ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6

**ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ**

**Питання для самоконтролю**

* 1. Охарактеризуйте групову та індивідуальну форми іміджування.
	2. Яка базова модель технології іміджування та її складові?
	3. Розкрийте поняття Я-концепції та її місце у технології іміджування.
	4. Охарактеризуйте структуру Я-концепції особистості.

**Завдання для самостійної роботи та обговорення**

**1. Здійсніть тестове дослідження “Самооцінка особистості”.**

Якості особистості поділити на дві колонки. До першої колонки виписити якості, що притаманні Вашому ідеалу (перелік “Мій ідеал”); решту якостей виписати до колонки (перелік “Неідеал”).

***Перелік якостей особистості***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Акуратність2. Безтурботність3. Боягузливість4. Вередливість5. Вишуканість6. Гордість7. Грубість8. Жалісливість9. Жвавість10. Життєрадісність | 11. Заздрість12. Захопленість13. Злопам’ятство14. Легковір’я15. Мрійливість16. Наполегливість17. Ніжність18. Невимушеність19. Нервовість20. Нерішучість | 21. Нестриманість22. Образливість23. Обережність24. Педантичність25. Повільність26. Поміркованість27. Поступливість28. Рішучість29. Розв’язність30. Самозабуття | 31. Сором’язливість32. Стриманість33. Терпимість34. Турботливість35. Упертість36. Холодність37. Чарівність38. Чуйність39. Щирість40. Ентузіазм |

Короткий словник:

*Вишуканий* – той, хто вирізняється гарним естетичним смаком, приділяє велику увагу зовнішнім проявам.

*Чарівний* – той, хто викликає позитивні почуття, приємний, звабливий.

*Ентузіазм* – завзятість, емоційність у процесі виконання справи.

*Розв’язність* – нестриманість, некоректна поведінка, ігнорування інших.

*Жалісливість* – схильність до почуття жалості, співчуття.

*Самозабуття* – діяльність, що відрізняється великою захопленістю, за якої людина максимально занурюється у цікаву для неї справу, внутрішній світ людини і т. ін.

*Невимушеність* – здатність розкуто почувати себе у будь-якій ситуації, природність поведінки.

*Педантизм* – “сліпе” дотримання встановлених норм, дріб’язкова точність.

2. У переліку “Мій ідеал” відмітити позначкою якості, які у Вас є реально за принципом “так – ні”, незалежно від рівня її прояву. У переліку “Неідеал” відмітити будь-якою позначкою якості, яких у Вас немає, теж за принципом “так – ні”.

3. Підрахувати загальну кількість відмічених якостей як у першому, так і у другому переліку (Р).

4. Визначити коефіцієнт самооцінки, поділивши одержану суму (Р) на загальну кількість якостей (40) (дивись набір якостей особистості):

Кс= Р / 40,

де Кс – коефіцієнт самооцінки.

5. Результати порівняти з оціночною шкалою.

*Оціночна шкала*

Якщо Ви отримали коефіцієнт від 0,4 до 0,6 – самооцінка адекватна, Ви самокритичні і не переоцінюєте себе.

Якщо отримали коефіцієнт від 0 до 0,4, – це свідчить про недооцінку своєї особистості, про підвищену критичність.

Якщо коефіцієнт від 0,6 до 1 – переоцінка своєї особистості, некритичне ставлення до себе.

**2. Тест “Дерево”**

*Інструкція.* Роздивіться дерево. Ви бачите на ньому і поряд багато чоловічків. Який чоловічок нагадує Вам себе, Вашому настрою і положенню? Виберіть його, обведіть його червоним олівцем, поясніть свій вибір. Тепер зеленим олівцем обведіть того чоловічка, яким Ви хотіли б стати і на чиєму місці опинитися.



Ключ: Позиції № 1, 3, 6, 7 – характеризують установку на подолання перешкод.

№ 2, 11, 12, 16, 17, 18, 19 – активна життєва позиція та показники комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння, взаємодопомоги, інколи нехтування власними інтересами заради інших, альтруїзму.

№ 4 – стійкість позицій (бажання досягти успіху без подолання перешкод).

№ 10, 15 – впевненість у своїх силах, комфортний стан, нормальна адаптація, досить високий статус у колективі.

№ 9 – мотивація на розваги.

№ 13, 21 – потреба у зміні діяльності, у відпочинку; замкнутість, тривожність, відчуженість, образа, гнів, може бути проявом серйозних проблем в колективі або особистих негараздів.

№ 5 – втомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил.

№ 8 – усування від колективних справ, відхід у себе, замкнутість, самостійність, у деяких випадках можливі прояви суїцидальної поведінки.

№ 20 – безпідставне бажання бути лідером, “командувати”, “щоб моє було зверху”, прагнення досягти лідерства у мікрогрупах; завищена самооцінка, установка на лідерство.

№ 14 – кризовий стан, “падіння у прірву”; незадоволення ситуацією, що склалася у колективі, бажання привернути до себе увагу, у деяких випадках – бездіяльність, пасивність як роль, демонстративно занижена самооцінка: “Я сам нічого не можу”.

**3. Вправа для самоаналізу**

Відповідайте, ставлячи позначку у відповідній колонці. Якщо Вам важко відповісти на питання, залиште його. Якщо істина закладена між двома відповідями, робіть дві позначки. Виконуйте вправу разом з партнером, для того щоб отримати суб’єктивну та об’єктивну оцінку Вашого Я-образу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Твердження**  | **а** | **б** | **в** |
| Ви людина у цілому: а) серйозна та ділова, б) весела, в) стримано критична |  |  |  |
| Вам здається, що Ви людина: а) енергійна, безкомпромісна, б) “еластична”, навіть м’яка, в) обережна, стирмана |  |  |  |
| Ваші рухи: а) енергійні, швидкі, б) спокійні, м’які, в) нерішучі, стримані |  |  |  |
| Ви говорите: а) зрозуміло, швидко, б) модульовано, з різною інтонацією, в) стримано, нерішуче, обдумуючи кожне слово |  |  |  |
| Ви знаходите задоволення у: а) прояві сили, досягненні успіху й визнання, б) насолоді й гармонії, в) пошуку й рішенні проблем |  |  |  |
| Ви: а) гарно складені, мускулисті, ширококісні, б) маєте округлі форми, в) худі |  |  |  |
| Ви поводите себе: а) безстрашно, б) по-товариськи, в) дистанційовано |  |  |  |
| Форма Вашої голови: а) прямокутна, б) кругла, в) видовжена |  |  |  |
| У Вас: а) широкі вилиці, б) подвійне підборіддя, в) “чоло мислителя” |  |  |  |
| У Вас: а) густе волосся, б) рідке волосся, в) наявні залисини на чолі |  |  |  |
| Ваша реакція переважно: а) бурхлива, б) спокійна, в) контрольована |  |  |  |
| У Вас переважає: а) воля, б) почуття, в) розум |  |  |  |
| Ваш голос: а) різкий, гучний, високий, б) мелодійний, м’який, в) сухий, низький, тихий |  |  |  |
| Ваші вуста: а) енергійні, великі, б) м’які, пухкі, в) тонкі, стиснуті |  |  |  |
| Ваш ніс: а) крупний, б) м’ясистий, кирпатий, в) тонкий, гострий |  |  |  |
| Ваше підборіддя: а) кутасте, широке, б) заокруглене, м’ясисте, в) загострене |  |  |  |
| Ви схильні до: а) загострення ситуації, б) компромісу, в) заперечення |  |  |  |
| Ви висловлюєтеся: а) коротко, розсудливо, б) описово, наочно, в) обережно |  |  |  |
| Ваші руки: а) широкі, сильні, б) м’які, м’ясисті, в) тонкі, чуттєві |  |  |  |
| Ваші пальці: а) широкі, кутасті, кінчики пальців мають шпателеподібну форму, б) короткі, м’ясисті, товсті, в) довгі, тонкі |  |  |  |
| За невдач Ви: а) намагаєтеся що-небудь зробити, б) не звертаєте на них особливої уваги, в) довго й важко їх переживаєте |  |  |  |
| Вас більше приваблює завдання, коли воно потребує: а) роботи першопроходця й енергії для створення чогось, б) обов’язковості, комунікабельності й встановлення контактів, в) планування й точної організації, напрацювання стратегії |  |  |  |
| Під час виникнення труднощів Ви відчуваєте потребу: а) відразу ж щось робити, б) обговорити складену ситуацію з іншими, в) залишитися наодинці і все обдумати |  |  |  |
| Ви ведете себе: а) енергійно, діяльно, б) врівноважено, в) критично |  |  |  |

У результаті цієї нескладної процедури Ви отримали намальовку свого реального Я-образу (досить умовну та фрагментарну), у якій відобразилися інтелектуальна, фізична, соціальна та емоційна грані вашої індивідуальності.

1. На основі запропонованих тестів здійсніть дослідження самооцінки третьої особи (товариша, члена родини, одногрупника). Продумайте алгоритм дій по корекції/формуванню іміджу Вашого клієнта, враховуючи показники його самооцінки.
2. Розгляньте “Дослідження-опитування образу тіла”, розроблене директором Національного центру порушень харчової поведінки Великобританії Діном Джейдом. Дослідіть оцінку власного тіла та 10-15 осіб різного вікового контингенту (від 15 до 60 років). Уважно проаналізуйте результати дослідження. Які будуть Ваші дії як іміджмейкера?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **У мене неприємні відчуття з приводу своєї зовнішності:** | **Ніколи** | **Інколи** | **Часто** | **Завжди** |
| * 1. На громадських зборах, де мало знайомих.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли я дивлюся на себе в дзеркало.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли я знаходжуся з привабливими людьми.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли хтось споглядає ті частини мого тіла, які мені не подобаються.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли я приміряю новий одяг.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли я роблю фізичні вправи.
 |  |  |  |  |
| * 1. Після того, як з’їдаю весь обід.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли ношу відкритий одяг.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли стаю на ваги.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли думаю про те, що хтось мною знехтував.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли знаходжуся у ситуації, пов’язаною з сексом.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли у мене поганий настрій.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли думаю про те, як виглядав(ла) б, коли був(ла) молодшим(ою).
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли я бачу себе на фото або відео.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли думаю, що набрав(ла) вагу.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли думаю, як я хочу виглядати.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли згадую про неприємні оцінки моєї зовнішності іншими людьми.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли я знаходжуся поруч з людьми, які говорять про надмірну вагу або дієти.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли передивляюся модні журнали для чоловіків та жінок.
 |  |  |  |  |
| * 1. Коли думаю, як провести канікули (відпустку)
 |  |  |  |

Обробка даних: за кожну стверджувальну відповідь (ніколи, інколи, часто, завжди) опитуваний ставить оцінку за шкалою від 0 до 3 балів (загальна кількість балів має варіюватися від 0 до 40 балів).

Показник від 10 до 20 балів: опитуваний відчуває себе комфортно у своєму власному тілі, однак час від часу образ тіла, а отже, упевненість у собі можуть коливатися; існує ризик прояву почуття тривоги по відношенню до свого тіла, його розмірів, форми та зовнішнього вигляду в певних ситуаціях.

Показник від 20 до 30 балів: опитуваний відчуває брак довіри до свого тіла. Таке ставлення до фізичного образу заважає у певних соціальних ситуаціях, накладаючи внутрішні обмеження впевненості у собі.

Показник від 30 до 40 балів: опитуваний має негативний образ тіла, який вносить множину обмежень у виконання повсякденних завдань, значно знижуючи самооцінку й нівелюючи здатність релаксувати та отримувати задоволення.