний			0,737		
Вібрує		0,543			
Напружений			0,705		
Прилив	0,756				
Мокрий	0,741				
Вологий	0,563				
Розливається		0,784			
Задоволення			0,660		
Биття		0,801			
Зупинилося (стоїть)		-0,750			
Твердий		0,762			
Жар			0,680		
Пече			0,681		
Слабкість				-0,564	
Солоний	0,772				
Тягне	0,599				
Пружний			0,813		
Спалах			0,821		
Легкість					0,506
Занити		0,567			
Виснажливий		0,575			
Гострий			0,593		
Сухий	-0,557				
Хлюпати	0,598				
Сплеск	0,822				
Стискається	0,510				
Пересичення		-0,699			
М'який	-0,554				
Виснаження			0,613		
Теплий			0,545		
Рух					0,581
Пронизувати	-0,832				
Частішає		0,547			
Вщухають	0,674				
Погано	-0,760				
Ріже	-0,605				
Заг.дис.	9,408	7,243	7,219	2,519	2,142
Доля заг	16,81	12,92	12,91	4,53	3,83



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені Г.С. СКОВОРОДИвул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, тел. (057) 700-35-23, факс (057) 700-69-09
e-mail: rector@hnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125585Від 11.10.2017 № 01/10-221

На № _____ від _____

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Родіної Катерини Миколаївни
«Розвиток образної пам'яті в процесі формування
психосоматичної компетентності в юнацькому віці»**

Дана Родіной Катерині Миколаївні, в тому, що розроблені нею в ході роботи над дисертаційним дослідженням матеріали знайшли відображення та були впроваджені під час викладання навчальних дисциплін: «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психосоматика» тощо. Результати апробації психодіагностичного інструментарію з дослідження мнемо-імагінативних особливостей в юнацькому віці були відображені у курсі «Психодіагностика», які викладаються факультеті психології і соціології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди упродовж 2015-2016 та 2016-2017 навчальних років для студентів спеціальності «Психологія».

Впровадження теоретичних та емпіричних аспектів дисертаційної роботи Родіної Катерини Миколаївни сприяло вдосконаленню особистісного та професійного світогляду студентів, а також розвитку їх мнемо-імагінативних здатностей в процесі формування психосоматичної компетентності.

Декан факультету
психології та соціології



проф. Денисенко І.Д.

Міністерство освіти
і науки України

УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-
ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ

вул. Університетська, 16,
м. Харків, 61003, Україна



Тел.: (057)731 28 62; факс: (057)731 32 36
E-mail: rektor@uipa.edu.ua
<http://uipa.edu.ua>
Код ЄДРПОУ 02071228

Ministry of Education
and Science of Ukraine

UKRAINIAN ENGINEERING
PEDAGOGICS ACADEMY

Universytets'ka str. 16,
Kharkiv, 61003, Ukraine

Від 91-43-19 № 29.09.2017

На № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів наукового дослідження
Родіної Катерини Миколаївни
«Розвиток образної пам'яті в процесі формування психосоматичної
компетентності в юнацькому віці »
поданого на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук
зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Довідка видана в тому, що основні положення дисертаційної роботи Родіної Катерини Миколаївни за темою «Розвиток образної пам'яті в процесі формування психосоматичної компетентності в юнацькому віці» на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія використовувалися при викладанні дисциплін «Вікова та педагогічна психологія», «Планування дослідження в психології», «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Інноваційні технології в практичній психології» .

Теоретичні та емпіричні результати дисертаційного дослідження, що стосуються особливостей розвитку мнемо-імагінативних здатностей в системі засобів формування психосоматичної компетентності у юнацькому віці були впроваджені в навчальний процес факультету міжнародних освітніх програм за спеціальністю «Психологія» Української інженерно-педагогічної академії упродовж 2016-2017 навчального року.

Перший проректор
з науково-педагогічної роботи



А.П. Тарасюк



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, факс (0332) 72-01-23
e-mail: post@eenu.edu.ua, web: http://www.eenu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125102

20.10.2017 № 03-28/02/4164

на № _____ від _____

У спеціалізовану вчену раду Д 64.053.08
ХНПУ ім. Г.С. Сковороди

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Родіної Катерини Миколаївни
«Розвиток образної пам'яті в процесі формування
психосоматичної компетентності в юнацькому віці»
із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія**

Видана в тому, що основні положення дисертаційної роботи Родіної Катерини Миколаївни за темою «Розвиток образної пам'яті в процесі формування психосоматичної компетентності в юнацькому віці» на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія впроваджені в навчально-виховний процес факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки упродовж 2016-2017 навчального року.

Теоретичні та практичні результати дисертації, що стосуються закономірностей процесу діагностики та розвитку образної пам'яті в процесі формування психосоматичної компетентності використовувалися при викладанні дисциплін «Психологія» та «Педагогічна психологія» були враховані викладачами при організації навчальної роботи зі студентами.

Перший проректор,
проректор з адміністрування та розвитку



 проф. А.В. Цьось

Вик:
проф. Ж.П. Вірна
(0332) 24-93-92

Відкритий
міжнародний УНІВЕРСИТЕТ
розвитку людини
"УКРАЇНА"



Open International
UNIVERSITY
of Human Development
"UKRAINE"

ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ

Україна, 21036, м. Вінниця,
вул. Хмельницьке шосе, 23 «А»

тел./факс (0432) 327050
e-mail: vsei.vn.ua@ukr.net

17.10.2017 № 1/27-253

На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів наукового дослідження
Родіної Катерини Миколаївни
«Розвиток образної пам'яті в процесі формування психосоматичної
компетентності в юнацькому віці»
поданого на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук
зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Видана Родіній Катерині Миколаївні в тому, що основні положення її дисертаційної роботи впроваджені в навчально-виховний процес соціально-економічного факультету упродовж 2016-2017 навчального року для студентів напрямку підготовки «Психологія».

Теоретичні та практичні результати дисертації, що стосуються психологічних особливостей діагностики і розвитку образної пам'яті в процесі формування психосоматичної компетентності та імагінативних здібностей використовувалися при викладанні дисциплін: «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Психодіагностика», в рамках тем, які стосуються питань особистісних та вікових особливостей особистості юнацького віку.

Декан соціально-економічного факультету
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»



В.В. Найчук