

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**«АРТТЕРАПЕВТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ В РОЗВИТКУ
ЖІНОЧНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОСТІ»**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Христини ДЕМЧУК

4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної
психології

Андріана ЛЕГКА

Рецензент:

кандидат психологічних наук,
доцент

Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ___ » _____ 2024 р., протокол № ___

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2024

Демчук Х. Арттерапевтичні можливості в розвитку жіночності та сексуальності

Робота містить ґрунтовний теоретичний аналіз дослідження арттерапії, як форму психотерапії, що використовує творчі методи для самовираження та дослідження внутрішнього світу, має значний потенціал у розвитку жіночності та сексуальності. Важливим аспектом слід вважати підтримку жінок у подоланні соціальних стереотипів та обмежень. За допомогою психодіагностичних методик проведено емпіричне дослідження, яке дало можливість визначити, що більшість жінок здатні усвідомлювати свої емоції, переживання та ідентичність через різні види мистецтва, такі як малювання, скульптура, музика, танці та драматичні вистави. Використання творчих методів сприяє емоційному та психологічному зціленню, допомагаючи жінкам знайти гармонію між внутрішнім і зовнішнім світом.

Ключові слова: арттерапія, стереотипи, жіночність та сексуальність, самовираження, самооцінка.

Demchuk Kh. Art therapy opportunities in the development of femininity and sexuality

The work contains a thorough theoretical analysis of the study of art therapy, as a form of psychotherapy, using creative methods for self-expression and study of the inner world, has significant potential in the development of femininity and sexuality. An important aspect should be considered supporting women in overcoming social stereotypes and Restrictions. With the help of psychodiagnostic techniques, an empirical study was conducted that made it possible to determine that most women are able to realize their emotions, experiences and identity through various arts, such as drawing, sculpture, music, dance and dramatic performances. The use of creative methods promotes emotional and psychological healing, helping women find harmony between the inner and outer world.

Keywords: art therapy, stereotypes, femininity and sexuality, self-expression.

ЗМІСТ

Вступ	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ РОЗВИТКУ ЖІНОЧНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОСТІ	
1.1. Поняття арт-терапії, жіночності та сексуальності	9
1.2. Історичний огляд розвитку арттерапії та ролі гендеру у цьому процесі.....	15
1.3. Теоретичні моделі розвитку жіночності та сексуальності.....	19
Висновки до 1 розділу	
РОЗДІЛ 2. РОЛЬ МИСТЕЦТВА У РОЗВИТКУ ЖІНОЧНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОСТІ	
2.1. Вплив творчих процесів на самосприйняття та відносини зі своїм тілом.....	30
2.2. Роль емоційного вираження через мистецтво у подоланні травм та комплексів.....	34
Висновки до 2 розділу	
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖІНОЧНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОСТІ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ	
3.1. Огляд методів арт-терапії та використання мистецьких технік та матеріалів для досягнення цілей.....	39
3.2 Проведення арттерапевтичного дослідження	43
3.3 Аналіз результатів дослідження.....	46
Висновки до 3 розділу	
Висновки	
Список використаних джерел	
Додатки	

Вступ

«Кожен має своє власне уявлення про жіночу привабливість; краса – це щось більш непорушне і не залежне від смаків і суджень».

Жан де Лабрюйєр

Актуальність дослідження. У сучасному світі жіночність та сексуальність є важливою тематикою суспільства, адже вони впливають на певний аспект нашого життя. Сучасне суспільство переживає революцію змін в певних уявленнях про гендерну ідентичність, стереотипи про жіночність та сексуальність, ця тема дозволяє дослідити вплив медіа, соціальних мереж, феміністичного руху та інших чинників на сприйняття та вираження жіночої ідентичності і сексуальності.

У сьогоднішній проблематиці наукового підходу з дослідження жіночності слід вважати зміни у галузі соціальних відносин, а також на суб'єкти психології. Трансформація традиційних ролей призводить перегляд соціальних норм і відношення до них, що впливає на психологічні характеристики сучасних жінок. Ці зміни вимагають адаптації моделі поведінки та співіснування з іншими та суспільством в цілому. У сучасному світі не існує одного загальноприйнятого поняття жіночності. Задля опису жіночих характеристик у науковій літературі застосовують термін «фемінність», або ж «фемінність». Дослідження, які аналізують жіночі якості, враховують гендерний аспект та розглядають жінку в контексті статево-рольових відмінностей та взаємин. У роботі І.С. Клециної «Напрямки в історії розвитку гендерної проблематики: парадигма статевої відмінності» висвітлені три підходи до унікальності жіночої психології, включаючи парадигму соціального конструювання гендеру.

Тема дослідження «Арттерапевтичні можливості в розвитку жіночності та сексуальності» залишається актуальною, оскільки допомагає

розкрити та розвинути внутрішні потенціали жінок, а також забезпечує підтримку їхнього психосексуального здоров'я.

Арттерапія може стати ефективним інструментом для самовираження, самопізнання та зміни ставлення себе і до свого тіла. Жінки стикаються з різноманітними викликами у сучасному суспільстві, пов'язаними з розумінням своєї ідентичності, тілесною самооцінкою, статевою гідністю та відносинами. Арттерапія, яка використовує різноманітні мистецькі техніки, такі як живопис, малювання, скульптура та інші, може допомогти жінкам виражати свої почуття, осмислювати свої досвіди та знайти нові способи самовираження. Дослідження в галузі арттерапії показують, що вона може сприяти покращенню самопізнання, збільшенню самовпевненості, зниженню стресу та тривожності, а також поліпшенню взаємин та задоволенню від життя. Таким чином, тема нашого дослідження не лише актуальна, але й важлива для підтримки психічного здоров'я та саморозвитку жінок у сучасному світі.

Мета роботи полягає у розкритті можливостей арттерапії як інноваційного підходу до розвитку жіночої ідентичності та сексуальності, що може мати важливе значення для психічного та емоційного здоров'я жінок.

Конкретні цілі дослідження включають:

1. Дослідження різних мистецьких методів та технік, які використовуються в арттерапії для вираження і розвитку жіночої ідентичності та сексуальності.
2. Визначення впливу арттерапії на самосвідомість, самооцінку та самоприйняття жінок у контексті їхньої жіночності та сексуальності.

3. Аналіз результатів арттерапевтичних сесій з погляду змін у сприйнятті власного тіла, відносин з іншими та задоволення від сексуального життя.

Дослідження спрямоване на поглиблене розуміння динаміки та особливостей розвитку жіночності та сексуальності, попри умови воєнного стану з метою розвитку ефективних психологічних та соціальних підходів до підтримки суспільства.

Проблематика дипломної роботи включає в себе декілька важливих аспектів, зокрема:

1. Психосексуальний розвиток (процес формування психосексуальної ідентичності може бути складним, особливо в контексті соціокультурних та психологічних впливів, які визначаються суспільними стереотипами, які можуть бути критичними для самовираження та самовизначення жінок);
2. Жіночна ідентичність та сексуальність можуть бути нерозвинутими, оскільки піддаються тривалими психічними та емоційними проблемами, такими як тривога, депресія, травми, що потребують відповідної підтримки та терапевтичної допомоги.
3. Арттерапія може стати ефективним інструментом для вираження та розуміння внутрішніх переживань, сприяючи розвитку жіночності та сексуальності через творчий процес.

Об'єкт дослідження – жіночність та сексуальність як властивості образу жінки.

Предметом дослідження слід вважати особливості жіночності та сексуальності як складних, багатогранних аспектів життя жінки. Розвиток цих аспектів може включати в себе самопізнання, освіту, сприйняття

власного тіла, розвиток інтимних відносин та роботу над сексуальними переконаннями та уявленнями.

Гіпотеза 1: можна припустити, що арттерапія спрямовує жінок на розвиток своєї жіночності та сексуальності, що у свою чергу забезпечує безпечний та творчий простір для самовираження, також позитивно впливає на розвиток самооцінки, усвідомлення власного тіла та подолання психологічних бар'єрів.

Гіпотеза 2: можна припустити, що у час повномасштабної війни в Україні рівень стресу та дисбалансу життєдіяльності значно підвищився, через що, наявність арттерапії, допомагає жінкам знижувати рівень стресу і тривожності, що сприяє психічному здоров'ю та загальному благополуччю.

Для дослідження жіночності та сексуальності можна поєднати кілька **методів дослідження**, а саме:

1. Анкетування: опитування жінок за допомогою анкет, для збору інформації про їхні переконання, думки, стосунки та інші аспекти жіночності та сексуальності.
2. Інтерв'ю: співбесіди з жінками для отримання глибшого розуміння їхніх думок, почуттів, досвіду та переживань щодо жіночності та сексуальності.
3. Біографічний аналіз: дослідження історії життя жінок для поглибленого вивчення впливів різних факторів на їх жіночність та сексуальність.
4. Психологічні тести: використання психологічних тестів та шкал для вимірювання різних аспектів жіночності та сексуальності, таких як самосвідомість, сексуальна задоволеність статеві переконання.

Теоретико-методологічною основою роботи є праці науковців, психологів, вчених, що вивчали роль емоцій особистостей, їх психологічне здоров'я, психоемоційну сферу студентів в період навчальної підготовки до професійної діяльності: К.Левін, А.Маслоу, К.Саарні, Ю.Бромлей, Е. Еріксон, Т.Титаренко, А.Кічук, та інші. З метою вивчення усвідомлення особливостей жіночого «Я», визначення та відображення жіночого та чоловічого архетипів в структурі особистості, ідентифікація особистості зі своїм гендерним началом, позитивна установка на власну сексуальність, пошук ресурсу та підкріплення сексуального «Я». Також визначити змістовні характеристики гендерного складника Я-концепції особистості, а також простежити їх відповідність існуючим гендерним нормам, ролям і стереотипам у соціальній, професійній, сімейній, сексуальній сферах, у сприйнятті зовнішніх і внутрішніх гендерно забарвлених характеристик особистості. Згідно з психодіагностичними показниками нами були використано наступні психодіагностичні **методи та методики**: арт-терапевтична техніка «Я-Посудина», техніка «Автостоп» (автор Х. Лейнер), а також проведення методики «Метод незакінчених речень з визначення особливостей гендерної ідентичності (Л. Ожигова).

Новизна дослідження визначається спробою теоретико-емпіричного аналізу особливостей психоемоційної сфери жінок.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні та поглибленні знань щодо особливостей прояву жіночності та сексуальності, а також вивченні особливостей взаємозв'язку з суспільством.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання мистецтва як ефективного інструменту для самовираження, особистісного зростання та розвитку жіночності та сексуальності. Ця тема дозволяє створити безпечне середовище, де жінки можуть вільно висловлювати свої емоції, досліджувати свої внутрішні переживання та

розвивати свою ідентичність. Цей підхід дозволяє розслабитися, знизити стрес та підвищити самосвідомість, що сприяє покращенню якості життя та здоров'ю жінок.

Структура: робота складається зі вступу, двох розділів, емпіричної частини, висновку та списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ РОЗВИТКУ ЖІНОЧНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОСТІ

1.1 Поняття арт-терапії, жіночності та сексуальності: визначення та їх складові

Арт-терапія використовує мистецькі методи для розв'язання психологічних проблем та підтримки психічного здоров'я, що базується на переконанні, що творчість сприяє зціленню і відчутті благополуччя. Поміж багатьох тисячоліть вчені помічали, що людині легше виразити свої почуття та емоції через мистецтво, у такий спосіб було легше самовиразитися, проте офіційне визнання арт-терапії почалося лише у 1940-их роках.

Як самостійна наука арт-терапія виникла на злитті науки і мистецтва ще на початку ХХ століття. В сучасному суспільстві арт-терапія – це дуже гнучкий напрямок самої психотерапії, який постійно розвивається та розширює свої межі, найбільшим внеском стало у соціальній роботі, освіті та медицині. Лікарі звернули уваги, що особистості з психічними розладами легше виражаються через малюнки, аплікації та інші форми мистецтва, що і підштовхнуло багатьох медиків розглядати мистецтво, як потенційний спосіб для лікування. Це і стало поштовхом для розвитку мистецької терапії, яка відіграє значну роль у суспільстві, що все більше розвивається у нашому сьогоденні. Арт-терапію слід вважати однією із найефективніших методів співпраці з клієнтами будь – якого віку та з різними потребами. Для особистості це спосіб самовираження, розвитку та досягнення власної гармонії, встановлення довірливої атмосфери. Зазвичай людині важко сформулювати та висказати свою проблему, до якої вона звернулася до фахівця і методика арт-терапії одна із найвлучніших, тому що індивід може уникати прямої мови, а намалює це на папері, його рухи, міміка, жести тіла будуть буквально кричати, що вони хотіли б сказати. Вільні рухи на папері

допоможуть зняти психічне напруження та розкрити позитивні риси особистості. Основна увага приділяється вираженню емоцій та думок, а не створеність чогось, що нам продукує зовнішня реальність. Удосконалення арт-терапії супроводжується розширенням спектру методів лікування. Ці методи включають ізотерапію (малювання), кольоротерапію (вплив кольорів), музикотерапію (слухання музики), пісочну терапію (роботу з піском), мандалотерапію, казкотерапію (аналіз та створення казок), бібліотерапію (лікування "словом"), драматерапію (розігрування сюжетів). Арт-терапія надає можливість обережного впливу на психіку, допомагаючи людині зануритися у захопливі заняття, розвиватися та дізнаватися себе поступово. Вона застосовується у тих випадках, де переважають принципи відображення психічного стану особистості, де проявляється її ідентичність, у зорових ідентичностях людина бачить терапію під час танцю, малюнку, співу чи гри [6, с.8-16].

Арт-терапія торкається усіх вікових категорій людей. Жінки, котрі прагнуть керувати собою, дізнатися і відчувати своє тіло також звертаються до арт-терапії.

Особистісні риси, соціальні вміння, а також інші характеристики, що визначають очікувані культурні стандарти суспільства, що описують жінку як еталон краси називають жіночністю. Жіночість, також відома як фемінність або фемінінність, це своєрідна концепція, яка зображає типові для жінок риси характеру та поведінки, такі як чутливість, ніжність, м'якість, співчутливість, жертвовність, що відрізняються від традиційно маскулітних рис. Тепер вона проявляється через внутрішній світ жінки, перетворюючи уявлення про слабкість на внутрішню силу. Жіночість перестала бути загальною характеристикою, ставши скоріше індивідуальною рисою. Її можна розглядати з двох різних поглядів: як вияв гендерних ролей і як концепція, що базується на жіночних архетипах. Вивчення природи

жіночності включає три основні критерії. По-перше, це міфологічний аспект, який охоплює складну систему міфопоетичних значень і різні секретні семіотичні підсистеми "жіночності". По-друге, це фольклорний аспект, що відображає архаїчні мотиви та міфологічні уявлення про жінку через різноманітні жанри фольклору, такі як казки, легенди та перекази про жіночі персонажі. Третій критерій – це науково-популярний аспект, що базується на різних підходах до аналізу природи жіночності в соціальних мережах та засобах масової інформації. Складові жіночності можуть включати такі аспекти як емоційна вразливість, емпатія, турботливість, толерантність, здатність до співпраці та інтуїтивність. Ці характеристики часто асоціюються зі стереотипним уявленням про жіночий гендер. Однак важливо зауважити, що кожна людина може виявляти ці риси у різній мірі, і не всі жінки відповідають цим стереотипам.

Поняття жіночності формується під впливом соціального, культурного, етнічного та вікового контексту. Протилежність жіночності - маскулінність або чоловічий гендерний стереотип, який включає в себе характеристики, такі як сміливість, незалежність, впевненість у собі, контроль емоцій та раціональність. Перший напрям досліджень відноситься до феміністських теорій щодо жіночої суб'єктивності, другий і третій напрямки досліджень пов'язані з фемінізмом другої і третьої хвилі відповідно. Еволюційно-біологічна та психоаналітична парадигми поділяють спільну думку про те, що жіночність має своєю основою вроджені психофізіологічні та анатомічні особливості. Згідно з теорією жіночності Зігмунда Фрейда, розвиток дівчини, яка має стати жінкою, починається лише після усвідомлення статевих відмінностей. У концепції Карла Густава Юнга розуміння маскулінності та фемінності базується на архетипічних образах Анімуса та Аніми [2, с.55-56].

При розгляді жіночності часто ідентифікується поняття сексуальності. Існує безліч підходів до того, як можна розглядати сексуальність і що вона

означає. Немає жодної єдиної правильної моделі для визначення сексуальності.

Сексуальність – це сукупність біологічних, психофізіологічних, психічних і емоційних проявів, реакцій і дій людини, що виникають при вияві та задоволенні статевого потягу. Жіночна сексуальність - це комплексний синтез привабливості зовнішньої і внутрішньої гармонії, а також самоповаги. Сучасні наукові уявлення підтверджують, що сексуальність людини є природною потребою та функцією організму, аналогічно до процесів дихання та травлення. Ця потреба проявляється у фантазіях, думках, бажаннях, віруваннях, установках, цінностях та діях. Психологія сексуальності - це галузь психології, що вивчає психічні аспекти сексуальності людини, її сексуальні вподобання, стосунки, поведінку та емоції, пов'язані з сексуальним життям. Вона досліджує різні аспекти сексуальності, включаючи сексуальну ідентичність, сексуальні ролі стереотипи, сексуальні заборони та норми, сексуальну орієнтацію та інші аспекти. Психологи сексуальності працюють з людьми, які шукають допомогу у розв'язанні проблем і конфліктів, пов'язаних з їх сексуальним життям, а також проводять дослідження для розуміння складних психологічних процесів, пов'язаних з сексуальністю [16]. На сучасному етапі сексуальність розглядається як складна модель, що об'єднує різні аспекти сексуальності та гендера, такі як біологічна стать, сексуальна орієнтація, сексуальна ідентичність, гендерна ідентичність і гендерна експресія.

Основними складовими сексуальності можна вважати: фізичні, хімічні, емоційні й інтелектуальні, соціальні та міжособистісні, культурні. Серед фізичних спостерігається сексуальність, що включає розвиток, здоров'я та функціонування наших внутрішніх і зовнішніх статевих органів, репродуктивної системи, а також нашого особистого досвіду, пов'язаного з цими процесами, а також функціонування мозку та нервової системи, які

грають ключову роль у сексуальному збудженні та сексуальній функції. Наші відчуття, такі як слух, смак, дотик, сприйняття та зір, також впливають на нашу сексуальність, хоча вони є частиною нашого загального життя та досвіду, не обов'язково пов'язаного зі сексом.

Наші сексуальні реакції та бажання дотиків є простими людськими потребами. Наприклад, захисники молоді зауважують, що підлітки та молоді люди часто не отримують достатньо тактильного контакту у дитинстві. Бажання дотику грає значну роль у розвитку сексуальності молоді. Інші аспекти фізичної сексуальності включають знання про нашу статеву анатомію, розмноження та репродуктивну систему, а також наше сексуальне та репродуктивне здоров'я, що мають важливе значення для загальногорозуміння сексуальності як фізичного, хімічного, соціального та культурного аспектів. До хімічних належать гормони, які часто стають об'єктом звинувачень у поспішних або недоречних сексуальних рішеннях: виборах, які, здається, не можна пояснити інакше, крім як: «Це все ті гормони змусили мене це зробити!» Проте гормони не є тим механізмом, що змушує нас діяти проти нашої волі, і не є винуватцями у сумнівних сексуальних рішеннях. Вони, однак, мають суттєвий вплив на нашу сексуальність. «Сексуальні гормони» включають тестостерон, могутній хімічний тумблер нашого лібідо, та естроген, а також інші гормони, такі як прогестерон, адреналін, серотонін, вазопресин, окситоцин, дофамін і ендорфіни, які впливають на нашу сексуальність навіть без сексуальної активності. Говорячи про хімію сексуальності, ми маємо на увазі не тільки нейрохімічні реакції, що виникають під час статевих контактів і сексуальних почуттів, але і те, що ми не завжди можемо контролювати та розуміти. Емоційні й інтелектуальні складники трактують сексуальність, як таку, котра виявляє сексуальний інтерес до інших і якість відповіді на наш власний інтерес з боку інших, є важливою частиною емоційних та розумових процесів. Ця динаміка

також включає наші сексуальні фантазії та уявлення про ідеальну сексуальність, які можуть визначати наші власні очікування та переконання, а також очікування та переконання інших. Гендерна ідентичність та сексуальна орієнтація відіграють значну роль у цих емоційних і розумових аспектах сексуальності, можливо, навіть найважливішу.

Соціальні та міжособистісні складники – сексуальність розглядається в контексті взаємин зі сексуальними партнерами, а також з друзями та сім'єю. Це включає вплив цих відносин на вашу власну сексуальність, сексуальні бажання та потреби, а також ваші вибори відносно інших. Ризик виявлення сексуального потягу до когось може бути частиною цих відносин. Також важливо, як реагується на сексуальні почуття та інтереси інших, або як ми включаємо або виключаємо аспекти нашої сексуальності [9, с.19].

Спосіб, яким інші виражають свою сексуальність, включаючи нашу реакцію на це, також має значення. Ця складова враховує не тільки сексуальні відносини, а й будь-які інші види взаємин, такі як ті з родиною або друзями. У будь-якому типі стосунків ми виявляємо і сприймаємо сексуальність, що є не лише соціальним, але й культурним аспектом. До культурних можна віднести сексуальну орієнтацію і гендерну ідентичність охоплюють сприйняття та розуміння кожною особою свого статевого вираження і вибору статевих партнерів. Сексуальна орієнтація визначається усвідомленням себе як гетеро-, гомо-, бі- або асексуальної тощо, тоді як гендерна ідентичність відображає, як ми відчуваємо свою статеву приналежність до чоловіка, жінки або нейтрального статевого вираження. Ці дві аспекти часто взаємопов'язані, але одне необов'язково впливає з іншого, і зв'язок між ними може варіюватися для кожної особи залежно від їхньої індивідуальної ситуації. Крім того, наше розуміння та уявлення про ці аспекти можуть бути вплинуті стереотипами та страхами, що може вплинути на наше сприйняття сексуальності та стосунків з іншими людьми. До прикладу деякі люди

можуть вважати, що певні види сексуальних взаємодій характерні лише для певних груп осіб, але це уявлення може обмежувати їх у вираженні власних потреб та бажань. Кожен з цих складників відображає лише деякі аспекти жіночості і має фрагментарний характер. Жоден з них не відображає повного та гармонійного образу жіночості. Це може призвести до формування у майбутньому покоління з недостатньо розвиненою статевою рольовою ідентичністю [12, с.45-68].

Отже, арт-терапія для особистості це спосіб самовираження, розвитку та досягнення власної гармонії, встановлення довірливої атмосфери. Жіночна сексуальність трактується як комплекс привабливості зовнішньої і внутрішньої гармонії, а також самоповаги до самої себе.

1.2 Історичний огляд розвитку арт-терапії та ролі гендеру у цьому процесі

Арт-терапія відзначається старовинними коріннями, які можна відслідкувати у різних формах сакрального мистецтва. Цей метод часто використовується з цілями лікування та має в собі різноманітні компоненти, такі як сугестивність, магія, педагогіка та естетика. У 1938 році Адріан Хілл ввів термін "арт-терапія". Перші застосування цієї методики базувалися на ідеях Фрейда про те, що внутрішнє "Я" людини виявляється у візуальній формі через малювання та ліплення, а також на думках Юнга про символіку. У цьому підході головною фігурою є не пацієнт, як у хворої особи, а особистість, яка має бажання до саморозвитку та розширення своїх можливостей. Зацікавлення у творчій терапії, зокрема арт-терапі, розпочало активно зростати з середини ХХ століття, коли вона стала широко використовуватися в психіатричних та загальномедичних закладах як один з методів терапії. Фахівці, що займалися арт-терапією, зазвичай не мали

серйозної академічної підготовки і не могли відігравати активну роль у лікуванні хворих. Вони ставили перед собою завдання надати пацієнтам можливість відволіктися від негативних переживань, пов'язаних з хворобою, через зайняття найпростішими формами творчості. Винятком були психодинамічні підходи, які застосовувалися послідовниками Фрейда та Юнга для аналізу матеріалу образотворчої діяльності клієнтів. У нашій країні арт-терапія переважно використовувалася в роботі з психічно хворими та сильно піддавалася впливу конкретного клінічного підходу.

Арт-терапія значно розширила свої можливості, успішно поєднавши орієнтацію на розвиток людського потенціалу, самоактуалізацію особистості та інтеграцію різних аспектів психічної діяльності. Останнім часом арт-терапія стала незалежним методом з власною методологією та різноманітним, високо диференційованим інструментарієм, який синтезує досягнення більшості психотерапевтичних підходів. Хоча розвиток теорії арт-терапії трохи відстає від накопичення та узагальнення емпіричних даних, деякі теоретичні концепції сприяють її визнанню як самостійного психотерапевтичного методу. Таким чином, незважаючи на тісний зв'язок з медичною практикою, арт-терапія у багатьох випадках спрямована переважно на психопрофілактику, соціалізацію та розвиток. У другій половині ХХ століття арт-терапія почала розвиватися як окрема професійна галузь з власними методиками та підходами. Зародилися різні школи арт-терапії, такі як гештальт-арт-терапія, аналітична арт-терапія, художньо-терапевтичний підхід тощо. Сучасна арт-терапія використовує різноманітні мистецькі техніки та матеріали, такі як малювання, ліплення, колаж, музика, танець тощо, для підтримки психічного здоров'я та емоційного благополуччя. За час свого існування вона інтегрувала досягнення психологічної науки і практики, теоретичні концепції та методи різних напрямів психотерапії, досвід і підходи образотворчого мистецтва,

педагогічні методи, а також ідеї з культурної, соціологічної та інших галузей. Вона продовжує активно розвиватися, охоплюючи нові сфери практичного застосування і збагачуючись ідеями через взаємодію з іншими науковими дисциплінами. Багато фахівців у галузі арт-терапії з усього світу вносять вагомий внесок у її розвиток, розробляючи нові методи та техніки, а також досліджуючи різні аспекти її застосування. Інтеграція арт-терапії з іншими психотерапевтичними підходами, такими як когнітивно-поведінкова терапія чи гештальт-терапія, стає все більш поширеною, щоб створювати більш ефективні програми лікування та розвитку, враховуючи різні потреби та контексти [9].

У ході арт-терапії гендерна ідентичність може впливати на те, як люди виражають свої емоції, обирають теми та матеріали для творчості, а також на їх сприйняття самого процесу терапії. Наприклад, вибір певних кольорів, форм або образів може бути пов'язаним зі стереотипами гендерної ідентичності, але кожна особистість має свій власний унікальний спосіб вираження себе через мистецтво. Гендер може впливати і на відношення до самої терапії. Наприклад, певні стереотипи можуть впливати на те, як чоловіки та жінки сприймають арт-терапію, і як вони відчуються у групових сесіях. Також може бути важливою розуміння і врахування індивідуальних потреб та досвіду кожної людини в процесі терапії. Гендерне розмаїття може відобразитися у виборі тем та проблем, які люди хочуть вирішити через арт-терапію. Наприклад, деякі теми можуть бути більш типовими для однієї статі, ніж для іншої, через соціокультурні різниці у досвіді. Гендерні ролі також можуть впливати на спосіб вираження емоцій та реакції на творчі завдання в процесі арт-терапії.

Гендерна роль в арт-терапії також може виявлятися способом, котрим терапевт взаємодіє з клієнтами, враховуючи їхні індивідуальні потреби та специфіку гендерної ідентичності. Це може означати адаптацію методів

роботи, сприйняття та інтерпретації творчих виробів з урахуванням гендерних особливостей. Також важливо створювати простір, де клієнти можуть безпечно ділитися своїми думками та почуттями, незалежно від їхньої гендерної ідентичності, сприяючи тим самим емоційному розвитку та самовираженню. Крім цього, вплив гендеру на арт-терапію виявляється у виборі конкретних тем та методів творчого вираження, що відтворюють гендерні стереотипи, ролі та очікування. Крім того, важливо враховувати можливість використання арт-терапії для аналізу, розуміння та переосмислення гендерних питань і проблем. Робота з гендерною тематикою сприяє розвитку свідомості та емпатії стосовно різноманітності гендерних ідентичностей і досвіду.

Ще наприкінці XVIII століття почав зароджуватися фемінізм та феміністичний рух, що передувало буржуазній революції, де проголошувалося гасло «Свобода, рівність, братерство!». Проаналізувавши дану ситуацію, жінки замислилися і прийняли рішення виборювати свої права за рівність між чоловічою частиною населення. Було активно застосовано і видавництво, адже у Франції, уперше на поч. XVIII було роздруковано журнал, що висвітлював боротьбу за рівноправ'я жінок. Все частіше було організовано появу жіночих революційних клубів. Зародження фемінізму та феміністичного руху пов'язувалося з ідеєю у боротьбі за емансипацію, яка була центральним принципом багатьох кампаній за досягненням рівності жінок у різних сферах діяльності [5]. Спочатку рух жінок за емансипацію ставив перед собою завдання звільнення від залежності та пригнічення, скасування статевих обмежень і досягнення правової рівності з чоловіками, що виявлялося у боротьбі за рівність в оплаті праці та доступ до освіти. Ці процеси сприяли розвитку жіночого руху як психологічному, так і соціального. Фемінізм розглядає психоаналіз як засіб і теорію, що спрямована на вивчення неусвідомлених фантацій та їх вплив на розвиток

особистості, а також на переосмислення попередньо сформованих відчуттів у сучасному контексті. Феміністична теорія використовує психоаналіз для виявлення глибинних причин гендерної нерівності у суспільстві. Психоаналітичний фемінізм аналізує психологічні механізми, що пригнічують жіночу особистість, але визнає різницю між чоловічою та жіночою психікою та сексуальністю, аргументуючи рівність особистостей. Концепції психоаналітичного фемінізму допомагають у формуванні психологічних основ гендерної теорії.

Отже, фемінізм відіграв ключову роль у виникненні та розвитку гендерних досліджень, сприяючи формуванню нових теоретичних підходів до аналізу культурних та соціальних явищ. Він також допоміг визначити зміни в традиційному розумінні соціальних відносин та гендерного розвитку особистості

1.3 Теоретичні моделі розвитку жіночності та сексуальності

Психосексуальний розвиток жіночості – це процес формування та вираження жіночої ідентичності та сексуальності впродовж життя жінки, який включає в себе психологічні аспекти розвитку гендерної самосвідомості, відносин з власним тілом та сексуальними практиками. У дорослому віці, психосексуальний розвиток жіночості може включати в себе подальше відкриття та вивчення власної сексуальності, розвиток інтимних стосунків, а також розвиток материнства та батьківства. Враховуючи всі ці аспекти, психосексуальний розвиток жіночості є складним і індивідуальним процесом, який впливає на всі сфери життя жінки і визначає її відношення до себе, до свого тіла та до інших людей. Моделі розвитку жіночності та сексуальності - це теоретичні конструкти, які описують процеси формування та вираження жіночої ідентичності та сексуальності протягом життя жінок. Ці моделі допомагають розуміти, як різні фактори, такі як біологічні,

соціокультурні, психологічні та екологічні, впливають на розвиток жіночості та сексуальності. Деякі моделі акцентують на біологічних та еволюційних аспектах, досліджуючи вплив гормональних змін та фізіологічних особливостей на сексуальний розвиток.

Інші моделі зосереджуються на соціокультурних чинниках, аналізуючи роль культурних стереотипів, релігійних та соціальних норм у формуванні гендерної ідентичності та сексуальних практик. Психологічні моделі розвитку жіночості та сексуальності досліджують внутрішні психічні процеси, такі як самосвідомість, ідентифікація та розвиток особистості, які впливають на сприйняття себе як жінки та на вираження сексуальності. Важливо зазначити, що кожна модель має свої переваги та обмеження і враховує різні аспекти жіночості та сексуальності. Інтеграція різних підходів дозволяє отримати більш повне та комплексне розуміння процесів розвитку жіночості та сексуальності.

Теоретичні моделі розвитку жіночості та сексуальності є складними концептуальними рамками, які спробовано розробити для пояснення та розуміння процесів формування та вираження жіночої ідентичності та сексуальності в різних контекстах. Ці моделі можуть базуватися на різних теоретичних підходах, включаючи психологічні, соціокультурні, феміністичні та біологічні перспективи. Одна з таких моделей - це теорія розвитку гендерної ідентичності, яка вивчає, які процеси формують статеву самосвідомість та відношення до гендерних ролей. Інша - модель розвитку сексуальності, яка досліджує етапи та фактори, що впливають на формування сексуальної самосвідомості та поведінки. Одна з таких моделей - це теорія розвитку гендерної ідентичності, яка вивчає, які процеси формують статеву самосвідомість та відношення до гендерних ролей. Інша - модель розвитку сексуальності, яка досліджує етапи та фактори, що впливають на формування сексуальної самосвідомості та поведінки. Кожна з цих моделей пропонує свої

унікальні погляди на розвиток жіночості та сексуальності, враховуючи різноманітні аспекти, такі як біологічні фактори, соціальні впливи, культурні норми та інші. Розуміння та застосування цих теоретичних моделей сприяє глибшому розумінню жіночої ідентичності та сексуальності і може використовуватися в практиці психологічної, медичної та соціальної підтримки жінок [13. с.178-179].

Ще одна теоретична модель розвитку жіночості та сексуальності - це соціокультурний підхід, який розглядає вплив культурних та соціальних чинників на формування гендерної та сексуальної ідентичності жінок. Ця модель досліджує, як культурні стереотипи, соціальні очікування та норми впливають на уявлення про жіночість та сексуальність, а також на самовизначення та самооцінку жінок у суспільстві. Крім того, психодинамічний підхід до розвитку жіночості та сексуальності розглядає внутрішні психічні процеси, що впливають на формування гендерної та сексуальної ідентичності. Цей підхід акцентує на взаємодії між свідомим та несвідомим, досліджуючи роль дитинства, родинних відносин та інших важливих факторів у формуванні жіночості та сексуальності.

Ці різноманітні теоретичні підходи допомагають зрозуміти складний процес розвитку жіночості та сексуальності з різних перспектив, враховуючи культурні, соціальні та психологічні впливи. Існує також екологічний підхід до розвитку жіночості та сексуальності, який розглядає вплив оточуючого середовища на формування гендерної та сексуальної ідентичності. Цей підхід акцентує на взаємодії між індивідами та їхнім природним та соціальним оточенням, включаючи родинні та соціальні структури, медіа, економічні умови та інші чинники. Біологічний підхід також важливий для розуміння розвитку жіночості та сексуальності. Він досліджує біологічні аспекти, такі як гормональні зміни, фізіологічні особливості та еволюційні механізми, які можуть впливати на формування гендерної та сексуальної ідентичності. Ці

підходи доповнюють і розширюють розуміння розвитку жіночості та сексуальності, враховуючи широкий спектр факторів, що впливають на ці процеси.

Психосексуальний розвиток жіночості базується на теорії розвитку, запропонованій Зігмундом Фрейдом, а також на дослідженнях інших психологів, таких як Ерік Еріксон та Джейн Лофтус. Згідно з цією теорією, розвиток жіночості проходить через різні стадії, кожна з яких характеризується власними конфліктами, завданнями та досягненнями. Наприклад, у ранній дитинності може виникнути конфлікт між впевненістю у власній ідентичності та бажанням залучення до батьківської уваги. У підлітковому віці дівчинки можуть почати відчувати перший інтерес до сексуальності та формувати своє уявлення про власне тіло та сексуальні практики.

Модель розвитку особистості за Еріксоном описує основні фази, через які проходить людина від народження до похилого віку. У контексті психосексуального розвитку жіночості, ця модель допомагає зрозуміти, які конкретні завдання та протиріччя можуть виникати на кожному етапі життя жінки та як вони впливають на її сексуальну та гендерну ідентичність. Щодо класифікування, то слід звернути увагу на :

- Перші роки життя (народження до 18 місяців): етап довіри проти недовіри. У цьому віці дівчатка вивчають своє тіло та відчують, як їхні базові потреби задовольняються.
- Дошкільний вік (18 місяців - 3 роки): етап автономії проти сорому та сумніву. На цьому етапі дівчатка розвивають свою самостійність та контроль над тілом, що може включати вивчення та вираження своєї сексуальності;
- Дитинство (3-6 років): етап ініціативи проти відчуття провини. На цьому етапі дівчатка починають розвивати свою ініціативу та досліджують соціальні та гендерні ролі через гру та спілкування з однолітками.

- Шкільний вік (6-12 років): етап праці проти непевності. У цей період дівчатка розвивають навички та інтереси, що допомагають їм розуміти свої схильності та цілі.
- Підлітковий вік (12-18 років): етап ідентичності проти рольової розмитості. Підлітки починають усвідомлювати себе як індивідууми та розмірковують над своїми гендерними та сексуальними ідентичностями.
- Молодша дорослість (18-40 років): етап любові проти самотійності. У цей період жінки шукають романтичні відносини та формують стабільні партнерства, що може відображати їхні погляди на сексуальність та гендерні ролі.
- Середня дорослість (40-65 років): етап створення проти стагнації. У цей період жінки можуть переглядати свої життєві досягнення та відновлювати свої гендерні та сексуальні ролі.
- Похилість (65+ років): етап цілісності проти відчуття вини. На цьому етапі жінки можуть визначати свої гендерні та сексуальні ідентичності в контексті свого життя та досвіду.

Психосексуальний розвиток за З.Фрейдом – це концепція, що визначає розвиток сексуальної та гендерної ідентичності впродовж життя людини, яку вперше описав Зігмунд Фрейд. Він розділяє цей розвиток на ряд стадій, кожна з яких має свої особливості та завдання. Стадії розвитку жіночності за Фрейдом включають :

1. Оральний період (народження -1 рік життя) - на цьому етапі дитина задовільняє свої біологічні потреби через оральну стадію (сосання, ковтання). Це може впливати на подальший розвиток дівчинки, формуючи її ставлення до задоволення бажань та відчуття безпеки.

2. Анальний період (1-3 роки) : дитина починає формувати свою контрольовану сечовивідну та калевивідну діяльність. Це може вплинути на розвиток чистоти та організації дівчинки, а також на відношення до влади та контролю.
3. Фалічний період (3-6 років). На цьому етапі дівчинка переживає комплект Кастраті, що виникає у зв'язку з свідомістю відмінностей між статтю. Важливим аспектом на цьому етапі є розвиток статевої ідентичності та інтересу до власної статі.
4. Латентний період (6- 12 років). На цьому етапі сексуальні інтереси приглушаються і дівчинка зосереджується на іграх на навчанні та на розвитку соціальних умінь.
5. Генітальний період (12 років і старше), спостерігається відновленням сексуального інтересу і бажанням досягти сексуальної задоволеності через дорослі та зрілі стосунки.

Кожен з цих етапів характеризується особливими психосексуальними конфліктами та завданнями, які впливають на подальший розвиток особистості.

Також слід враховувати психосоціальний аспект у розвитку особистості. Психосексуальний розвиток в соціокультурному контексті враховує вплив соціальних та культурних чинників на формування сексуальної ідентичності та поведінки особистості. Це включає в себе культурні норми, цінності, стереотипи, релігійні переконання, медіа та інші аспекти культурного середовища, які впливають на сприйняття, вираження та розвиток сексуальності. Соціокультурний контекст може впливати на психосексуальний розвиток через формування гендерних ролей, норм сексуальної поведінки, стереотипів щодо тіла та сексуальності, а також через доступність інформації про сексуальність та розмаїття сексуальних відносин.

Наприклад, у різних культурах можуть існувати різні очікування щодо ролі жінок і чоловіків у сексуальних відносинах, а також різний ступінь відкритості та прийняття різноманітних сексуальних орієнтацій та ідентичностей.

Психосексуальний розвиток в соціокультурному контексті враховує взаємодію між індивідуальними потребами та бажаннями особистості та впливом соціальних та культурних чинників на формування сексуальної ідентичності та поведінки. Додатковий важливий аспект психосексуального розвитку в соціокультурному контексті – це вплив гендерних ролей і очікувань. У багатьох культурах існують чіткі очікування щодо поведінки, ролей та вираження сексуальності для кожної статі. Наприклад, у деяких суспільствах може існувати стереотип, що чоловіки повинні бути сильними і показувати свою сексуальність, тоді як жінки повинні бути більш стриманими та пасивними у вираженні своєї сексуальності. Ці очікування можуть впливати на сприйняття сексуальності та її вираження кожною індивідуальністю. Крім того, вплив глобалізації і зміни культурних цінностей може призвести до зміни у сприйнятті та вираженні сексуальності в різних культурах [10].

Спільноти можуть бути вплинуті медіа, новими технологіями, міжнародними взаємодіями та іншими факторами, що змінюють культурні стандарти і норми щодо сексуальності. Тому розуміння психосексуального розвитку в соціокультурному контексті включає аналіз впливу культурних, соціальних та гендерних чинників на формування сексуальної ідентичності та поведінки індивідуума в різних суспільствах і часах.

Психосексуальний розвиток у міжособистісній взаємодії з мистецтвом можуть мати важливий вплив одне на одного. Мистецтво може бути використане як засіб вираження та рефлексії сексуальних та емоційних аспектів особистості. Наприклад, через мистецтво люди можуть

висловлювати свої фантазії, бажання, страхи та досвіди, пов'язані з сексуальністю. У той же час, мистецтво може впливати на психосексуальний розвиток, сприяючи розширенню світогляду, розумінню власної сексуальності та гендерної ідентичності, а також підвищенню емоційної інтелігентності. Мистецтво може викликати емоційні реакції, спонукати до роздумів і розмірковувань, допомагати усвідомити та виразити складні аспекти сексуальності. Також важливо враховувати, що мистецтво може відображати та підтримувати соціокультурні норми та стереотипи щодо сексуальності та гендеру. В цьому контексті, взаємодія з мистецтвом може впливати на формування уявлень про сексуальність та гендер, а також на сприйняття власної сексуальної ідентичності.

Міжособистісна взаємодія з мистецтвом може бути важливим фактором у психосексуальному розвитку, сприяючи виразності, рефлексії та розумінню сексуальної ідентичності та емоційних аспектів особистості. Додатковий аспект міжособистісної взаємодії з мистецтвом у психосексуальному розвитку полягає в можливості використання мистецтва як інструменту для терапевтичних цілей. Мистецтво може бути включене в практику арт-терапії, де відбувається використання різноманітних мистецьких технік і матеріалів для сприяння емоційному вираженню та самовираженню[4].

У рамках арт-терапії особа може використовувати мистецтво для вираження своїх внутрішніх переживань, у тому числі і тих, що пов'язані з сексуальністю та інтимністю. Цей процес може допомогти особі осмислити свої емоції, розкрити та проявити внутрішні конфлікти, а також знайти способи подолання труднощів, пов'язаних із сексуальністю. Такий підхід дозволяє людям звернутися до мистецтва як до засобу виразності та самовираження, що може мати корисний вплив на їх психічне здоров'я та психосексуальний розвиток. Крім того, арт-терапія може стати місцем для

відкритого спілкування та взаємодії з іншими, що сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин і підтримці в процесі психосексуального розвитку. У рамках арт-терапії люди мають можливість використовувати різні мистецькі матеріали і техніки для виразності своїх емоцій та думок про сексуальність. Це може включати малювання, роботу з глиною, творчість з відновлювальних матеріалів, музикотерапію та інші методи. Через цей процес особа може виявити та вирішити свої сексуальні конфлікти, виразити свої фантазії та бажання, а також змінити негативні переконання про себе та інші. Дозволяти виражати свої внутрішні переживання, розуміти свої сексуальність та інтимні відносини, а також вирішувати психологічні проблеми, пов'язані з сексуальністю [1].

Міжособистісна взаємодія з арт-терапією може також допомогти в розвитку емпатії та взаєморозуміння у груповому контексті. Участь у групових сесіях арт-терапії дозволяє спілкуватися з іншими, ділитися своїми досвідами та спостереженнями, отримувати підтримку та навіть навички вирішення конфліктів. Це сприяє формуванню позитивних взаємовідносин та розвитку соціальних навичок, що важливо для психосексуального розвитку. Ще одним важливим аспектом міжособистісної взаємодії з арт-терапією є можливість виявлення та розробки нових стратегій та ресурсів для подолання труднощів у психосексуальному розвитку. Під час терапевтичного процесу люди можуть знаходити нестандартні або творчі способи вирішення проблем, які вони можуть зустрічати у сфері сексуальності.

Крім того, арт-терапія може сприяти підвищенню самосвідомості та самоприйняття у сексуальній сфері. Вона допомагає людям розуміти свої потреби, бажання та обмеження, що є ключовим елементом у формуванні здорових сексуальних відносин та задоволення від сексуальності. Нарешті, міжособистісна взаємодія з арт-терапією може забезпечити платформу для висловлення та обговорення табуованих або складних тем у сексуальній

сфері. Вона створює безпечне середовище, де люди можуть відчувати себе вільними висловлювати свої думки, почуття та емоції без страху відвертості або осуду з боку інших.

Отже, психосексуальний розвиток особистості – це комплексний процес, який включає в себе розуміння сексуальної ідентичності, розвиток здорових відносин та прийняття власної сексуальності як природної частини людського життя. Міжособистісна взаємодія з арт-терапією може бути ефективним інструментом для вирішення психологічних проблем, пов'язаних з сексуальністю, та сприяти глибокому розвитку особистості в цій сфері.

Висновки до I розділу

У висновку, арт-терапію вважають однією із найефективніших методів співпраці з клієнтами будь-якого віку та з різними потребами. Для особистості це спосіб самовираження, розвитку та досягнення власної гармонії, встановлення довірливої атмосфери. Також можна додати, що арт-терапія використовує мистецькі методи для розв'язання психологічних проблем та підтримки психічного здоров'я, що базується на переконанні, де творчість сприяє зціленню і відчутті благополуччя. Розглядаючи гендерні ролі, ми аналізуємо, що вони можуть впливати на спосіб вираження емоцій та реакції на творчі завдання в процесі арт-терапії. Гендерна роль в арт-терапії також може виявлятися способом, котрим терапевт взаємодіє з клієнтами, враховуючи їхні індивідуальні потреби та специфіку гендерної ідентичності. Щодо психосексуального розвитку особистості можна сказати, що він являє собою процес формування та вираження жіночої ідентичності та сексуальності впродовж життя жінки, який включає в себе психологічні аспекти розвитку гендерної самосвідомості, відносин з власним тілом та сексуальними практиками. Розглядаючи психосексуальний розвиток з точки зору соціокультурного контексту, то він враховує взаємодію між індивідуальними потребами та бажаннями особистості та впливом соціальних та культурних чинників на формування сексуальної ідентичності та поведінки. А от щодо міжособистісної взаємодії з мистецтвом то у рамках арт-терапії особа може використовувати мистецтво для вираження своїх внутрішніх переживань, у тому числі і тих, що пов'язані з сексуальністю та інтимністю. Такий підхід дозволяє людям звернутися до мистецтва як до засобу виразності та самовираження, що може мати корисний вплив на їх психічне здоров'я та психосексуальний розвиток.

Розділ 2. Роль мистецтва у розвитку жіночності та сексуальності

2.1 Вплив творчих процесів на самосприйняття та відносини зі своїм тілом

Оцінка себе та власних здібностей є ключовою складовою формування «Я-концепції», що визначає ефективність та успішність особистості у будь-якій сфері життя. Самосприйняття означає прийняття, розуміння і оцінку самої себе. Хоча це поняття головним чином досліджувалося західними психологами, такими як Д. Бем, С. Беер, Х. Кляйн і інші, елементи самосприйняття також притаманні іншим психологічним напрямкам. Наприклад, в психоаналізі це пов'язано з основним процесом формування Его за Фрейдом та формуванням образу «Я» за К. Хорні, в Его-психології – з формуванням Его-ідентичності за Е. Еріксоном, а в гуманістичній психології – з концепцією «Я» за К. Роджерсом та функцією за Г. Олпортом.

Самосприйняття – це сприйняття, розуміння і оцінка особистістю самої себе. Установки, переконання і характеристики самооцінки людей в значній мірі формуються через їх спостереження за власною поведінкою. Для кожної особистості її самосприйняття є ключовим елементом в її житті. Це не лише сприйняття самої себе, а й розуміння власних можливостей, слабкостей та цінностей. Визначаючи, як ми бачимо себе, ми впливаємо на свої переконання і дії в житті. Це охоплює різні аспекти, такі як самосвідомість, самовираження, здоров'я, стосунки та задоволення від сексуальності. Самосприйняття змінюється з віком та залежить від гендерних ролей. Це свідчить про те, що, з одного боку, самосприйняття розвивається разом із людиною, а з іншого - воно тісно пов'язане з гендерними ролями, які визначають фемінність, маскуліність та андрогінію. Надзвичайна сила мистецтва полягає в його здатності не лише збагачувати наше духовне життя, але й позитивно впливати на фізичне самопочуття. Відчуття гармонії та естетичного задоволення, що виникають при сприйнятті мистецтва,

сприяють загальному зміцненню здоров'я та підвищенню життєвого тону. Таким чином, використання мистецтва як терапевтичного інструменту виявляється не лише доцільним, але й дуже ефективним у забезпеченні психологічного та фізичного благополуччя. Протирічиві погляди виникають відносно питання чи є творча особистість проявом психічного здоров'я та зрілості.

Творча особистість характеризується не лише здатністю до реалізації власних ідей, але й великим бажанням о цього процесу. Психологи визначають кілька ключових рис творчих людей, таких як самостійність у мисленні, глибоке та цілісне сприйняття, інтуїція. З особистісних якостей виділяються оригінальність, ініціативність, працьовитість, ентузіазм та впевненість у собі. Науково-технічний прогрес та створення нового значною мірою залежать від творчості. Широке розуміння творчої самореалізації становить ключову ознаку психічного здоров'я. Згідно з А. Маслоу, психічно здорова особа - це задоволена людина, яка живе у гармонії з собою, не має внутрішнього конфлікту, цінує світ навколо, і працює творчо, реалізуючи свої здібності та таланти [8.с.67-69]. Таким чином, суспільство потребує формування творчої особистості, яка відрізняється від простих виконавців своєю здатністю до самостійного мислення, генерації новаторських ідей і ухвалення сміливих, нестандартних рішень. Творчі процеси можуть суттєво впливати на самосприйняття особистості, причому цей вплив може бути багатограним і складатися з кількох аспектів:

1. Вираз особистості (творчість дозволяє людині виразити свої думки, емоції та переживання через різноманітні форми мистецтва. Це може допомогти особистості краще розуміти себе, виявляти свої унікальні риси та відчувати себе більш автентично);

2. Стимуляція самовираження (участь у творчих процесах може підтримувати розвиток самовираження та самовираження. Вона дозволяє людині експериментувати з новими ідеями, розвивати свої навички та впевненість у власних можливостях);
3. Підвищення самопізнання (робота у творчості може сприяти глибшому розумінню себе, виявленню своїх сильних і слабких сторін, цінностей та цілей у житті. Вона дозволяє особистості розкрити нові аспекти свого "я" і набути пізнавального досвіду);
4. Збільшення самооцінки (досягнення у творчості можуть підвищувати самооцінку і самовпевненість особистості. Це може бути особливо корисно для тих, хто стикається з внутрішніми сумнівами або низькою самооцінкою);
5. Сприяння особистісному зростанню (творчість може стати джерелом внутрішнього задоволення і задоволення, що сприяє психологічному та емоційному благополуччю. Вона може допомогти особистості розвивати та зростати як індивідуум, розширюючи свої можливості та кордони [12]).

Творчі процеси можуть мати значний вплив на самосприйняття та відносини зі своїм тілом. Ось деякі способи, якими творчість може впливати на ці аспекти: вираз власного тіла через мистецтво. Особистості запропонують бути учасником у мистецьких проектах або творчість у різних формах мистецтва, таких як малювання, скульптура, танець або акторська майстерність, адже головною метою таких заходів, слід вважати краще розуміння самої себе та виражати свої власні емоції та почуття, пов'язані з їх тілом. Ще одним аспектом вважається позитивна ідентифікація, адже творчість може сприяти позитивній самоідентифікації, допомагаючи людині зосередитися на своїх сильних сторонах та унікальних рисах, які вони можуть виражати через мистецтво. Він включає ключаючи його форму, рухи

та виразність, це додає особливого значення і позитивного впливу на жіночність та сексуальність жінки. Це може допомогти людині відкрити нові способи вираження себе та розвивати відносини зі своїм тілом.

Творчість може бути засобом самовираження через тіло, дозволяючи людині висловлювати свої думки, почуття та переживання через рух, жестикуляцію або виразність обличчя., Шляхом створення мистецьких творів вони можуть відображати свої власні досвіди, переживання та бачення світу. Часто у нашому сьогоденні жінки стикаються з проблемою, що доволі важко приймати своє відображення у дзеркалі. Проте за допомогою творчості, жінка може сприяти прийняттю тіла таким, як воно є, і розвитку позитивних відносин з ним. Творчість може допомогти людині побачити своє тіло як інструмент самовираження та виразу, а не лише як об'єкт оцінки або порівняння з іншими. Жінки бачать свої досягнення та творчість як цінний внесок у світ, що допомагає підсилити їхню віру у власні сили та можливості. Через мистецтво жінки можуть краще розуміти себе та свої потреби. Також за допомогою мистецтва у жінок може спостерігатися вияв емпатії та співпереживання, оскільки вони сприймають та розуміють різні перспективи через творчий процес та спілкування з іншими творцями.

Отже, творчі процеси можуть мати значний вплив на самоприйняття та відносини зі своїм тілом. Творчість може стати важливим інструментом для самоприйняття жінок, допомагаючи їм виявити свої потреби, цінності та потенціал. Вона допомагає сприяти позитивному самовизначенню, допомагаючи індивіду зосередитися на своїх сильних сторонах та унікальних рисах, які вони можуть виражати через мистецтво.

2.2 Роль емоційного вираження через мистецтво у подоланні травм та комплексів

У науковій та психотерапевтичній літературі велика кількість прикладів демонструє, як арт-терапія використовується для подолання психічної травми, що є ефективним методом лікування. Важливо розпочати з розуміння психічної травми, її походження та наслідки. Практично всі психологи, які надають психологічну допомогу, стикаються з психічною травмою – травмою розвитку або шоквою травмою та їх наслідками.

Психічна травма супроводжується почуттями безпорадності, незахищеності та страху, що призводить до погіршення якості життя та втрати відчуття самоідентифікації. Головною метою терапії є трансформація травми, що вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів та особистісних якостей, щоб зберегти стійке відчуття себе та внутрішньої цілісності. Арт-терапію можна розглядати як спосіб досягнення зцілення через творче самовираження, що допомагає клієнтам досягти психічної цілісності. У світі психотерапії та науки відзначають велику ефективність арт-терапії у роботі з психічною травмою. Розуміння природи цих травм, їх походження та наслідки, є ключовим для підходу до лікування. Практично кожен фахівець, що надає психологічну допомогу, стикається з такими випадками та їх наслідками. Психічна травма часто спричиняє відчуття безпорадності та страху, що негативно впливає на якість життя людини. Метою терапії є перетворення травми, що вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів та особистісних якостей. Арт-терапія виступає як засіб досягнення зцілення через творче самовираження, сприяючи психічній цілісності клієнта.

Однією з основних функцій мистецтва є виразність, або здатність виражати емоції та почуття через різноманітні форми і твори. Різні види мистецтва - живопис, музика, танець, вистави, література - надають людині можливість відтворити свої переживання та емоції з великою інтенсивністю

та емоційною силою. Розглянемо приклад впливу образотворчого мистецтва на емоційний стан жінки. Безугла Л. та Сирота В. в своїй роботі зазначають: «кольорове бачення людини явище унікальне і закономірне. Проблематика пов'язана з даним явищем постійно привертає увагу вчених різних спеціальностей» [2, с. 35].

Власне створення витворів мистецтва може слугувати формою самовираження для жінок. Це дає можливість виразити свої почуття, думки та емоції через творчий процес, що може мати терапевтичний ефект на їх емоційний фон. В цілому, образотворче мистецтво може відігравати важливу роль у формуванні та збереженні емоційного фону жінок, надаючи їм можливість виразити, розуміти та впливати на свої емоції через сприйняття та створення мистецьких творів [7].

Мистецтво також використовується в якості ефективного засобу психотерапії для подолання травм, стресу та психічних проблем. Терапевти використовують мистецькі техніки, такі як образне малювання, музикотерапія або театральні вправи, для допомоги клієнтам виразити свої емоції, вибуття індивідуальних конфліктів та пошуку внутрішньої гармонії.

Мистецька діяльність, така як малювання, ліплення або танець, дозволяє людині виразити свої емоції та почуття через творчий процес, навіть якщо вони не можуть бути словесно висловлені. Мистецькі техніки допомагають жінкам відкрити та розвинути свій творчий потенціал і знайти нові способи самовираження, що може сприяти пізнанню себе та розвитку особистості. Зосередження на мистецькій діяльності може допомогти зняти стрес, знизити рівень тривоги. Мистецтво може слугувати формою медитації або майндфулнесу.

Загалом, мистецтво може бути ефективним інструментом психотерапії, який допомагає жінкам виразити свої емоції, зняти стрес, розвинути свої творчі здібності та підтримати їх у процесі розвитку та змін. Розглянемо

вплив мистецтва на психіку людини на прикладі застосування арт-терапії, яку в сучасній психологічній літературі розглядають як ефективний засіб, який сприяє розвитку творчої та здорової особистості, а також, виконує певні функції (див. додаток А.)

Мистецтво надзвичайно ефективно передає емоцій через виразність кольору, форми, композиції та елементів текстури. Звичайно, що воно поєднує у собі широкий спектр емоцій. Він глибокої туги, до радісних емоцій, за рахунок цього можна позитивно вплинути на психо-емоційний стан людини. Емоційне вираження через мистецтво відіграє значну роль у процесі подолання травм та комплексів. Це дозволяє людям вільно виражати свої почуття та досліджувати їх у безпечному середовищі. Через творчість, вони можуть відобразити свої емоції та думки, які можуть бути важкі або болісні для словесного висловлення. Мистецтво допомагає розкрити та розуміти внутрішні переживання, сприяє самовираженню та відновленню психологічного благополуччя. Відчуття досягнення та емоційне задоволення від творчого процесу можуть підтримувати позитивну самооцінку та збільшувати впевненість у собі.

Аналізуючи музичне мистецтво, емоції виражаються через мелодію, темп, ритм, а також важливе значення мають і різноманітність інструментів. Щодо акторської майстерності, театр також позитивно впливає на емоції людини, актори передають увесь спектр емоцій, міміку та жести свого персонажа, на що люди, схильні до емпатії, легко переймають ці емоції на себе. Виразити емоції можна не тільки за допомогою слуху, а й за допомогою літератури, читаючи, індивід аналізує, роздумую, а також записує свої думки, чим допомагає сам собі, вивільняючи негативні інформацію у своїй голові. Тож мистецтво полягає у багатьох сферах діяльності, що заключають свою увагу на інтересських поглядах особистості. Це може бути письмо, музика або танець, людина спроможна відчути та виразити свої переживання, що

може сприяти її емоційному відновленню та зціленню. Цей процес дозволяє відкрити і розглянути різні аспекти травматичного досвіду, а також сприяє здоровому розумінню та прийняттю власних емоцій. Через мистецтво люди можуть знайти внутрішню силу та ресурси для подолання травми та почати процес відновлення. Задля того, а би мистецький практимум мав місце у подолання травм та комплексів слід саморефлексувати. Під час творчого процесу потрібно і на це виділяти час. Розглянути свою роботу, поспостерігати, який емоційний стан був до та після, прислухатися до своїх думок та тіла, адже краще самого себе ми не знаємо. Якщо письмово рефлексувати важко, звернутися до найрідніших буде не такою страшною помилкою, вони зможуть дати підтримку, тепло, якого всі ми потребуємо. Слід не забувати про різноманіття, адже освоївши одну мистецьку практику, з часом ми почуваємося і відчуваємо, що новизни я не дізнаюся і для чого продовжувати, проте результат і криється у приділеному часі, тому так важливо шукати нові мистецькі техніки. Ще одним важлим фактором на подоланні травм та комплексів можна вважати зворотній зв'язок. Важливо вміти ділитися досвідом, своїми емоціями, а також отримувати підтримку від оточення [11].

Отже, роль емоційного вираження через мистецтво полягає у розумінні внутрішніх переживань, мистецтво, зокрема арт-терапія сприяє самовираженню та відновленню психологічного благополуччя. Відчуття досягнення та емоційне задоволення від творчого процесу можуть підтримувати позитивну самооцінку та збільшувати впевненість у собі.

Висновки до II розділу

У висновку, творча особистість характеризується не лише здатністю до реалізації власних ідей, але й великим бажанням до цього процесу. Самосприйняття є ключовим елементом в її житті, це про сприйняття самої себе, а й розуміння власних можливостей, слабкостей та цінностей. Творчі процеси можуть мати значний вплив на самосприйняття та відносини зі своїм тілом. Ось деякі способи, якими творчість може впливати на ці аспекти: вираз власного тіла через мистецтво, самоідентифікація, експерименти зі своїм тілом, самовираження, прийняття самої себе. Саме це допомагає особистості зосередитися на своїх сильних сторонах та унікальних рисах, які вони можуть виражати через мистецтво.

Через мистецтво людині легше виражати свої почуття та досліджувати їх у безпечному середовищі. Особистість з легкістю прислухається до своїх емоцій та думок, які можуть бути важкі або болісні для словесного висловлення. Мистецтво допомагає розкрити та розуміти внутрішні переживання, сприяє самовираженню та відновленню психологічного благополуччя. Позитивні емоції та задоволення, які виникають під час творчого процесу, можуть сприяти підвищенню самооцінки та зміцненню віри у власні можливості.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖІНОЧНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОСТІ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

3.1 Огляд методів арттерапії та використання мистецьких технік та матеріалів для досягнення цілей

В рамках виконання даної роботи, ми провели дослідження, метою якого було виявлення впливу арттерапії на розвиток жіночності, сексуальності та самоцінності вибірки жінок.

Етапи проведення дослідження включає:

1. інформування жінок, які погодились взяти участь в дослідженні;
2. підбір технік арттерапії для роботи з жінками;
3. застосування обраних технік;
4. проведення дослідження за допомогою анкетування;
5. підбивання підсумків.

Із використанням творчості людина виражає свої переживання, відчуття і думки. У контексті арттерапії це стає особливо важливим, оскільки творчість стає засобом вираження, рефлексії та самовираження. Образи, створені під час творчого процесу, відображають не лише зовнішній світ, але й внутрішній світ людини – її переживання, бажання, конфлікти, мрії. Таким чином, кожен створений твір є своєрідним відображенням індивідуального досвіду та унікального сприйняття реальності [14].

Терапевтичний аспект творчості полягає в тому, що в процесі творення людина може відчувати певне полегшення, віддати своїм емоціям волю, а також знайти нові способи вираження себе. Це дозволяє зняти напругу, стрес та адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Під час арттерапії особа отримує можливість відкрити для себе нові аспекти свого буття, зрозуміти свої емоції та виразити їх без слів [15].

У творчих продуктах арттерапії можна спостерігати багат шаровість інформації. Це не лише відображення зовнішнього світу, але й глибокі внутрішні переживання. Образи і символи, що використовуються в творчості, можуть мати різні значення для кожної особи і виражати її унікальний досвід. Таким чином, арттерапія відкриває двері до внутрішнього світу людини і допомагає їй зрозуміти себе краще, знайти глибинний зв'язок зі своїми емоціями та переживаннями [16].

Дослідження проводили за допомогою анкетування вибірки жінок. Метод анкетування може бути ефективним інструментом для виявлення ефективності застосування технік арттерапії в роботі з жінками. Цей метод дозволяє отримати об'єктивний зворотний зв'язок від учасників щодо їхнього досвіду та переживань після участі в сеансах арттерапії.

Для проведення анкетування важливо скласти анкету, яка буде максимально адаптована до цілей та завдань арттерапевтичного процесу з жінками. Анкета може містити питання, спрямовані на оцінку таких аспектів:

1. Запитання, спрямовані на те, яким чином жінки відчували себе під час сеансів арттерапії, чи допомогли їм вони вирішити які-небудь емоційні проблеми або стресові ситуації.
2. Оцінка рівня комфорту та відкритості взаємодії з терапевтом та іншими учасниками групи, які брали участь у сеансах.
3. Оцінка користі від конкретних технік та методів арттерапії, їхньої здатності допомогти в розв'язанні проблем або розвитку певних навичок.
4. Виявлення змін в переживаннях, уявленнях власного «Я» та світ, які відбулися після участі в арттерапевтичних сеансах.

Після збору відповідей можна провести аналіз результатів, який допоможе зрозуміти, наскільки ефективно були застосовані техніки арттерапії в роботі з жінками. Результати анкетування можуть служити

основою для вдосконалення методик, виявлення потреб клієнтів та розробки індивідуалізованих підходів до роботи з кожною учасницею арттерапевтичних сеансів.

Ми розробили анкету для жінок, з якими було проведено роботу. Анкета для жінок щодо задоволеності результатами застосування методів арттерапії для життя, самооцінки та самосприйняття включала нижчезазначені питання та інструкції. Можемо свідчити, що жіноче самосприйняття – це складний та багатогранний процес, що включає уявлення про себе, власні цінності, можливості та переживання. У сучасному світі, творчість визнається одним з ключових шляхів для розвитку та вираження власної індивідуальності. Звільняючи потенціал уяви, творчість може мати значний вплив на жіноче самосприйняття, сприяючи його покращенню та розвитку.

Інструкція. Будь ласка, відповідайте на наступні питання, оцінюючи своє задоволення результатами застосування методів арттерапії та їх ролі для вашого життя, самооцінки та самосприйняття. Ваші відповіді є конфіденційними.

1. Ви відвідували всі сеанси арттерапії?
2. Які техніки застосовували інструктори в ході роботи з вами?
3. Наскільки ви вважаєте, що методи арттерапії сприяли вашому емоційному благополуччю та психічному здоров'ю?
4. Чи відчули ви зміни в своєму самосприйнятті після участі в арттерапевтичних сеансах?
5. Чи рекомендували б ви участь у сеансах арттерапії іншим жінкам?
6. Чи відчули ви, що арттерапія допомогла вам зрозуміти себе краще та виразити власні емоції?

Дана анкета дозволить нам оцінити результати проведеної роботи з вибіркою жінок та оцінити рівень задоволеності проробленою роботою.

Ще одним методом дослідження була авторська анкета, яка дозволяла визначити рівень самооцінки учасниць. Анкету див. в додатку Б.

Оцінка самооцінки може бути виражена через кілька рівнів, які відображають ступінь позитивності або негативності відношення свого «Я».

Високий рівень самооцінки:

1. Впевненість у своїх здібностях та можливостях.
2. Позитивне ставлення до себе та свого життя.
3. Здатність бачити свої досягнення та успіхи.
4. Здатність приймати власні помилки як можливість для розвитку.
5. Готовність виправляти свої недоліки та працювати над самовдосконаленням.

Щодо середнього рівня самооцінки, слід зазначити:

1. Сприйняття себе з певними коливаннями.
2. Відчуття впевненості у своїх можливостях у певних сферах, але сумніви у інших.
3. Здатність бачити як позитивні, так і негативні аспекти власної особистості та життя.
4. Схильність порівнювати себе з іншими.

Низький рівень самооцінки включає :

1. Постійні сумніви у власних здібностях та можливостях.
2. Часті негативні думки про себе та свої досягнення.
3. Схильність до самокритики та самокартання.
4. Поглиблення негативних переконань про власну вартість та цінність.
5. Відчуття безпорадності та безсилля перед труднощами.

Роль самоідентичності та усвідомлення власної сексуальності в житті жінки є ключовими складовими її особистісного розвитку та самовизначення. Самоідентичність визначається як унікальне уявлення себе, яке включає в себе віру в свої можливості, цінності, інтереси та роль у суспільстві.

Усвідомлення власної сексуальності, з свого боку, означає здатність розуміти, приймати та виражати свої власні потреби, бажання та образ сексуальності.

Для жінок, роль самоідентичності і усвідомлення власної сексуальності може мати велике значення в їхньому житті з різних поглядів. Самоідентичність допомагає жінкам зрозуміти, хто вони є, що для них важливо і як вони бажають жити своїм життям. Усвідомлення власної сексуальності дозволяє їм приймати своє тіло, свої бажання та потреби в цьому аспекті. Здорове усвідомлення власної сексуальності допомагає жінкам створювати задовільні міжособистісні відносини, де вони можуть відчувати себе комфортно та вільно виражати свої потреби.

Здатність розуміти і виражати свою сексуальність може сприяти психологічному самопочуттю та емоційному здоров'ю жінок, дозволяючи їм відчувати себе більш впевненими та задоволеними своїм життям. Усвідомлення власної сексуальності може також впливати на спосіб, яким жінки взаємодіють з оточуючими та втілюються в суспільному житті. В цілому, самоідентичність та усвідомлення власної сексуальності в житті жінки взаємодіють і впливають один на одного, визначаючи її відношеннявласного «Я», до свого тіла, а також до взаємин з іншими людьми та з оточуючим світом.

3.2. Проведення арттерапевтичних заходів з участю групи жінок

В дослідженні прийняли участь 10 жінок віком від 28 до 33 років. Була проведена систематична робота з групою жінок з метою роботи з власним самосприйняттям, ідентичності жінки, впливу на самооцінку.

Було обрано кілька технік роботи:

1. техніка «Я-посудина»;
2. метод незакінчених речень, вжитий для визначення особливостей гендерної ідентичності.
3. Техніка «Автостоп».

Техніка «Я-посудина» – це один із методів, який використовується в арттерапії для вираження і розуміння власних емоцій та переживань. У цій техніці людина уявляє себе у вигляді посудини або контейнера, який може містити різні емоції, думки та відчуття.

Під час проведення цієї техніки, особа запрошується візуалізувати себе у вигляді посудини, що може бути відкритою або закритою, наповненою різними речами або порожньою. Далі йде процес експлікації того, що саме знаходиться всередині цієї посудини. Людина може намалювати, описати або використати будь-які інші творчі методи для того, щоб представити свої емоції, думки та відчуття у формі посудини [10, с. 167].

Ця техніка дозволяє жінці відчувати себе як носія своїх емоцій та дослідити їх характеристики та відносини між ними. Вона може допомогти особі зрозуміти, які емоції чи думки вона тримає всередині себе, як вони взаємодіють одна з одною, і як вони впливають на її поведінку та ставлення до самого себе і оточуючого світу.

Техніка «Я-посудина» може бути корисним інструментом для саморефлексії, самовираження та розвитку самосприйняття в контексті арттерапії.

Метод незакінчених речень, вжитий для визначення особливостей гендерної ідентичності, передбачає застосування ряду незакінчених або недоповнених тверджень, що стосуються гендерної ідентичності, які респондент повинен завершити або продовжити. Цей метод може включати

різноманітні твердження про статеву роль, стереотипи статевої поведінки, рівень комфорту з власною статевою ідентичністю тощо.

Ці незакінчені твердження дозволяють отримати відповіді, що можуть вказати на різні аспекти гендерної ідентичності, включаючи статеву самоідентифікацію, стереотипи статевої поведінки, особисті переживання щодо власної статі, а також соціокультурний вплив на розуміння гендеру. Цей метод дозволяє дослідникам та психологам отримати інформацію про індивідуальні відчуття та думки щодо гендерної ідентичності, а також розуміти, як вони можуть впливати на психологічний стан і поведінку людини.

Техніка «Автостоп» часто використовується в арттерапії для допомоги особистості виразити свої почуття через малюнок або живопис. У цій техніці учасникам пропонується на малюнку зобразити свою емоційну або психологічну подорож, вибравши об'єкти або сцени, що представляють їх почуття та досвід. Це може допомогти виявити та розібратися в складних емоціях чи життєвих ситуаціях. Ця техніка проводиться виключно особами жіночої статі. Метою даної техніки є усвідомлення власної сексуальності, готовності до сексуальних контактів, наявності сексуальних комплексів та негативних установок стосовно сексу.

Особливості цієї техніки включають: експресивність, символізм, невербальний вираз, інтеграція, а також рефлексію. Щодо експресивності, то малюнок стає засобом виразу емоцій, думок і досвіду учасника. Учасники під час взаємодії з листком і самим собою застосовують образи, символи та метафори для вираження своїх почуттів та переживань. Під час проведення даної техніки, жінки не обов'язково мають говорити про свої малюнки; замість цього, їхня творчість говорить сама за себе. Також фасилітатор може сприяти обговоренню малюнків, спрямовуючи учасників на рефлексію над їхнім змалюнкованим досвідом. Під час техніки, інтеграція може допомогти

учасникам інтегрувати свої емоції та досвід у своє особисте розуміння та розвиток [6, с.166-180]

Після застосування обраних технік ми провели анкетування жінок, які приймали участь в роботі. Результати анкетування, а також проведення психотерапевтичних технік розглянеться трішки нижче.

3.3. Аналіз результатів сесій та їх вплив на жіночність та сексуальність учасниць

На першому етапі дослідження ми провели анкетування. Результати анкетування було опрацьовано та описано на рис. 3.1

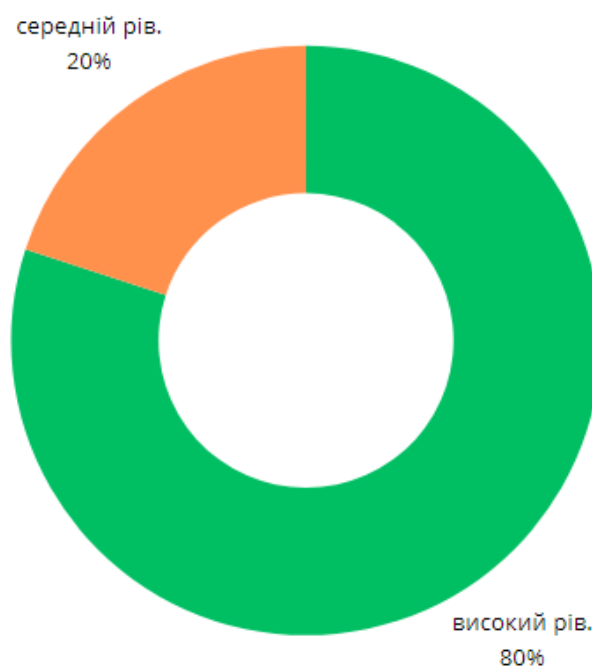


Рис. 3.1. Результати анкетування учасниць

Згідно з результатами, що продемонстровано на рис. 3.1., можемо свідчити про те, що більшість жінок, а саме 80% респондентів оцінюють ефективність арттерапевтичних технік на високому рівні. Ця частина учасників дослідження відзначають, що відвідували різні заходи, використовували різноманітні запропоновані техніки та відмічають, що після відвідування занять відчують легкість, рівновагу, більшу впевненість у власних силах, мотивацію, бажання більше приділяти уваги догляду за собою.

Ще частина жінок (20%), оцінюють посередньо. Обґрунтовуючи це тим, що важко виділити час на регулярне відвідування занять, через це доводиться нехтувати чимось. Але водночас, жінки відмічають, що відчують себе більш продуктивно після занять, легко, підвищується бажання доглядати за собою, отримують більше компліментів тощо.

Наступним етапом було дослідження самооцінки вибірки жінок після застосування обраних нами технік арттерапії. Результати дослідження рівня самооцінки вибірки зображено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати дослідження самооцінки вибірки

Рівень самооцінки	% респондентів
Високий	20% (2 жінок від загальної вибірки)
Середній	50% (5 жінок від загальної вибірки)
Низький	30% (3 жінок від загальної вибірки)

Згідно отриманих результатів дослідження рівня самооцінки спостерігаємо наступне:

- для 50% опитаних жінок характерний середній рівень самооцінки, реалістичне самосприйняття, вони адекватно оцінюють свої сильні та слабкі сторони, але можуть коливатися залежно від обставин. Такі жінки зазвичай поведуться досить стабільно, але можуть проявляти невпевненість у нових або складних ситуаціях, добре взаємодіють з іншими людьми, але можуть уникати конфліктів і суперечок, іноді на шкоду своїм інтересам. Зазвичай вони прагнуть розвиватися та вдосконалюватися, але можуть сумніватися в своїх силах;
- для 20% жінок властивий високий рівень самооцінки. Такі жінки зазвичай демонструють високу впевненість у своїх силах і здібностях, вони не бояться брати на себе відповідальність і ризикувати, приймають себе такими, якими є, зі всіма своїми перевагами та недоліками, зазвичай мають хороші соціальні навички, легко знаходять спільну мову з іншими людьми та створюють позитивне враження;
- 30% опитаних мали низький рівень самооцінки, такі жінки часто сумніваються у своїх здібностях і вірі в успіх. Вони можуть уникати нових і складних ситуацій, схильні фокусуватися на своїх недоліках, недооцінюючи свої досягнення. Ці жінки можуть мати труднощі у спілкуванні, відчувати незручність у великих компаніях і уникати соціальних контактів, можуть бути менш ініціативними, часто йти на поступки і віддавати перевагу інтересам інших людей.

Дослідження рівня самооцінки доводить, що серед жінок молодого віку від 20 до 35 років потрібно підвищити кількість роботи та інформації спрямованої на самоідентифікацію, самосприйняття.

Проаналізувавши результати застосування обраних арттерапевтичних технік отримано наступні дані.

Першочергово проаналізуємо результати застосування техніки «Я-посудина», малюнки жінок, які брали участь в дослідженні (див. дод. Д):

- форма посудини: всього 2 жінки зобразили гарну, чітку, витончену посудину, що свідчить про високий рівень самооцінки та самосприйняття, більшість жінок (8 досліджуваних) намалювали посудини різної якості, форми та чіткості, що підкреслює середній та низький рівень самооцінки;
- матеріал посудини: 3 жінки зобразили посудину із глини, що символізує жіночу чуттєвість та емпатійність, прийняття власного тіла; 2 жінки намалювали посудину із золота та латуні, що підкреслює їх потребу в додатковій увазі, певній мірі високомірності, а також може вказувати на відчуття власної самоцінності; більшість жінок (5 досліджуваних), намалювали свої посудини зі скла, що свідчить про їх щирість, відкритість до світу та пізнання нового;
- наповненість посудини: 4 жінок зобразили посудину наповнену вином, що свідчить про їх самосприйняття, сприйняття власної сексуальності; 3 жінок зобразили посудину наповнену водою, що може демонструвати їх мрійливість, адаптивність до навколишнього світу, готовність сприймати нове; 3 жінки зобразили посудину з молоком, що характеризує їх жіночність, здатність до самовіддачі, про потужне жіноче начало.

Інша частина аналізу включає аналіз відповідей в ході проведення техніки «Незакінчені речення». Результати продемонстровано в табл. 3.2.

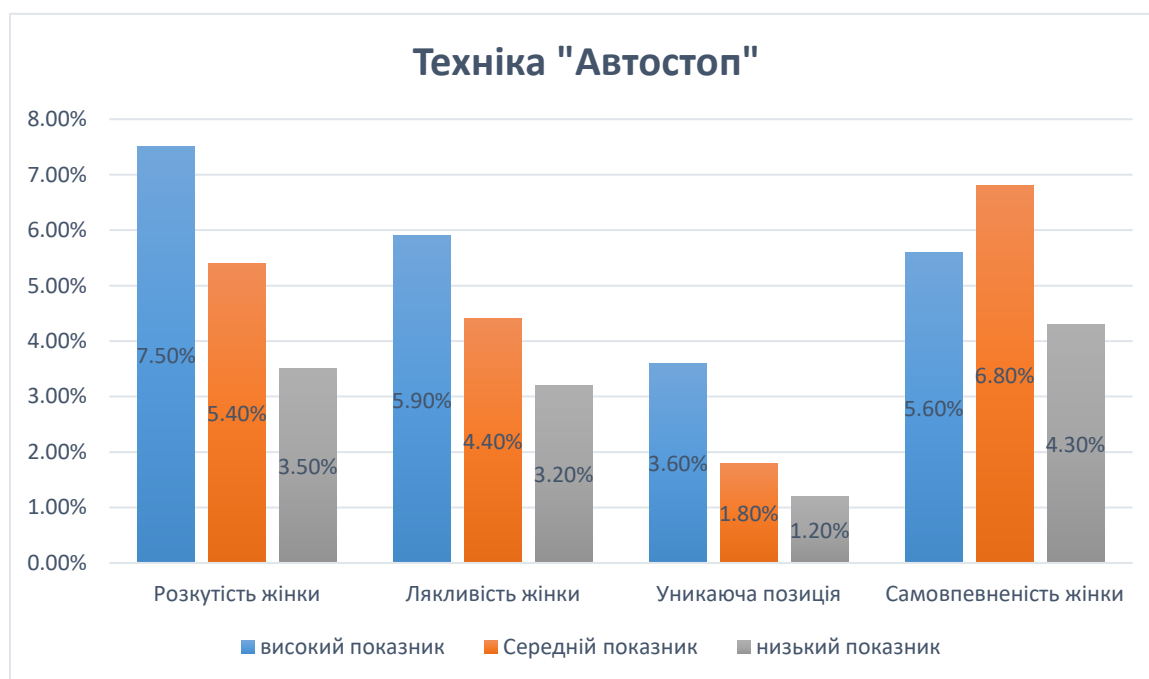
Таблиця 3.2.

Результати застосування техніки «Незакінчені питання»

Питання	Відповіді
Я жінка, тому що...	<ul style="list-style-type: none"> - 5 жінок: народилась нею - 5 жінок: відрізняюся статевіо від чоловіків
Я жінка і хочу...	<ul style="list-style-type: none"> - 5 жінок: бути щасливою - 3 жінок: жити в мирі та злагоді - 2 жінок: кохати і бути коханою
Я жінка, і для мене...	<ul style="list-style-type: none"> - 4 жінок: важлива увага - 2 жінки: відкриті всі можливості світу - 4 жінки: важливе кохання та діти
Я жінка і не терплю...	<ul style="list-style-type: none"> - 6 жінок: принижень - 4 жінки: стереотипів
Я жінка і можу..	<ul style="list-style-type: none"> - 5 жінок: бути жіночною та красиво - 4 жінок: нести затишок у сім'ю - 1 жінка: піклуватися
Я жінка і рада, коли...	<ul style="list-style-type: none"> - 6 жінок: отримую увагу чоловіка - 4 жінки: досягаю успіхів
Я жінка і знаю, що...	<ul style="list-style-type: none"> - 7 жінок: це найкраще, що могло статися зі мною - 3 жінок: в світі є безліч можливостей
Я жінка і засмучений (засмучена) тим, що...	<ul style="list-style-type: none"> - 5 жінок: існують стереотипи про жінок - 3 жінки: мій чоловік зараз далеко - 2 жінки: одинока
Я жінка і роблю...	<ul style="list-style-type: none"> - 3 жінки: цей світ гарнішим - 2 жінки: все, що забажаю - 4 жінок: сім'ю щасливою - 1 жінка: своє життя кращим

Отримані результати вказують на те, що існують деякі стереотипні прояви в суспільстві, в якому знаходяться жінки вибірки і їх це засмучує. Абсолютна більшість жінок підкреслюють, що бути жінкою це про красу, увагу чоловіка, кохання, піклування про сім'ю; 4 жінок неодноразово зазначали, що необхідність робити сім'ю щасливою, піклуватися про членів сім'ї є важливим для них; 2 жінки зазначали, що потребують уваги чоловіка, їх бентежить їх відчуття самотності або чоловік знаходиться на відстані.

Рис. 3.2. Результати учасниць проходження методики



Згідно результатів техніки «Автостоп», можемо зазначити, що у більшості результатів жінки проявили свою розкутість, легкість у малюванні малюнків та багатогранність символів. Зазначимо, що найбільш високим показником є розкутість жінки, цей показник становить 7,50%, що у свою чергу характеризується надмірною впевненістю, високим інтелектом, непоміченою обережністю, більшою мірою зверхності. Найменшим показником є 3,50%, що свідчить виправдана самовдоволеність та недостатня

вмотивованість вчинків. Найменший показником дослідження слід вважати унікаючу позицію жінки, цей результат становить 1,20%, за рахунок її низької самооцінки, вона воліє впоратися з своїми проблемами самотужки, відкидаючи будь-яку допомогу. Вона сумнівається у своїх силах, що ще більше зміцнює її схильність до уникання ситуацій. Загалом, свідчить те, що арттерапія є потужним інструментом, який дозволяє жінкам зануритися у свій внутрішній світ, виразити себе та розвинути свою самоідентичність та самосприйняття в позитивному напрямку.

Можемо свідчити, що техніки арттерапії, безумовно, мають позитивний вплив на самоідентичність та самосприйняття жінок. Ці методи надають можливість виразити емоції, дослідити внутрішні світи та вибудувати відношення з собою через творчий процес.

1. Вираження емоцій. Арттерапія надає можливість вільно виражати свої емоції через малювання, моделювання, музику або інші творчі методи. Це допомагає жінкам зрозуміти свої почуття, прийняти їх і знайти способи виразити їх конструктивно.

2. Дослідження самопізнання. Робота з арттерапевтом або індивідуальне творче процес можуть допомогти жінкам розкрити нові аспекти свого внутрішнього світу, виявити сховані ресурси та здібності.

3. Підвищення самосвідомості. Арттерапія сприяє глибокому зануренню у свідомість себе, допомагаючи жінкам краще розуміти свої потреби, бажання та цінності.

5. Розвиток самоповаги і самовпевненості. Використання творчості допомагає жінкам виявити свої сильні сторони та досягнення, що сприяє підвищенню самоповаги і самовпевненості.

Виходячи з отриманих результатів, гіпотеза 1 припускає, що арттерапія спрямовує жінок на розвиток своєї жіночності та сексуальності, що забезпечує безпечний та творчий простір для самовираження, а також

позитивно впливає на розвиток самооцінки, усвідомлення власного тіла та подолання психологічних бар'єрів; гіпотеза 2 припускає, що під час повномасштабної війни в Україні рівень стресу та дисбалансу життєдіяльності значно підвищився, через що, наявність арттерапії, допомагає жінкам знижувати рівень стресу і тривожності, що сприяє психічному здоров'ю та загальному благополуччю. Обидві гіпотези підтвердилися, на що вказують результати проведених методик та досліджень, де ми дослідили, що розвиток жіночності та сексуальності є досить на високому рівні, а їх самооцінка є цьому підтвердження, отже, згідно результатів досліджень можемо ствержувати, що жінка в умовах сьогодення здатна розуміти себе, прислухатися до своїх внутрішніх бажань, вміє поважати свої особистісні кордони, а також розуміє власний образ «Я».

Висновки до III розділу

У результаті дослідження ефективності застосування технік арттерапії в роботі з жінками було виявлено, що ці методи мають значний позитивний вплив на емоційний стан, самооцінку та самосприйняття учасниць. Результати показали, що більшість жінок, які брали участь у сеансах арттерапії, відзначили покращення у виявленні та вираженні своїх емоцій, зниження рівня стресу та збільшення впевненості в собі.

Арттерапія стала простором для вільного вираження почуттів та емоцій, що дозволило учасницям зануритися у свій внутрішній світ, зрозуміти себе краще та знайти засоби подолання особистісних труднощів. Важливим елементом було сприяння арттерапевта, який створював підтримуюче та невідворотне середовище для самовираження та розвитку.

Дослідження підтвердило, що арттерапія є ефективним інструментом для підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку жінок. Її техніки допомагають виявити та виразити внутрішні ресурси, зрозуміти власні потреби та прагнення, а також підвищити рівень самосвідомості та самоповаги.

ВИСНОВКИ

Отже, арттерапія становить собою потужний інструмент в розвитку жіночності та сексуальності, що базується на творчих процесах та вираженні власних почуттів через мистецтво. Під час дослідження цієї теми ми досліджували різноманітні аспекти впливу арттерапії на жінок у контексті розвитку їхньої жіночності та сексуальності.

В третьому розділі ми описали результати дослідження ефективності застосування обраних нами технік «Я-посудина» та метод незакінчених речень, а також застосування техніки «Автостоп». У результаті дослідження ефективності застосування технік арттерапії в роботі з жінками було виявлено, що ці методи мають значний позитивний вплив на емоційний стан, самооцінку та самосприйняття учасниць. Результати показали, що більшість жінок, які брали участь у сеансах арттерапії, відзначили покращення у виявленні та вираженні своїх емоцій, зниження рівня стресу та збільшення впевненості в собі.

По-перше, арттерапія надає можливість жінкам виразити свою індивідуальність та самовираження через творчий процес. Різноманітні техніки, такі як малювання, скульптура, танець, музика тощо, дозволяють виявити та розвинути унікальні аспекти особистості кожної жінки.

По-друге, арттерапія сприяє підвищенню самосвідомості та самоповаги у жінок. Шляхом вивчення власних емоцій, бажань, потреб та цінностей через мистецтво, вони можуть краще зрозуміти себе та свої внутрішні механізми.

По-третє, арттерапія стимулює розвиток емоційної інтелігенції та взаємодії. Через спільну творчу діяльність у групі жінки можуть розвивати навички спілкування, емпатії та взаєморозуміння.

По-четверте, арттерапія допомагає жінкам переживати й виражати свою сексуальність у безпечному та підтримуючому середовищі. Шляхом роботи з образами, символами та емоціями вони можуть виявити свої сексуальні бажання та переживання, що сприяє збагаченню та розширенню їхнього сексуального самовираження.

У цілому, дипломна робота підтвердила важливість та ефективність арттерапії в розвитку жіночності та сексуальності. Розширення наших знань у цій галузі може сприяти подальшому розвитку арттерапії як інструменту підтримки та розвитку жінок у всіх аспектах їхнього життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
3. Безугла Л., Сирота В.М. Формування сприймання кольору в образотворчій діяльності молодших школярів. Київ: науковий світ, 200. С. 35-36
4. Березовська Л.І., Ямчук Т.Ю. Арт-терапія: методичні вказівки до проведення практичних занять та самостійної роботи з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: МДУ, 2018. 32 с.
5. Виговський Л.С. Психологія розвитку людини: навч. Посібник. Видавництво: Смысл, т. 5 2005. 1136 с. Яценко, Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: [навч, посібник для студ. ВУЗів]. Т. С. Яценко. К.: Вища школа, 2006 - 382 с.
6. Владовська О. Жіноча самооцінка. *Маргарита*. 2020. № 2. С. 12–16.
7. Власюк, М. Арт-терапія: лікування мистецтвом. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2008. № 7/8. С. 90.
8. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 3. С. 40–47.
9. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : навч. посіб. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
10. Вознесенська, О. Простір арт-терапії: можливості та перспективи: Друга міждисциплінарна науково-практична конференція. Психолог. Шкільний світ. 2005. № 39. С. 2-4.

11. Вознесенська, О. Шляхом арт-терапії у пошуках натхнення. Психолог. 2011. № 17. С. 3-5.
12. Гендерна психологія : навч. посіб. Маріанна Ткалич. 2-ге вид., випр., доповн. К : Академ-видав, 2016. 256 с.
13. Горностаї П. П. Психологічний феномен «Ми». Соціальна психологія. 2006. № 2. С. 88-96.
14. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис.канд. психол. наук: 19.00.01. Львів, 2005. 191 с.
15. Гупаловська В. А. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми гуманітарних наук: Наукові записки ДДПУ ім. Івана Франка. Дрогобич: Вимір, 2001. Випуск 8. С. 84-94.
16. Дмитрієва, Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога: [у дошкільному дитячому закладі]. Психолог дошкілля. 2014. № 8. С. 31-41.
17. Дубринська О. М. Арт-терапія – шлях до розвитку життєвих навичок дітей з особливими освітніми потребами: метод. посіб. Кривий Ріг, 2020. 77 с.
18. Заграй Л.Д., Федорук О.Ф. Психосемантичні конструкції лідерства у свідомості молоді: гендерний вимір, Психологія та соціальна робота, Одеса: «Астропринт», Випуск 1(51), 2020, С. 84-100.
19. Зорін, С. С. ІЗО-терапія – засіб психічної гармонізації та розвитку людини. Образотворче мистецтво в школі. 2006. № 5. С. 54-57.
20. Ільченко І.С. Арт-терапія: навч. посіб. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
21. Каблюк В. В. Творчість як ліки або арт-терапія як метод збереження психічного здоров'я.
22. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога: Методичний посібник із дисципліни «Практика психологічного впливу в

- клінічній психології» для студентів психологічного факультету денної форми навчання спеціальності 6.030102 психологія, 6.030103 – практична психологія. Герман Н. І., Горобець Т. В. Черкаси: Вид. від. Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2015. 142 с.
23. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
24. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії: навч. посіб. Дрогобич: Посвіт, 2015. 116 с.
25. Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
26. Клименко В.В. Психологія творчості. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 480с.
27. Коберник Л.О. «Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Наука і освіта: наук.-практ.журнал. 2008. №4-5 С.28-33.
28. Креславський Є. С. Надлишкова маса тіла та спосіб фізичного «Я». Питання психології. 1987. № 2. С. 123.
29. Максименко С. Д. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. Проблеми сучасної психології.: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. За ред. академіка С. Д. Максименка. 2010. Випуск 8. С. 3-19.
30. Максименко С.Д. Психологія особистості: Підручник. К.: ТОВ "КММ", 2007. 296 с.
31. Маслова В., Лубкінський І. Метод творчої реабілітації в роботі з учасниками бойових дій. Простір арт-терапії. Київ: Золоті ворота, 2015. №2 (18). С. 65-80.

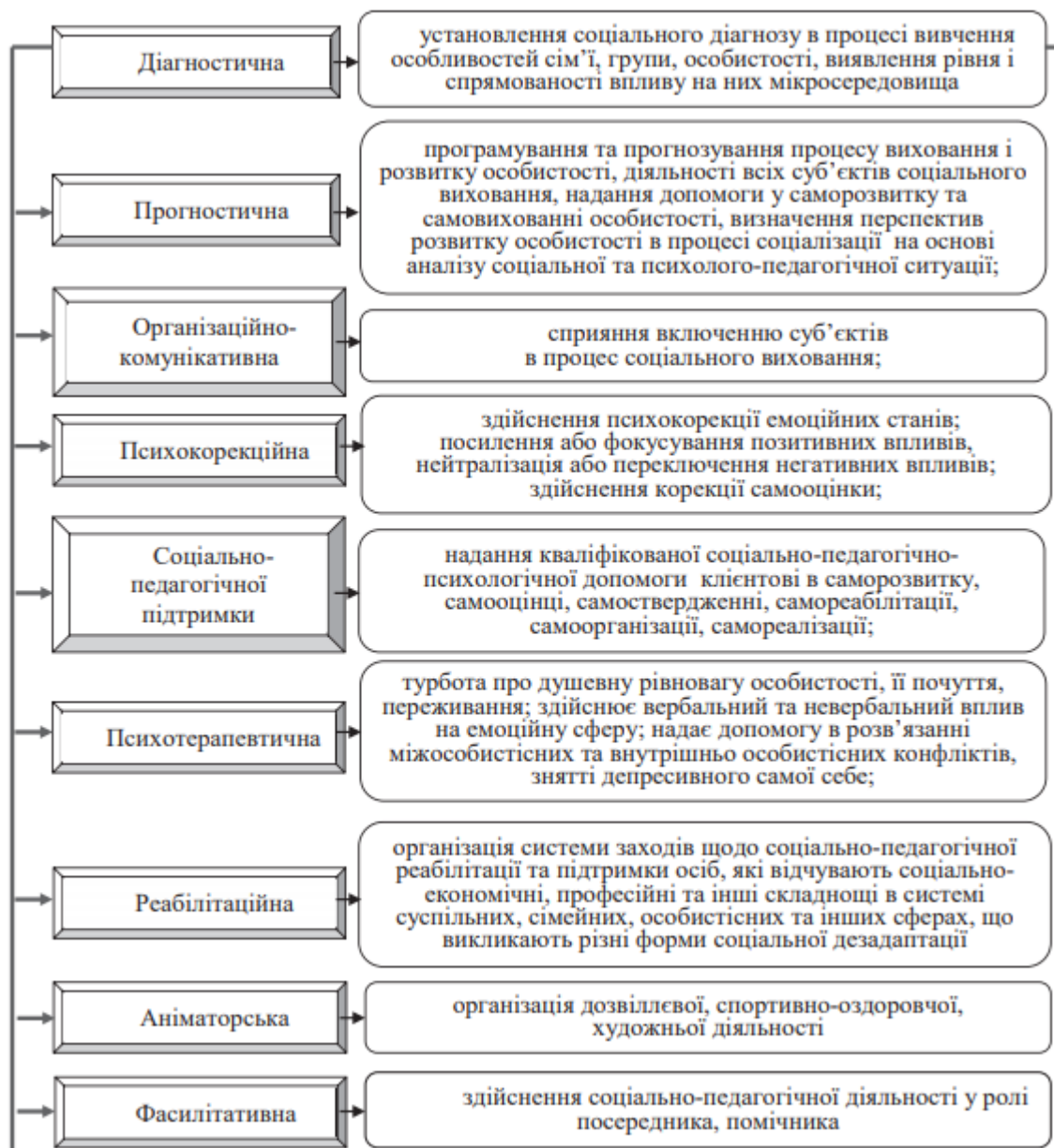
32. Мірошніченко О. М. Психологічні особливості особистісної самоактуалізації ділової жінки у сучасному суспільстві. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №9 (66). С. 56-60.
33. Муляр В. І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсь-ко-культурологічний аналіз). Житомир: ЖІТІ, 1997. 214 с.
34. Назарук Н. В. Теорія і практика сучасної психології, Запоріжжя, 2018, №3 С. 61-65.
35. Оденцова, В. М. Використання символів та арт-терапії у коригувальній роботі з подолання дитячих страхів у консультативній практиці. Шкільному психологу. Усі для роботи. 2011. № 4. С. 8-12.
36. Пеньковська Н. М., Шептицький Р. В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії: навч. посіб. Тернопіль: Крок, 2014. 286 с.
37. Підлипна Л. Терапія мистецтвом. Івано-Франківськ: ОІППО. 2009. 136 с.
38. Підліпна, Л. В. Психотерапія мистецтвом: програма з основ арт-терапії. Психологічна газета. 2008. № 5. С. 10-32.
39. Рибко Л. О. Взаємозв'язок самооцінки та надмірної ваги у людини. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «педагогіка і психологія». 2011. № 2. с. 148–153.
40. Самойленко Є. Порівняльні дослідження впливу психологічної статі на самооцінку юнаків та дівчат. Психологія і суспільство. 2005. № 1. С. 87–91.
41. Скорченко, Ю. Арт-терапія - профілактика емоційних та психологічних негараздів. Мистецтво та освіта. 2006. № 1. С. 62-63.
42. Терлецька, Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості Психологічна газета. 2006. № 1. С. 3-14.
43. Федій О.А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. Постметодика. 2019. № 1 (85). С. 46-50.

44. Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистостей та малих груп, 2002, 490с.
45. Шестопалова, О. П. Художня творчість та арт-терапія у роботі експериментального навчального закладу. Світ виховання. 2010. № 1. С. 10-16.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Функції арт-терапії в роботі психолога та соціального працівника



1. Як я оцінюю свою здатність вирішувати проблеми?
 - Погано
 - Середньо
 - Добре
 - Відмінно
2. Чи задоволена я своїми досягненнями в останній час?
 - Зовсім не задоволена
 - Мені трохи не вистачає
 - Задоволена, але бажаю більшого
 - Дуже задоволена
3. Як я оцінюю свою внутрішню силу та стійкість?
 - Слабка
 - Трохи слабка
 - Сильна
 - Дуже сильна
4. Чи вважаю я себе успішною людиною в житті?
 - Ні, зовсім ні
 - Може, трохи
 - Так, досить успішною
 - Так, я вважаю себе дуже успішною
5. Як я оцінюю свої вміння управляти стресом та емоціями?
 - Не вмію керувати стресом
 - Трохи вмію

- Досить добре вмію
 - Дуже добре вмію
6. Чи вірю я в свої можливості досягти своїх цілей?
- Ні, відчуваю сумніви
 - Трохи сумніваюся
 - Вірю, але іноді втрачаю віру
 - Так, абсолютно вірю в себе
7. Як часто я роблю собі компліменти та підтримую себе?
- Майже ніколи
 - Іноді
 - Досить часто
 - Щодня
8. Як я оцінюю свою самоцінність та любов до себе?
- Низько
 - Середньо
 - Досить високо
 - Дуже високо
9. Чи відчуваю я, що моє життя має сенс і наповнене значенням?
- Ні, відчуваю сенс в житті
 - Трохи відчуваю, але іноді сумніваюся
 - Так, відчуваю
 - Так, відчуваю інтенсивно
10. Як я відношусь до своїх помилок і невдач?
- Реагую негативно, переживаю
 - Сприймаю як можливість для навчання

- Вважаю їх невдалими
- Безпосередньо приймаю та розвиваюся через них

Додаток В

1. Я чоловік / жінка, тому що...
2. Я чоловік / жінка і хочу...
3. Я чоловік / жінка, і для мене...
4. Я чоловік / жінка і не терплю...
5. Я чоловік / жінка і можу..
6. Я чоловік / жінка і радий, коли...
7. Я чоловік / жінка і знаю, що..:
8. Я чоловік / жінка і засмучений (засмучена) тим, що....
9. Я чоловік / жінка і роблю...

Інструкція:

Ця техніка проводиться виключно особами жіночої статі. Клієнтці пропонують уявити собі, що: «Ви йдете трасою далеко від міста. Тут раптово з'являється автомобіль, який зупиняється біля Вас і пропонує підвезти до пункту Вашого призначення. Запам'ятайте, хто за кермом. Якщо Ви сідаєте в автомобіль зафіксуйте всі деталі в салоні. Зверніть увагу з якою швидкістю їде автомобіль та чи грає в ньому музика».

Після цього, клієнтці пропонують намалювати малюнок - зобразити мандрівку авто.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

Чи налякалися Ви появи автомобіля?

Хто був за кермом автомобіля?

Скільки років водієві?

Чим він Вам запам'ятався?

Яка марка авто?

Опишіть салон автомобіля.

Чи спілкувалися Ви з водієм?

Чи комфортним був автомобіль та їхати в ньому?

Чи помітили Ви бардачок?

Чи відкрили Ви його? Якщо так, то опишіть його вміст?

Чи грає музика в авто? Яка це музика?

Чи привіз автомобіль Вас у місце призначення?

