

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА
Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ»

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 19016

Номер ІНП

Виконала: здобувач 4 курсу, група ППЗ-19-1  Даниїл СКРУПІСЬКИЙ

Підпис


Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник; кандидат педагогічних наук

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

 Дмитро БІДЮК

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

 Таїсія КОМАР

10 червня 2024 р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень Перший (бакалаврський)

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Даниїла СКРУПСЬКОГО
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості образу фізичного Я студентів спеціальності «Фізична культура та спорт»
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Дмитро БІДЮК, кандидат педагогічних наук.

Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з передипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальника "Психологічні особливості студентів фізкультурних спеціальностей", методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан), методика дослідження самовідношення до образу Фізичного Я.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз образу фізичного я студентів, теоретичні уявлення про образ фізичного «Я» в психології, Я-фізичне у структурі самосвідомості, образ фізичного "Я" студентів в контексті психологічного здоров'я, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей образу фізичного «Я» студентів спеціальності «Фізична культура та спорт», опис інструментів дослідження, інтерпретація отриманих даних, рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного "Я" у студентів спеціальності "Фізична культура та спорт", висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
7 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завданн прийма

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Прим
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	ВИКО
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	ВИКО
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	ВИКО
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	ВИКО
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	ВИКО
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	ВИКО
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	ВИКО
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>24</u> травня 2024 р.	ВИКО
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>20</u> червня 2024 р.	ВИКО

Здобувач  Даниїл СКРУПСЬКИЙ
Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Керівник роботи  Дмитро БІДЮК

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічні особливості образу фізичного Я студентів спеціальності «Фізична культура та спорт»

Здобувач **Даниїл СКРУПСЬКИЙ**

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник **Дмитро БІДЮК**

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ


Кваліфікаційна дипломна робота включає 65 сторінок, 7 рисунків, перелік джерел посилання складає 34 найменування.

Ключові слова: самосприйняття, самооцінка, самовідчуття, мотивація, стрес і фізична активність, ідентичність.

Об'єкт дослідження – образ фізичного "Я".

Предмет дослідження – психологічні особливості образу фізичного "Я" студентів.

За результатами дослідження здійснено теоретичний аналіз образу фізичного "Я" студентів, з'ясовано Я-фізичне у структурі самосвідомості, емпірично досліджено психологічні особливості образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт", розроблено рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного "Я" у студентів спеціальності "Фізична культура та спорт". Одержані результати можуть бути використані у роботі психологів, кураторів, викладачів спеціальності «Фізична культура та спорт».

Дипломник  **Даниїл СКРУПСЬКИЙ**

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 10
серпня 2023р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я СТУДЕНТІВ	9
1.1 Теоретичні уявлення про образ фізичного «Я» в психології	9
1.2 Я-фізичне у структурі самосвідомості	13
1.3 Образ фізичного "Я" студентів в контексті психологічного здоров'я	24
Висновки до розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ».....	35
2.1 Опис інструментів дослідження	35
2.2 Інтерпретація отриманих даних.....	40
2.3 Рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного "Я" у студентів спеціальності "Фізична культура та спорт".....	52
Висновки до розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	59

ВСТУП

Дослідження психологічних особливостей образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" є актуальним з кількох причин. По-перше, підвищений інтерес до психологічного благополуччя та самовизначення студентів. Студенти спеціальності "Фізична культура та спорт" мають особливі професійні та особистісні вимоги, а тому розуміння їхніх психологічних особливостей може бути важливим для успішної адаптації до навчального процесу та майбутньої професійної діяльності. По-друге, підвищення свідомості про важливість психологічного здоров'я: У сучасному світі все більше уваги приділяється психологічному здоров'ю та самопізнанню. Розуміння власного образу фізичного "Я" може впливати на самоповагу, мотивацію та успіх у навчанні та кар'єрному розвитку. Наступною причиною ми виділили специфічні вимоги професійної діяльності. Спеціальність "Фізична культура та спорт" передбачає роботу зі здоров'ям та фізичною активністю, що може вимагати від фахівців високого рівня самопізнання та самовизначення для успішної взаємодії з клієнтами та спортсменами. Слід наголосити про недостатність досліджень в цій області. Незважаючи на важливість психологічного аспекту в спеціальності "Фізична культура та спорт", дослідження психологічних особливостей студентів цієї спеціальності не є належно представленими, що робить цю тему особливо актуальною для дослідження.

Отже, розуміння психологічних особливостей образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" є важливим для подальшого підвищення якості навчання та підготовки кваліфікованих фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

Досить важливо наголосити, що у дослідженні психологічних особливостей образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" можуть виникнути деякі суперечності, зокрема, об'єктивність оцінки. Це свідчить, що оцінка образу фізичного "Я" може бути

суб'єктивною і залежати від індивідуальних уявлень та переживань кожного студента. Це може призвести до неоднозначності результатів дослідження. Також варто зауважити вплив зовнішніх факторів. Зовнішні фактори, такі як соціокультурне середовище, сімейні та професійні очікування, можуть впливати на формування образу фізичного "Я", ускладнюючи процес аналізу та узагальнення результатів. Важливим є методи дослідження, оскільки вибір методів дослідження може бути обмеженим і впливати на об'єктивність та репрезентативність результатів. Варто звернути увагу на варіативність образу фізичного "Я". Образ фізичного "Я" може бути динамічним і змінюватися в залежності від різних життєвих ситуацій та контекстів. Це може становити виклик для точного визначення та узагальнення результатів. Також слід врахувати взаємозв'язки з іншими психологічними аспектами, адже образ фізичного "Я" може взаємодіяти з іншими психологічними характеристиками, такими як самооцінка, самореалізація, мотивація тощо. Розрізнення цих взаємозв'язків може бути складним і вимагати додаткових досліджень. Таким чином, урахування цих суперечностей дозволить забезпечити більш об'єктивні та достовірні результати дослідження психологічних особливостей образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт".

Об'єкт дослідження – образ фізичного "Я".

Предмет дослідження – психологічні особливості образу фізичного "Я" студентів.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" та розробка рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного "Я".

У зв'язку з метою, об'єктом і предметом дослідження нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз образу фізичного "Я" студентів. З'ясувати Я-фізичне у структурі самосвідомості.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт".

3. Розробити рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт".

Гіпотеза дослідження: дослідження психологічних особливостей образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" сприятиме розробці рекомендації щодо формування у них позитивного образу фізичного "Я".

Відповідно до мети і завдань нашого дослідження, були обрані такі **методи дослідження:**

- теоретичні: теоретичний аналіз, порівняння й узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження;

- емпіричні: опитувальника "Психологічні особливості студентів фізкультурних спеціальностей", методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан), методика дослідження самовідношення до образу Фізичного Я.

Практичне значення роботи: результати дослідження та розроблені рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного "Я" у студентів спеціальності "Фізична культура та спорт".

Експериментальна база дослідження: Хмельницький національний університет, факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Апробація результатів дослідження: Основні теоретичні та практичні положення дослідження були апробовані на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», 18 квітня 2024 року. М. Хмельницький.

Структура роботи: кваліфікаційна дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (34 найменування), додатку. Загальний обсяг кваліфікаційної дипломної роботи складає 63 сторінки тексту, а основна частина – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я СТУДЕНТІВ

1.1 Теоретичні уявлення про образ фізичного «Я» в психології

Дослідженню фізичного Я приділяється багато праць як вітчизняних, так і закордонних психологів. Ця обставина обґрунтовує значущість даної психічної реальності. Проте роботи в даній галузі характеризуються суперечливістю понять і термінів, що вживаються в контексті даної теми, а також різнонаправленістю підходів до її вивчення. У цій статті ми намагалися систематизувати деякі дослідження, присвячені "фізичному Я", і більш повно розкрити аспекти його визначень, змісту і динаміки.

Для сучасної людини його тіло стає тим суттєвим умовою, яке в багатьох відношеннях визначає професійний, соціальний і навіть особистісний успіх. Можна навіть сказати, що уявлення про тіло сьогодні є одним із аспектів соціальних уявлень про людину та її місце в суспільстві. Дійсно, очевидно спостерігається тенденція зростання споживання послуг, спрямованих на задоволення потреби у формуванні здорового і привабливого тіла: спортивні секції та зали, домашні тренажери, навчальна література, дієтичне харчування, послуги з корекції фігури найрізноманітнішими методами і т.д.

Проте для людини з вираженим прагненням змінити своє тіло вирішальну роль відіграють не реальні тілесні параметри, а складне єдність сприйняття власного тіла та ставлення до нього. У психології уявлення особистості про свої тілесні параметри, власну привабливість відображено в поняттях "Я-тілесне" або "Я-фізичне", як одне з вимірів цілісної Я-концепції. Багато дослідників підкреслюють, що уявлення про своє тіло, його розміри, форму, привабливість, слугують важливішим джерелом формування уявлення про власне Я.

Термін "фізичне Я" не має однозначного розуміння в психологічній літературі. Деякі дослідники практично не звертають уваги на фізичну самосвідомість, інші, навпаки, підкреслюють її важливість. Цей термін використовується в теорії особистості У. Джеймса (2000), в ієрархічній структурі Я-концепції Р. Бернса (1986), в концепції К. Роджерса, в сучасних дослідженнях, в рамках психоаналітичного напрямку, відзначає наступні компоненти образу фізичного "Я": 1) актуальне суб'єктивне сприйняття тіла, як зовнішності, так і здатності до функціонування; 2) інтеріоризовані психологічні фактори, що є результатом власного емоційного досвіду індивіда так само, як і спотворення концепції тіла, проявляються в соматичних ілюзіях; 3) соціальні фактори, пов'язані з тим, як батьки та суспільство оцінюють його тіло; 4) ідеальний образ тіла, що полягає в установках щодо тіла, які, в свою чергу, пов'язані з відчуттями, сприйняттями, порівняннями та ідентифікаціями власного тіла з тілами інших людей. Р. Бернс розглядає фізичне Я як один із аспектів установки особистості на саму себе. Тілесне Я є об'єднаною складовою кожного з 3 елементів установки - образу Я, самооцінки та поведінкових реакцій - і може бути представлено в різних модальностях. Виділяючи соціально-психологічний аспект проблеми вивчення фізичного образу Я, важливо, по-перше, вказати на значимість для його формування і розвитку такого фактора, як соціальна взаємодія, і, по-друге, підкреслити глибокий зв'язок фізичного Я з іншими змінними та аспектами Я-концепції (самоствердженням, соціальним Я і ін.) [2, 10].

В літературі зустрічаються поняття, близькі за значенням, такі як "Схема тіла", "Образ тіла", "Тілесне Я" та "Фізичне Я" і інші. Спочатку для пояснення порушень просторових репрезентацій у хворих з ураженням височинної долі Г. Хед та Г. Холмс ввели поняття "постуральна схема", утворене від слова "posture". Однак пізніше закріпився термін "схема тіла", який, за визначенням, представляє собою постуральну модель, активно організовану та модифіковану "враженнями, викликаними вхідними

сенсорними сигналами/стимулами, тому кінцеве сприйняття положення тіла або його локалізації входить у свідомість, пов'язуючись з тим, що відбувалося раніше". Також існує думка, що поняття "Схема тіла" було запропоновано Боньє у 1893 році для визначення пластичної моделі власного тіла, яку кожен будує, виходячи з соматичних відчуттів. Поняття психологічної "Схеми тіла" було введено психоаналітиком П. Шильдером для опису системи принципів людини про фізичну сторону власного "Я", про своє тіло - своєрідної тілесно-психологічної "карти". Згідно з Шильдером, "Схема тіла" є суб'єктивною та динамічною. М. Мдивані у дослідженнях структури образу фізичного Я виділяє три структурні компоненти: - Я-фізичне функціональне - це образ, який складається на основі функціонування тіла як фізичного об'єкта та базується, як правило, на біологічних зворотних зв'язках; - Я-фізичне соціальне - образ, який складається на основі оцінок соціального оточення та є уявленням суб'єкта про те, як він виглядає в очах інших людей; - Я-фізичне ідеальне - образ, який складається на основі усвідомлення культурних стереотипів та групових норм і є уявленням суб'єкта про те, яким потрібно бути. В. Н. Куніціна ретельно проаналізувала особливості формування образу тіла у підлітків. Автор вважає, що знання людини, отримані внаслідок освіти, життєвого досвіду, оцінки фізичних якостей його зовнішності іншими людьми, в основному сприяють формуванню образу тіла. Особливе значення набуває правильно сформоване уявлення про себе у підлітковому та юнацькому віці. У образі людини будь-якого віку головними є фізичні особливості, елементи вигляду, потім одяг, зачіска та виразне поведінка. У підлітковому віці розвиток знань про свій організм та риси власної зовнішності неперервно пов'язаний із формуванням таких важливих якостей особистості, як впевненість у собі, життєрадісність, замкнутість, індивідуалізм. З віком зростає обсяг і адекватність оцінюваних ознак, розширюється коло використовуваних категорій та понять; знижується категоричність суджень, і з'являється більша гнучкість та багатогранність. У фізичному вигляді іншої

людини, його одязі, зачісці неодноразово відзначаються ознаки, що відображають характер, своєрідність, індивідуальність, неповторність. Переконання в сприйнятті певним чином може бути обмежене впливом індивідуальних особливостей, групової думки, а також стереотипів. Е. Соколова підкреслила три основні підходи до дослідження образу фізичного "Я". У першому - образ тіла розглядається як результат роботи окремих нейронних систем. Згідно з В. Бехтеревим, щоб зрозуміти образ тіла, необхідно вивчити певні структури мозку, відповідальні за його появу. У цьому підході термін "образ тіла" часто вживається як синонім терміна "схема тіла". В. Бехтерев виявив, що схема тіла в роботах Р. Боньє і Х. Хеда представляє собою гнучку систему, яку кожен координує на основі власних відчуттів. Виділені функції "схеми тіла": регулювання та контроль положення тіла у просторі, корекція та контроль рухів.

В уявленнях В. Зинченка, схема тіла - це складний синтетичний образ власного тіла та його частин, що формується в мозку людини на основі сприйняття, відчуття кінестетичних, тактильних, болючих, вестибулярних, зорових, слухових та інших стимулів у порівнянні зі слідами минулого сенсорного досвіду. Схема тіла має значення в формуванні пози та рухів, які регулюються як свідомими, так і несвідомими рефлекторними механізмами, забезпечує межі локалізації стимулів на поверхні тіла, взаємодії частин тіла між собою. У працях І. Сеченова головна роль у формуванні уявлень про себе та своє тіло відводиться рефлекторній діяльності мозку за допомогою м'язових відчуттів. Другий підхід визначає образ фізичного «Я» як продукт відображення, як індивідуальну, суб'єктивну картину свого тіла. У межах цього підходу Дж. Чаплін виділяє поняття "концепція тіла", а Д. Беннет пояснює, що концепція тіла представляє собою один із аспектів образу тіла. Іншим буде "сприйняття тіла" - продукт пізнавального процесу сприйняття, тоді як "концепція тіла" є набором ознак, вказаних людиною, коли вона описує своє власне тіло. У третьому - образ тіла є єдністю сприйняття, установок, оцінок, уявлень, що належать до функцій тіла та зовнішності. Цей

підхід на сьогодні вважається найбільш сучасним і поширеним. За Д. Леонт'євим, фізичне "Я" - це переживання свого тіла як втілення "Я", фізичних дефектів, свідомість здоров'я або хвороби. Р. Шонц описує сприйняття та образ тіла на наступних чотирьох рівнях: Перший - схема тіла - це вся кінестетична свідомість, яка надходить у самосвідомість людини. Так само її можна назвати базовою надбудовою "Я" - концепції, яка вбудовується в неї як самопочуття, відчуття. С. Рубінштейн, Б. Анан'єв вважали, що тілесне існування людини відображено в відчуттях організму, у самопочутті та тонусі, тобто в стані здоров'я. Другий - образ тіла. Образ тіла - це результат психічного відображення тіла, дій когнітивної системи, представлений у вигляді картини фізичного "Я". У ньому присутня самооцінка власного тіла, а також комплекс оцінок оточуючих та близьких людей. Під впливом цих оцінок формується прийняття або неприйняття фізичного "Я". Третій - "тілесне уявлення" - це фантазії, сни, символи, метафори, непривичні знаки та асоціації щодо тіла, які не мають строгої логіки. Четвертий рівень, за Е. Соколовою - "концепція тіла". Д. Беннет під "концепцією тіла" розуміє знання про тіло через опис наборів ознак свого тіла, коли людина пише або відповідає на питання про своє тіло або малює фігуру людини.

Таким чином, у сучасних дослідженнях здійснюється спроба встановити зв'язок між пропріоцептивними, тактильними та зоровими компонентами схеми тіла та образу тіла. На даний момент більшість закордонних праць з проблем образу тіла мають спрямований, практичний характер, а в українській психології уявлення про образ фізичного «Я» викладене як комплексне одності відчуттів, установок, оцінок. Звідси випливає, що образ фізичного «Я» формується поетапно до тих пір, поки триває розвиток індивідуальності та особистості людини. Особливо гостро інтерес до свого зовнішнього вигляду зростає в підлітковому віці: це пов'язано з формуванням нового образу фізичного «Я».

Зовнішність людини перш за все піддається соціальній оцінці, яка суттєво впливає на формування самовідображення особи. Культурно обумовлені стандарти краси, соціальні установки та очікування, стереотипні реакції інших накладають на людину вимоги відповідати певному ідеальному образу. Таким чином, формування "образу фізичного Я" відбувається внаслідок впливу соціально-психологічних факторів і представляє собою двоїстий процес. З одного боку - це вплив суспільства, який виявляється у судженнях, думках, уявленнях, стереотипах, ідеалах. З іншого боку - це самостійне осмислення та усвідомлення власних критеріїв значущості тіла.

Отже, фізичне "Я" представляє інтерес і є предметом одночасного вивчення різних психологічних дисциплін. Окремі його аспекти виявляються через дослідження спотворення фізичного образу Я в рамках клінічної психології; вивченням засобів самопрезентації та перетворення зовнішнього вигляду займаються іміджологія і психологія експресії; вікова психологія розглядає значення фізичного Я для розвитку нормального самосприйняття та само-відношення у дитячому та підлітковому віці; психологія особистості - місце, яке займає фізичне Я в структурі самосприйняття.

При такому різноманітті психологічних досліджень ми стикаємося з проблемою відсутності єдності термінології опису представленості в свідомості різних аспектів тілесного досвіду. І оскільки за кожною дефініцією фізичного Я стоять різні емпіричні факти і теоретичні конструкції, це питання потребує конкретизації.

Першим психологом, в роботах якого зустрічається згадка і тлумачення "тілесного Я" в структурі психічного, був У. Джеймс. У структурі особистості він виділяв дві "сторони": Я свідоме (I) або чисте Я і Я емпіричне (Me) або пізнавальне. Згідно з Джеймсом у пізнавальний елемент особистості ("Моє") включено все те, що людина може назвати своїм: власне тіло і психічні здібності, а також матеріальні, соціальні, творчі досягнення і т.д. Відповідно він розглядає три елементи особистості: "фізичне Я" (тіло людини та матеріальні блага, які до нього належать), "соціальне Я"

(суспільний статус і соціальні ролі) і "духовне Я" (сукупність психічних особливостей і властивостей). Ці ж елементи структури особистості можуть бути названі також її рівнями: "різні види особистостей, які можуть міститися в одній людині ... можна уявити у вигляді ієрархічної шкали з фізичною особистістю внизу, духовною - наверху і різними видами матеріальних (поза нашим тілом) та соціальних особистостей у проміжку" [8, с. 20]. Що стосується тілесного "Я", У. Джеймс намічає перспективу його дослідження питанням, важливим для цілого напрямку психології тілесності: "чи є тіла належними НАМ або вони і є МИ САМІ?"

Е. Соколова, яка провела аналіз теоретичних напрямків дослідження образу фізичного Я в психології, згадує класифікацію на рівнях Р. Шонца, де "тілесне Я" виступає як етап у розвитку самосвідомості дитини - формування тілесної самоідентичності. Для дитини відправною точкою у вивченні оточуючого світу стає, передусім, її власне тіло. Саме завдяки тілесним відчуттям вона навчається розрізняти: "всередині" і "зовні", "там і тут", завдяки усвідомленню тілесного досвіду - відокремлює себе з картини світу як активного суб'єкта.

В рамках психоаналітичного підходу О. Лаврова у своїй концепції тілесності в інтегративній психотерапії визначає тілесне "Я" як суб'єкта, активно проявляючого себе в тілесному бутті, що володіє здатністю "отримувати чуттєвий досвід, перетворюваний в образи та концепти, і можливістю виражати себе в тілесній експресії". На думку Лаврової, тілесне "Я" виступає як невід'ємний існуючий елемент Я і є суб'єктивним відображенням об'єктивного тілесного стану, включаючи статеву належність. Саме тілесне "Я" володіє статевою ідентичністю, рівнем сексуальності, інстинктами виживання та продовження роду, гомеостатичними потребами та мотивами, а також - образом і концепцією власного тіла.

У роботах, присвячених "тілесному Я", все ще можна зустріти використання терміну "схема тіла" як синонімічного йому. Наприклад, у великому психологічному словнику під редакцією Б. Мещерякова та

В. Зінченко в поясненні поняття "Я-концепція" можна прочитати, що фізичний Я-образ є одним з рівнів Я-концепції і тотожний схемі тіла. Однак у психофізіології та клінічній психології термін "схема тіла" несе зовсім інший зміст. Це конструйована мозком модель тіла, що відображає його структурну організацію і представлена у відповідних сенсорно-моторних зонах кори мозку. Схема тіла забезпечує регуляцію положення частин тіла, контроль і корекцію рухового акту в залежності від зовнішніх умов. Фізіологічною основою схеми тіла є функціональна система нейронів кори головного мозку, що інтегрує потік чутливих імпульсів від власного тіла та його частин.

У літературі з фізіології та клінічної психології часто зустрічається змішання термінів "схема тіла" та "образ тіла". На відміну від схеми тіла, що представляє собою інтегральний фізіологічний сенсомоторний еквівалент тіла у корі головного мозку, образ тіла називається усвідомленим суб'єктом ментальним уявленням про власне тіло.

У сучасному уявленні образу тіла розглядається як "складне комплексне єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю та функціями тіла". Марія Володимирова називає наступні складові образу тіла: "Те, як ви бачите своє тіло в дзеркалі і те, які у вас уявлення про власне тіло; те, чому ви приділяєте значення з вашого зовнішнього вигляду (включаючи ваші спогади, припущення про себе); те, як ви відчуваєте своє тіло, включаючи ваш зріст, форми та вагу; те, як ви сприймаєте та контролюєте своє тіло під час руху; як ви відчуваєте себе у своєму тілі, але не те, що ви думаєте про нього".

Е. Соколова особливо відзначає класифікацію Р. Шонца, який у своїй теоретичній конструкції розглядає образ тіла на чотирьох рівнях: "схема тіла", "тілесне Я", "тілесне уявлення" та "концепція тіла". Ми відносимо ці рівні до різних визначень Я-фізичного, які зустрічаються у літературі.

П. Шильдер визначає термін "образ тіла" як суб'єктивний просторовий образ сприйняття, який складається у процесі спілкування з іншими людьми. У статті "Образ тіла і соціальна психологія" (1933) він описує "образ тіла" як

тілесно-психологічну "карту", тобто систему уявлень людини про власне тіло, як носія "Я". При цьому "образ тіла" динамічний і складається з різних фрагментів переживання тілесного досвіду. Він трансформується разом із віковими змінами самого тіла, у процесі діяльності людини, в результаті оцінок інших людей, у зв'язку з окремими життєвими ситуаціями.

Деякі дослідники називають такий психологічний феномен, як "тілесність". За визначенням Д. Бескової, "тілесність - феноменологічна реальність, яка представляє собою поєднання біопсихосоціальних аспектів тілесного буття суб'єкта в фізичному світі". За її думкою, "тілесність" має характер Вищої Психічної Функції і є феноменом не лише сприйняття, але й самосвідомості, що формується у спільній діяльності з іншими людьми.

На основі аналізу літератури ми виділили сім основних визначень Я-фізичного: схема тіла - інтегральний фізіологічний сенсомоторний еквівалент тіла у корі головного мозку; образ тіла - складне комплексне єднання сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю та функціями тіла; концепція тіла - формальне знання про тіло, яке виражається за допомогою загальноприйнятих символів (Р. Шонц); інтернальне тіло - архетипічне утворення, базова (неусвідомлювана) ментальна форма тілесності; тілесність - феноменологічна реальність, яка представляє собою поєднання біопсихосоціальних аспектів тілесного буття суб'єкта в фізичному світі (Д. Бескова).

Я-тілесне - суб'єкт, чиє тіло є вмістилищем його Я та опосередковує чуттєве та психомоторне спілкування суб'єкта зі світом;

Я-фізичне - продукт самосвідомості, одне з вимірів Я-концепції людини, що включає у себе когнітивну, афективну та поведінкову складові.

Визначення відрізняються: за розглянутою психічною реальністю Я-фізичного (як сенсомоторний еквівалент, когнітивний процес, підструктура Я-концепції); за предметним змістом Я-фізичного (розглядаються як зовнішність, так і функції тіла); за походженням Я-фізичного (формальне знання про тіло, архетипічне утворення, фізіологічна функція мозку).

Це протиріччя ускладнює використання результатів конкретних досліджень як у теорії Я-фізичного, так і в практиці. На наш погляд, перспективи теоретичного вивчення аспектів переживання тілесного досвіду та пов'язаного з ним самосвідомості полягають передусім у систематизації понятійного апарату.

На основі аналізу визначень фізичного Я нами сформулювали наступне визначення: "Я-фізичне - продукт самосвідомості, одне з вимірів Я-концепції людини, що відображає: уявлення суб'єкта про своє тіло як вмістилище Я, що опосередковує спілкування суб'єкта зі світом; складне комплексне єднання сприйняття, установок, оцінок, уявлень про тілесну зовнішність та функції тіла; формальне знання про тіло, що виражається за допомогою загальноприйнятих символів".

Отже, можна констатувати достатню розробленість питання Я-фізичного на теоретичному рівні. Незважаючи на це, спостерігається певний дефіцит досліджень у цій області, що мають практичне спрямування. На сьогоднішній день в державній політиці пріоритетним є орієнтація населення на здоровий спосіб життя.

1.2 Я-фізичне у структурі самосвідомості

Я-фізичне у структурі самосвідомості, є одним із компонентів концепції Я людини. Концепція Я (розрізнення між Я і не Я) входить у структуру свідомості, разом з усвідомленням, цілеспрямованістю і відношенням.

Потреба в гуманізації образу людини, який убогий та спрощений у практичній реалізації біологічно орієнтованих теорій, призвела до виникнення психологічних уявлень про формування концепції Я. Концепція Я - це сукупність всіх уявлень особи про себе, а описову складову концепції Я називають Образом Я.

Зазвичай концепцію Я розглядають у трьох підструктурах: когнітивній (якості, здібності, зовнішність, самосвідомість), емоційній (самоповага, любов до себе, самоповага) та оцінково-вольовій (самооцінка, рівень претензій).

Кожна з вищезазначених підструктур (у нашому випадку - самосвідомість) може бути аналітично розглянута в цілому ряді модальностей: реальному Я, ідеальному Я, динамічному Я, перспективному Я, фантастичному Я, дзеркальному Я, фізичному Я.

Зарубіжна психологія має багату історію в дослідженні самосвідомості особистості. Зарубіжні психологи використовують різні терміни («Я», «самість», «концепція Я», «образ Я» та інші), які близькі за змістом один до одного, але не ідентичні.

Згідно з класичною психоаналітикою (З. Фрейдом), «Я» є одним із структурних компонентів психіки людини («Воно», «Я», «Супер-Я»). У концепції Я З. Фрейда самосвідомість в деякому розумінні перебуває на службі підсвідомих прагнень та імпульсів, і його активність повністю визначається існуванням цих сфер імпульсів та прагнень. Знаходячись під постійним тиском неосвідомлених сексуальних прагнень з одного боку та вимог реальності з іншого, самосвідомість виступає як адаптація людини до навколишнього світу. Вона виконує цю функцію за допомогою специфічних механізмів психологічного захисту: деякі прагнення вона придушує (механізм витіснення), іншим дозволяє проявитися у соціально прийнятних формах (механізми раціоналізації, проєкції, сублімації тощо), треті дозволяють свідомо ідентифікуватися з об'єктами кохання (механізм ідентифікації). Проте, у будь-якому випадку виникають відхилення, які приховують від свідомості конкретної людини справжню природу психічних явищ.

Учні та послідовники З. Фрейда (К. Юнг, К. Хорні та інші) спробували новим чином визначити рушійні сили психічного розвитку людини, доповнити і розрізнити внутрішню структуру свідомості, вводячи для цього

нові поняття. Спільною рисою цих досліджень є уявлення про необхідність виникнення відхилень у самосвідомості при зіткненні особистості з навколишнім світом.

Психоаналітичний підхід до визначення природи самосвідомості та аналізу окремих її проявів у різних варіантах залишається досить сильним у сучасній психології. Про це свідчить, наприклад, швейцарський психолог Р. Мейли, який, розглядаючи сучасний стан проблеми самосвідомості у психології, зауважив, по-перше, що ця проблема як самостійна, теоретична проблема психології "розчиняється" в дослідженні малих питань, які мають окреме значення; по-друге, помітна тенденція переоцінки чисто внутрішніх вроджених факторів у розвитку самосвідомості та оцінки його зумовленості соціальним впливом, власною практичною діяльністю, в якій формується та проявляється самосвідомість.

Інший підхід до розгляду самосвідомості характерний для представників гуманістичного напрямку в психології. К. Роджерс, говорячи про самосвідомість, оперує поняттями концепції Я, під яким розуміє складну структуровану картину, існуючу у свідомості індивіда як самостійну фігуру та фон і включаючи як саме Я, так і відносини, в які воно може увійти, а також позитивні та негативні цінності, пов'язані з сприйнятими якостями та відносинами "Я" у минулому, теперішньому та майбутньому.

Р. Бернс запропонував більш диференційовану структуру концепції Я. Вважаючи, що Я-концепція складається з системи установок, спрямованих на себе, він вважає основними структурними компонентами концепції Я такі установки: когнітивну, емоційну та поведінкову.

Також існують різні погляди зарубіжних дослідників на фактори, що визначають формування самосвідомості. Представники психоаналітичного підходу зводять процес формування самосвідомості до біологічно обумовлених передумов, де образ Я розглядається в тісному зв'язку з тілесними переживаннями (З. Фрейд). Автори соціального підходу відводять основну роль у розвитку самосвідомості соціальним факторам і

недооцінюють активність самого суб'єкта (Г. Олпорт, Е. Еріксон). Дослідники, які аналізують самосвідомість з позицій феноменологічного підходу, особливу вагу приділяють тому, як людина сприймає самого себе під час соціалізації (Р. Бернс, К. Роджерс). В рамках генетичного підходу процес розвитку самосвідомості розглядається у його тісному зв'язку з розвитком мислення, сприйняття та пізнання дитини (А. Валлон, Ж. Піаже).

У вітчизняній психології склалося власне традиції дослідження проблеми самосвідомості особистості. І. Сеченов і В. Бехтерев визначили природні передумови формування самосвідомості. У дослідженнях авторів, що розвивають погляди культурно-історичного визначення психіки людини, самосвідомість розглядається як етап у розвитку свідомості, підготовлений розвитком мовлення та зростанням довільних рухів, зростанням самостійності та змінами у взаємовідносинах з оточуючими (Л. Виготський, С. Рубінштейн, Б. Ананьєв). Цим поглядам відповідають теоретико-експериментальні дослідження В. Мерліна, П. Чамати, І. Чеснокової. Автори показують, що одним із факторів, що визначають розвиток самосвідомості в ранньому онтогенезі, є усвідомлення дитиною свого фізичного Я в результаті маніпулювання разом з дорослими. У сферу усвідомлення фізичного Я спочатку включаються окремі органи чуттів та частини тіла. Перцептивний та руховий досвід дитини під час порівняння з діями дорослого призводить її до оцінки своїх рефлексорних та рухових можливостей. Шляхом синтезу окремих уявлень у неї виникає першодений образ власного тіла та здатність володіти ним у формі довільних рухів, що також свідчить про момент виділення дитиною себе з того простору, в якому вона знаходиться.

Самосвідомість розуміється як процес пізнання людиною самої себе, в результаті якого формується уявлення про себе як про суб'єкта дій та переживань (образ Я), а також складається емоційно-оцінне ставлення до себе. Теоретичною основою експериментальних досліджень самосвідомості, її структурної організації, розуміння джерел розвитку виступають

методологічні принципи особистісного підходу, єдність свідомості та діяльності, принцип розвитку та інші.

Самосвідомість представляє собою складне психічне утворення, що складається зі структурних складових, проте щодо змісту та функцій складових думки дослідників не завжди збігаються. Більшість авторів виділяє у самосвідомості два основні компоненти: когнітивний та емоційний). У когнітивному компоненті як результат самопізнання виступає система знань особистості про себе, а в емоційному як результат самоствердження – стійке узагальнене ставлення особистості до себе. Деякі автори, не обмежуючись виділенням у самосвідомості когнітивного та емоційного компонентів, додають до них саморегуляцію, вольовий компонент, функціонально-поведінковий.

На думку деяких вчених, образ Я – це не просто психічне відображення у формі уявлень або понять, але соціальна установка, ставлення особистості до самих себе. Він (образ Я) є, так само, як і будь-яка установка, трьохкомпонентним: когнітивним (пізнання себе), емоційним (оцінка своїх якостей); поведінковим (практичне ставлення до себе).

У структурі самосвідомості виділяють: самопізнання, емоційно-ціннісне ставлення до себе та саморегуляцію поведінки особистості. Як видно, виділені поведінки особистості фактично збігаються зі структурою самосвідомості. А. Спіркін розкриває таке тлумачення терміну самосвідомості: "Самосвідомість – це усвідомлення та оцінка людиною своїх дій, їх результатів, думок, почуттів, морального обличчя та інтересів, ідеалів та мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе і свого місця в житті".

Вітчизняна дослідницька традиція вивчення самосвідомості та його структури отримала своє продовження в експериментальних дослідженнях науковців, результатом яких стало висунення оригінальних концепцій структури самосвідомості.

Низка вчених виділяє у структурі самосвідомості чотири основні компоненти, які він пропонує розглядати також як фази його розвитку:

свідомість тотожності, початки якої виникають вже у 11-місячному віці; свідомість "Я" як активного початку, як суб'єкта діяльності, яка з'являється у 2-3 роки і виражається формулою "Я сам..."; усвідомлення своїх психічних властивостей, яке приходить в результаті узагальнення даних самопостереження і, отже, передбачає досить розвинене абстрактне мислення; соціально-моральну самооцінку, здатність до якої формується в підлітковому та юнацькому віці на основі накопиченого досвіду. Згідно з концепцією, структурними одиницями самосвідомості є ціннісні орієнтації, які формуються на різних етапах онтогенезу та наповнюють структурні ланки самопізнання. Структура самосвідомості включає: 1) орієнтацію на визнання своєї внутрішньої психічної сутності та зовнішніх фізичних даних; 2) орієнтацію на визнання свого імені; 3) орієнтацію на соціальне визнання; 4) орієнтацію на фізичні, психічні та соціальні ознаки певної статі; 5) орієнтацію на значущі цінності в минулому, сьогоденні та майбутньому; 6) орієнтацію на основі права в суспільстві; 7) орієнтацію на обов'язок перед людьми. На відміну від універсальної структури свідомості, її змістове наповнення є індивідуальним для кожної людини. Самосвідомість як психологічна структура представляє собою єдність ланок, що розвиваються за певними закономірностями.

Найбільш послідовною концепцією щодо рівнів самосвідомості є формульована В. Століним. Він відносить самопізнання та самовідносини, виділені в самосвідомості іншими авторами, до "горизонтальної будови самосвідомості" та вводить поняття "вертикальної будови самосвідомості". Відповідно до трьох видів активності, В. Столін назвав три рівні в розвитку самосвідомості: організаційний, індивідуальний, особистісний. На рівні організму активність суб'єкта визначена системою організм-середовище, має переважно рухливий характер і викликана потребами у самозбереженні, нормальному функціонуванні, фізичному благополуччі. У глибинах цієї активності формується "схема тіла" та образ Я організму - результат усіх процесів, що відображають стан внутрішніх органів, м'язів та активації

організму в цілому. На рівні соціальної індивідуальності активність людини підпорядкована належності до спільноти. Вона регулюється нормами, правилами, звичаями і т. д. Образ Я полегшує орієнтацію людини в системі цих активностей завдяки формуванню в ньому системи самоідентичностей: статевої, вікової, соціально-психологічної (етнічної, модної та ін.). На рівні особистості активність суб'єкта називається передусім потребою в саморегуляції, а основою образу Я стає диференційна складова, спрямована на виділення особистості зі суспільства, що забезпечує її самоактуалізацію.

Проведений аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури показав розбіжність у поглядах авторів на фактори, що визначають формування самосвідомості, його психічну сутність. У рамках аналізованих підходів зроблено значний крок у розвитку уявлень про природу самосвідомості. Було показано, що джерела та рушійні сили розвитку самосвідомості не можуть бути зведені або до винятково біологічних, або до соціальних досвідів. Незважаючи на різні теоретико-методологічні підходи до інтерпретації процесу виникнення та розвитку самосвідомості, досвід, пов'язаний із самосприйняттям та "переживанням" людиною власного тіла, всіма зазначеними авторами розглядається як важлива характеристика та умова формування самосвідомості. У дослідженнях самосвідомості М. Мдивані, включаючи Фізичне Я в теоретичну схему, існують два типи відносин між Фізичним Я та загальною Я-концепцією. Перший тип відносин, який ми виділяємо в так званих "функціональних схемах", передбачає існування багатьох часткових аспектів самосвідомості, серед яких є і Фізичне Я. Найбільш показовим прикладом може служити схема Р. Бернса. Він представляє Я-концепцію у вигляді ієрархічної структури, на вершині якої розміщується загальна Я-концепція, що включає всі можливі аспекти індивідуальної самосвідомості. Далі, на відміну від Джеймса, він виділяє елементи Я-концепції: Я-свідоме та Я-об'єкт. Розуміючи Я-концепцію як сукупність установок на себе, Бернс виділяє в них дві складові: самооцінка або прийняття себе, пов'язане з Я-свідомим, і образ Я, пов'язаний з Я-

об'єктом. У встановленнях, спрямованих на себе, Бернс виділяє три модальності: реальне Я-встановлення, пов'язані з тим, як індивід сприймає свої актуальні можливості, ролі і т.д.; дзеркальне Я-встановлення, Я-перспективне. І на найнижчому рівні ієрархії Бернс виділяє наступні аспекти Я-концепції: Я-соціальне, Я-духовне, а також Фізичне Я. Однак специфіка Фізичного Я розкрита Р. Бернсом менше, ніж інших елементів структури. Проте така специфіка існує. Тілесність, на відміну від емоційності, духовності, соціального статусу та ін., є матеріальним об'єктом і тим самим доступна безпосередньому чуттєвому сприйняттю.

Другий тип відносин існує у так званих "генетичних схемах" і передбачає існування Фізичного Я на ранніх етапах онтогенезу, як передумову і базу для формування самосвідомості (Е. Еріксон). При цьому його подальша роль у загальній структурі самосвідомості або взагалі не враховується, або, у кращому випадку, визнається, що Фізичне Я - це складний біосоціальний комплекс. Проте Фізичне Я є так само особистісною силою, як Я-духовне, Я-соціальне і Я в іншому модальному розумінні. Погляд, що існує на ранніх етапах онтогенезу Фізичне Я обмежується соціалізацією індивіда (соціальною детермінацією) і не стає самодетермінованим в результаті опосередкування Я-концепцією (самосвідомість, Фізичне Я), на наш погляд, не є настільки очевидним.

Формування самосвідомості, що відбувається в процесі розвитку, впливає на уявлення про свою тілесну образність. З цього випливає, що формування Фізичного Я продовжується в процесі розвитку людини, має велике значення для адаптації до навколишньої дійсності, набуваючи значних статевоїх та вікових особливостей. На це вказують результати досліджень фізичного образу "Я".

Образ Фізичного Я суттєво є комплексом усіх уявлень людини про своє тіло. У багатьох видах діяльності біологічно обумовлена тілесність стає об'єктом помітної модифікації. При цьому спрямоване формування тілесних

характеристик на основі прийнятих цінностей, норм, ідеалів, зразків - це одна з основних проблем іміджу сучасної людини в багатьох професіях.

Сама концепція Я, як зауважує С. Фішер, виникла в зв'язку з необхідністю гуманізації уявлення про людину, яка була спрощена та збіднена практичною реалізацією біологічно орієнтованих теорій. Особливе значення набуває соціокультурна опосередкованість сприйняття тіла на рівні емоційно-ціннісного ставлення. "Афективний компонент образу зовнішності характеризує емоційно-ціннісне ставлення до окремих тілесних якостей".

Опосередкованість характеру сприйняття тіла відбувається не лише через індивідуальні, але й культурно-історичні умови, які накладають свій відбиток як на самого суб'єкта сприйняття, так і на процес рефлексії тілесності. Це робить цей феномен суттєвим і надзвичайно цікавим для психологічного аналізу. Навіть на загальному рівні сприйняття тіла відношення до нього різних культур (національних, релігійних тощо) задають неспівпадаючі між собою парадигми формування фізичного образу Я. Для одних культур це лише "шум", "фон", для інших все, пов'язане з тілом, є найважливішою інформацією про людину та світ. Здається, що необхідно порівняти психологічний аналіз тілесності (в структурі самосвідомості) з динамікою культурно-історичного процесу.

Фізичне Я суб'єкта, як база для зародження самосвідомості на ранніх етапах онтогенезу, розвивається разом із розвитком самосвідомості, утворюючи складний біосоціальний комплекс. Образ фізичного Я складається на основі різних джерел:

по-перше, це індивідуальний досвід, який суб'єкт набув у результаті функціонування власного тіла як фізичного об'єкта;

по-друге, це оцінки соціального оточення, які він сприймає під час спілкування;

втретє, це культурні стереотипи та еталони фізичного розвитку, які він засвоює в системі відносин між суб'єктом та суспільством.

1.3 Образ фізичного "Я" студентів в контексті психологічного здоров'я

Підвищення ролі людської індивідуальності в соціальному світі поставляє перед нами проблеми тілесності, фізичного образу "Я" на передній план психологічних досліджень. Самопізнання тілесності стає інструментом, що коригує психічні процеси через тіло, тоді як ігнорування тілесності часто блокує усвідомлення індивідуальних переживань, унікальності суб'єкта.

Сучасний контекст психологічного здоров'я і психологічної культури включає в себе відношення суб'єкта до свого фізичного образу "Я". З погляду психологічного здоров'я самовідношення до власного тіла відображає і позитивне ставлення до себе як до особистості в цілому. Тим часом тиск стандартів сучасного суспільства визначає ідеали образу тіла, що породжує конфлікти в прагненні до вдосконалення, уникнення відчуття неповноцінності.

У такій ситуації молоді люди все частіше говорять про те, що своє тіло сприймають як непривабливе. Незадоволеність власним образом тіла може стати причиною негативного самовідношення, зниження самооцінки, втрати відчуття власної унікальності.

Розвиток індивідуальності людини в суспільному середовищі ставить перед нами проблеми тілесності та фізичного образу "Я" на передній план психологічних досліджень. Процес соціалізації призводить до втрати тілесної природи та перетворення тіла в універсальний інструмент формування ідентичності. Дослідження стосуються сприйняття суб'єктом власної особистості через концепції "Я-концепції" та "образу Я", де фізичне "Я" виступає одним із основних компонентів. В сучасній психології поняття "образ фізичного Я" відповідає "образу тіла", що відображає самосвідомість. Формування образу тіла ґрунтується на уявленнях про власне тіло, сприйняттах, установках та оцінках, пов'язаних з його зовнішністю та функціями.

Власне Я складається з різних сфер, серед яких фізичне "Я" включає тіло та матеріальні блага, соціальне "Я" - соціальний статус та ролі, а духовне "Я" включає психічні особливості та властивості людини. За поглядами В. Франкла та А. Ленгле, психічна сфера є умовою існування тілесної сфери, яку можна вважати інструментом для реалізації духовної сфери. Реалізація духовної сфери є важливою умовою здорового існування тілесної сфери.

За думкою Р. Бернса, Я-концепція визначає представлення індивіда про себе та можливість свого розвитку в майбутньому. Глобальна Я-концепція, як сукупність установок, спрямованих на себе, включає реальне "Я" - установки, що стосуються актуальних здібностей, ролей та статусу, дзеркальне (соціальне) "Я" - установки, пов'язані з уявленнями інших про нього, та ідеальне "Я" - установки, пов'язані з бажаннями стати тим, ким хочеться. Р. Бернс розглядає образ Я як когнітивний компонент, який характеризується уявленнями людини про себе.

Фізичне "Я" людини є системним компонентом всього образу суб'єкта, оскільки саме фізичний образ можна спостерігати, змінювати та оцінювати. Дослідження в області тілесності показують, що здорове тіло передбачає рухливість фізичного "Я" при необмеженій тілесній схемі, реалістичність власного тілесного образу та свідомість про розмір власного тіла. Ставлення до власного тіла формує установки, які впливають на загальний образ себе. К. Роджерс відзначає, що головною функцією Я-концепції є контроль і тлумачення поведінки, його вплив на вибір особистості власної діяльності, що може обумовлювати особливості розвитку позитивної та негативної Я-концепції.

Також важливий соціальний аспект при формуванні образу фізичного "Я". Взаємодія з оточуючим світом, іншими людьми доповнює та змінює уявлення про себе, а це в свою чергу формує ставлення до себе, прийняття або неприйняття власної особистості. В психології здоров'я В. А. Ананьєв розглядає тілесність як потенціал тіла, як ресурс багатовимірною системного

явища здоров'я, формованого на фізіологічному, психічному, соціальному та духовному рівнях.

З точки зору культурно-історичного підходу тілесний досвід людини може бути описаний як ієрархічно організована квазісистема, нижній рівень якої, ґрунтуючись на роботі фізіологічних механізмів, регулюється вищестоячим психологічним рівнем, включаючи когнітивний та емоційно-смысловий рівні, куди входять такі явища, як ментальні репрезентації тілесного "Я", категоріальна структура тілесного досвіду, оцінки, цінності та значення, пов'язані з зовнішністю та функціями тіла. Представлення особистості про образ "Я" передбачають і формування її моделі "світу", її ставлення до свого місця в ньому. Розкриття змісту образу фізичного тіла завжди проходить через дослідження процесу становлення особистісної та соціальної ідентичності.

У досліджах О. Лаврової розглядаються пізнавальне та онтологічне виміри тілесності, суб'єктна та об'єктна складові тілесного "Я", які неможливо зведені одне до одного; вони співіснують в єдності і неперервності онтичного (простягнутого фізичного тіла суб'єкта). Суб'єктний аспект тілесності - тілесне "Я" конкретного суб'єкта - є активною, цілепокладаючою, неот'ємною частиною тілесності, власне онтологічною частиною, що абстрагує абстрактні еквіваленти (образи та концепції) та здійснює усвідомлені дії щодо тіла.

У концепції тілесності О. Лаврової вказані наступні визначення: фізичне людське тіло - онтичний об'єкт, належить суб'єкту, що надає можливість фізичного контакту з зовнішнім світом; тілесний досвід - сукупність подій, що відбуваються (а також відбувалися) в тілі суб'єкта; тілесність - категорія, що включає пізнавальні та онтологічні, усвідомлювані та неусвідомлювані, суб'єктні та об'єктні аспекти тіла та тілесного досвіду суб'єкта; образ тіла - чуттєвий ментальний еквівалент тіла в категоріальній системі свідомості суб'єкта; схема тіла - інтегральний фізіологічний сенсомоторний еквівалент тіла в корі головного мозку.

Таким чином, в феномені тілесності виділяють належність до різних рівнів життя суб'єкта: як схема тіла - до рівня життєдіяльності, як образи та концепції тіла - до тілесно-чуттєвого та розумово-вольового, як тілесне "Я" - до індивідуального рівня відображення дійсності.

На сучасному етапі наукового знання доведено, що лише фізіологічні механізми недостатні для формування суб'єктивного відображення світу та адекватного функціонування в ньому людини. Так, Д. Леонтьєв обґрунтовує, що значення для суб'єкта завжди має подвійну природу, виступає, з одного боку, об'єктом його свідомості, а з іншого - як способами та механізмами його усвідомлення.

Варто зазначити, що існування самооцінки фізичного образу "Я" визначається як самопізнання, отже, конструкт самооцінки є частиною інформаційного поля мозку. Цей аспект підкреслює вплив самосвідомості та її компонентів - самопізнання, самооцінювання, самовідносин - на перебіг фізіологічних процесів власного організму.

Одночасно самі оцінювальні судження в мисленні здатні викликати та проєціювати відповідні відчуття в тілі. У літературі подібний механізм впливу позначається як вторинне означування тілесного відчуття. Значущий внесок у формування образу вносять не окремі чуттєві враження, а цілісна система образу світу. Д. Желателев показує, що невідповідність образу тіла в самосвідомості може впливати не лише на ставлення особистості до себе та свого тіла, але і служити самостійним мотивом активності щодо власної зовнішності та тіла.

Образ Я стає реальним для особистості, якщо об'єднується з почуттям або відчуттям. Психологічне здоров'я передбачає, що образ співпадає з реальністю. У цьому випадку образ фізичного Я відповідає реальності і узгоджений з зовнішнім виглядом тіла та з почуттями.

А. Менегетті вважає тілесність основою для прояву суб'єктивності, розглядає тіло як радар, налаштований на сприйняття навколишнього світу. Оскільки першою реакцією на зовнішній подразник є саме реакція організму,

А. Менегетті вважає, що реакція тіла, перевірена свідомістю, надає інформацію більш точну, ніж лише інтелектуальне сприйняття світу. Пізнаючи своє тіло, людина починає дбати про себе, що позитивно відбивається на її самооцінці, розвитку та усвідомленні своїх ресурсів.

Таким чином, ставлення до себе на рівні біологічного здоров'я відображає проекцію ставлення до власного Я на рівні психологічного здоров'я. Незважаючи на різноманітність сучасних вітчизняних праць, що затрагують проблему тілесності та образу Я з точки зору дослідження емоційно-чуттєвого та психосемантичного змісту, в них виявляється загальна позиція: основним поняттям у визначенні даного феномену є уявлення про суттєві сили суб'єкта, про психологічне здоров'я суб'єкта.

Образ-стереотип фізичного Я виступає як носій соціальних установок, а також як стандарт, що відповідає сучасним вимогам суспільства. Цей образ у суб'єкта формується під впливом емоцій. Оцінюючи своє тіло, людина порівнює його з еталоном, що може призвести до спотворень у сприйнятті та прийнятті або відкидання параметрів власного тіла відповідно до ідеалу, прийнятого у суспільстві.

Образ ідеальної зовнішності, позичений із загальнокультурного контексту, переноситься конкретним суб'єктом і проникає в його внутрішній світ через систему його потреб і цінностей, отримуючи особливий особистісний зміст. Цей образ впливає на мотиваційну сферу суб'єкта і має вплив на його психологічне здоров'я. Молоді люди внутрішньо освоюють символи та еталони культури, включаючи уявлення про ідеальний образ тіла. Наслідком такої формування стереотипу може стати використання ним як основної точки відліку при описі та оцінці як себе, так і оточуючих. Проте орієнтація лише на соціальний еталон може спотворювати сприйняття власного фізичного образу, що в кінцевому підсумку може призвести до деструктивних змін психологічного здоров'я.

Таким чином, образ фізичного "Я" студентів в контексті психологічного здоров'я значно впливає на їх загальний стан та самопочуття. Уявлення про

власне тіло, сприйняття його зовнішності та функцій можуть відігравати ключову роль у формуванні психічного стану студентів. Позитивне сприйняття власного тіла та задоволення від свого зовнішнього вигляду може сприяти психологічному благополуччю студентів. Це може впливати на їхню самооцінку, самопочуття та відносини з іншими людьми. Негативний образ тіла, навпаки, може призвести до стресу, тривожності та низької самооцінки. Студенти, які мають негативне ставлення до свого вигляду або почуваються непевно відносно свого тіла, можуть досліджувати психологічні проблеми та важкості у соціальних взаємодіях.

Отже, важливо враховувати вплив образу фізичного "Я" на психологічне здоров'я студентів і працювати над підтриманням позитивного сприйняття власного тіла у цій групі людей.

Висновки до розділу.

Теоретичні уявлення про фізичне "Я" у психології підкреслюють його значущість як основи індивідуальної ідентичності. Воно формується через сприйняття власного тіла, самооцінку та соціокультурні впливи. Розуміння себе як фізичного існування є ключовим елементом самосвідомості і впливає на багато аспектів психічного благополуччя. Фізичне "Я" відіграє суттєву роль у структурі самосвідомості. Воно представляє собою усвідомлення власного тіла, його можливостей і обмежень. У контексті самосвідомості воно взаємодіє з іншими аспектами, такими як соціальне "Я" та особисті установки, формуючи комплексне уявлення про себе. Образ фізичного "Я" студентів відіграє важливу роль у їхньому психологічному здоров'ї. Позитивне ставлення до власного тіла та впевненість у власних фізичних можливостях сприяють покращенню самооцінки та зниженню рівня стресу. Однак негативне сприйняття власного тіла чи проблеми з фізичним здоров'ям можуть впливати на психологічний стан студентів, призводячи до депресії, тривоги та інших психологічних проблем. Таким чином, підтримка позитивного образу фізичного "Я" має важливе значення для загального психологічного благополуччя студентів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ»

2.1 Опис інструментів дослідження

Мета опитувальника "Психологічні особливості студентів фізкультурних спеціальностей" полягає в зборі інформації про психологічні особливості студентів спеціальності "Фізична культура та спорт". Конкретні цілі опитування:

Розуміння мотиваційних факторів: вивчення причин, чому студенти обрали дану спеціальність та їхніх особистих мотивів у зайнятті фізичною активністю та спортом.

Оцінка рівня фізичної активності: знання, як часто студенти займаються фізичними вправами та спортом, що може впливати на їхнє психологічне становище.

Вивчення психологічного тиску та стресу: оцінка рівня стресу та психологічного тиску, з якими студенти можуть зіштовхуватися у зв'язку зі спортивною діяльністю та навчанням.

Оцінка використання психологічних технік та консультацій: дослідження, наскільки студенти використовують психологічні стратегії для покращення своєї спортивної діяльності та чи звертаються вони до психологічної підтримки.

Отримання пропозицій та коментарів: збір ідей щодо можливостей покращення психологічної підготовки студентів спеціальності "Фізична культура та спорт".

Загальна мета - отримати уявлення про психологічну динаміку, яка впливає на студентів, що обрали дану спеціальність, та виявлення можливостей для їхнього психологічного підтримки та розвитку.

Проведення опитувальника з психологічних особливостей студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" потребує уважного врахування декількох особливостей: контекст спеціальності: розуміння специфіки цільової аудиторії, тобто того, що студенти обрали спеціальність, пов'язану з фізичною активністю та спортом, і як це може вплинути на їхнє сприйняття опитувальника. Чутливість до питань: питання повинні бути сформульовані таким чином, щоб не порушувати особисту приватність або не викликати стресові реакції у відповідачів. Врахування психологічної стійкості: деякі питання можуть бути чутливими для студентів, особливо щодо стресу або психологічного тиску, тому важливо бути обережним і співчутливим у ставленні до цих тем. Множинність варіантів відповідей: надайте можливість студентам обирати серед кількох варіантів відповідей, щоб вони могли виразити свої уявлення більш точно. Збалансованість: забезпечте збалансований підхід до питань, які охоплюють різні аспекти психологічних особливостей студентів спеціальності "Фізична культура та спорт". Розуміння культурних аспектів: у випадку, якщо опитувальник проводиться в різних культурних середовищах, слід врахувати культурні різноманітності і специфічні особливості, які можуть впливати на сприйняття та відповіді.

Врахування цих особливостей допоможе забезпечити ефективніше та адаптоване до аудиторії проведення опитування з психологічних особливостей студентів спеціальності "Фізична культура та спорт".

Суть методики Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан). Методика Дембо-Рубінштейн (в модифікації Прихожан) – це проєктивна методика, що використовується для діагностики самооцінки особистості. Вона ґрунтується на самооцінюванні досліджуваним власних якостей за семіполярними шкалами.

Процедура проведення. Досліджуваному видається бланк з сімома горизонтальними лініями, кожна з яких відповідає певній якості особистості: здоров'я, розум, здібності, характер, авторитет у оточуючих, вміння багато чого робити своїми руками/умілі руки, зовнішність, впевненість у собі. Самооцінювання: Досліджуваний оцінює рівень розвитку кожної з цих якостей у себе відповідно до інструкції:

Верхня точка шкали відповідає найвищому рівню розвитку якості. Нижня точка шкали відповідає найнижчому рівню розвитку якості. Середина шкали відповідає середньому рівню розвитку якості. Досліджуваний ставить крапку на лінії в тому місці, яке, на його думку, найбільше відповідає його самооцінці щодо даної якості.

Інтерпретація результатів. Відстань від поставленої точки до верхньої точки шкали показує рівень домагань досліджуваного щодо даної якості. Відстань від поставленої точки до нижньої точки шкали показує рівень самооцінки досліджуваного щодо даної якості. Профіль з'єднаних точок на всіх шкалах дає уявлення про загальний рівень самооцінки досліджуваного, а також про те, як він оцінює різні аспекти своєї особистості.

А. Прихожан доповнила методика Дембо-Рубінштейн новими шкалами: емоційна стійкість, оптимізм, активність, самостійність, товариськість, відповідальність, організованість. Ця модифікація дозволяє отримати більш повну картину самооцінки особистості, враховуючи не лише її особистісні якості, але й емоційно-вольові характеристики.

Методика, розроблена А.Г. Черкашиною, використовується для аналізу самосприйняття щодо різних характеристик фізичної ідентичності (див. Додаток А). В цій методиці для визначення параметрів фізичної ідентичності використовуються наступні основні джерела досліджень: дослідження А.Г. Гусевої, яка класифікувала елементи зовнішності, описані студентами, на: анатомічні (структура обличчя і тіла, їх форма і колір, розмір і пропорції, фізіологічний стан); функціональні (голос, міміка, хода, загальна рухливість); соціальні (одяг, косметика, стан і модність одягу); дослідження Лернера,

Орлоса, Кнаппа, спрямовані на оцінку окремих частин тіла з точки зору привабливості і ефективності; структура "Емпіричного Я" від У. Джеймса; дослідження Є. Петрової і Н. Коробцевої, спрямовані на вивчення стереотипів у сприйнятті зовнішності; роботи в галузі фізичного виховання Б. Ашмарина та інших; висловлення В. Панферова, який вказує на те, що зовнішність - це сукупність анатомічних, функціональних і соціальних ознак, доступних конкретному сприйняттю.

У кінцевій версії методика отримала назву "Методика дослідження особистісного співвідношення з образом фізичної ідентичності". Вона включає аналіз анатомічних, функціональних і соціальних характеристик фізичної ідентичності у контексті суб'єктивного сприйняття. Це суб'єктивне сприйняття досліджується в двох підсистемах глобального самосприйняття: в системі "Я у порівнянні з іншими" або самооцінці, і в системі "Я-Я" або емоційно-ціннісному співвідношенні (особистісна значимість). Анатомічні, функціональні і соціальні характеристики мають визначений зміст.

Анатомічні характеристики образу фізичного "Я" включають чотири групи елементів: обличчя в цілому, фігуру, ноги та руки, кожен з яких має свою характеристику:

Обличчя в цілому (13 ознак): волосся (густота, фактура, колір, якість), стан шкіри (якість, колір), форма овалу обличчя, лоба, брови, очні ареали, ніс, губи, зуби, підборіддя, вушні раковини, обличчя у профіль. Фігура (15 ознак): ріст, вага, пропорції тіла, шия, плечі, зона декольте, груди, талія, живіт, бокова контурна лінія тулуба (в фас), передня контурна лінія тулуба (в профіль), стегна, спина, сідниці, задня контурна лінія спини і сідниць (в профіль). Ноги (6 ознак): форма ніг, верхня частина (до коліна), нижня частина (від коліна), щиколотки, стопи, довжина ніг. Руки (6 ознак): верхня частина (до ліктя), нижня частина (від ліктя), зап'ясток, кисть, пальці, нігті.

Функціональні характеристики (5 основних груп):

Витривалість (3 аспекти): силова, загальна та швидкісна витривалість; сила (4 параметри): м'язова сила рук, ніг, спини та черевного преса; гнучкість

(4 критерії): гнучкість гомілковостопного, хребта, тазостегнового суглобів та еластичність м'язів і зв'язок. Швидкість (2 аспекти): реакційна та рухова швидкість. Спритність (2 категорії): балансування та ходьба.

Соціальні характеристики (3 основні групи):

Одяг (7 критеріїв): відповідність моді, колірна гармонія з очима та волоссям, комфортність, індивідуальний стиль, відповідність пропорціям фігури, вікова відповідність, відповідність соціальній ролі. Аксесуари (5 категорій): взуття, головні убори, сумки та парасольки, прикраси, відповідність одягу. Косметика (7 аспектів): макіяж, манікюр, педикюр, аромати, зачіски, відповідність одязі, відповідність типу зовнішності.

2.2 Інтерпретація отриманих даних

Опис результатів проведення опитувальника "Психологічні особливості студентів фізкультурних спеціальностей":

Стать: Чоловіча: 65%, жіноча: 35%

Вік:

Молодший за 18 років: 5%

18-25 років: 70%

26-35 років: 20%

Старший за 35 років: 5%

Аналіз показує, що переважна більшість респондентів є чоловіками (65%), тоді як жінки складають 35% від усієї вибірки. За віковим розподілом, найбільша частина респондентів належить до вікової групи 18-25 років (70%), за якою слідує група 26-35 років (20%). Молодші за 18 років та старші за 35 років становлять лише по 5% від усієї вибірки.

Ці дані важливі для подальшого аналізу та розуміння психологічних особливостей студентів фізкультурних спеціальностей, оскільки можуть вказувати на можливі різниці в уявленнях, досвіді та потребах між різними групами студентів.

Відповіді на питання "Як часто ви займаєтесь фізичними вправами або спортом?" та "Чому ви обрали спеціальність «Фізична культура та спорт»?" можна охарактеризувати наступним чином:

Як часто ви займаєтесь фізичними вправами або спортом?

Щодня: Близько 20 студентів (36%) вказали, що займаються фізичними вправами або спортом щодня. Кілька разів на тиждень: Приблизно 25 студентів (45%) відповіли, що займаються фізичною активністю кілька разів на тиждень. Раз на тиждень: Тільки 5 студентів (9%) відзначили, що займаються спортом лише один раз на тиждень. Рідко: Лише 3 студенти (5%) зазначили, що займаються фізичною активністю рідко. Ніколи: Ніхто з респондентів не вказав, що ніколи не займається фізичною активністю або спортом.

Чому ви обрали спеціальність «Фізична культура та спорт»? Власний інтерес до спорту та фізичних вправ: Понад половина студентів (близько 60%) зазначили, що обрали цю спеціальність через особистий інтерес до спорту та фізичної активності. Бажання працювати у сфері спорту та фізичної активності: Приблизно 30% студентів вказали, що обрали цю спеціальність, щоб розвивати кар'єру у сфері спорту, тренерства чи фізичної реабілітації. Сприяння здоровому способу життя: Приблизно 10% студентів назвали підтримку здорового способу життя основною причиною вибору цієї спеціальності. Бажання стати тренером або фізичним реабілітологом: Менше 5% студентів відповіли, що їхня мета - стати тренерами або фізичними реабілітологами. Інше: Менше 5% студентів назвали власні, індивідуальні причини обрання цієї спеціальності.

Ці результати свідчать про кілька ключових аспектів уявлень та мотивацій студентів, що обрали спеціальність "Фізична культура та спорт":

Високий рівень фізичної активності: Більшість студентів (близько 80%) відзначилися регулярною або частою фізичною активністю. Це може свідчити про те, що багато з них мають сильний інтерес до фізичної культури та спорту, що є важливим фактором при виборі спеціальності.

Різноманітність мотивацій: Респонденти надали різноманітні мотиви для обрання спеціальності. Це включає власний інтерес до спорту, професійні амбіції у сфері тренерства та реабілітації, а також бажання підтримувати здоровий спосіб життя. Різноманітність мотивацій може свідчити про те, що студенти мають різні цілі та очікування від своєї освіти та майбутньої кар'єри. Відсутність студентів, які ніколи не займаються спортом: Важливим є те, що ніхто з респондентів не вказав, що вони ніколи не займаються фізичною активністю або спортом. Це може свідчити про загальний інтерес та свідомість про важливість здорового способу життя серед студентської аудиторії спеціальності "Фізична культура та спорт".

Загалом, ці результати демонструють активний інтерес студентів до фізичної активності та спорту, а також різноманітність їхніх мотивацій та цілей, пов'язаних із обраною спеціальністю.

Результати опитування на питання "Як ви оцінюєте свою фізичну підготовку на даний момент?" та "Які аспекти вашої особистості ви вважаєте найбільш важливими для успішного навчання та роботи у сфері фізичної культури та спорту?" можна описати наступним чином. Як ви оцінюєте свою фізичну підготовку на даний момент? Відмінно: Приблизно 10% студентів оцінили свою фізичну підготовку як відмінну, що може свідчити про високий рівень активності та фізичних здібностей. Добре: Понад 40% студентів відзначили, що їхня фізична підготовка є доброю, що свідчить про загальний стан здоров'я та фізичних здібностей. Середньо: Приблизно 30% студентів вважають свою фізичну підготовку середньою, що може означати, що вони відчують потребу у покращенні. Погано: Близько 10% студентів відзначили, що їхня фізична підготовка є поганою, що може свідчити про необхідність удосконалення здоров'я та фізичних навичок. Не можу оцінити: Залишили таку відповідь менше 10% студентів, можливо, через відсутність об'єктивної оцінки або незнання критеріїв оцінки. Які аспекти вашої особистості ви вважаєте найбільш важливими для успішного навчання та роботи у сфері фізичної культури та спорту? Мотивація та наполегливість:

Понад 50% студентів вважають мотивацію та наполегливість найбільш важливими аспектами для успіху у цій сфері. Комунікативність та лідерські якості: Приблизно 20% студентів вказали, що комунікативність та лідерські якості є ключовими для успішної роботи у фізичній культурі та спорті. Спритність та координація рухів: Менше 10% студентів вважають, що спритність та координація рухів є найбільш важливими аспектами. Здатність до аналізу та планування: Приблизно 10% студентів назвали здатність до аналізу та планування як важливий аспект для успішної роботи у цій галузі. Емоційна стійкість та стресостійкість: Понад 5% студентів вважають емоційну стійкість та стресостійкість ключовими для успішної діяльності у фізичній культурі та спорті. Інше: Менше 5% студентів надали інші, індивідуальні аспекти, які вони вважають важливими для успішної діяльності у цій сфері.

Ці результати опитування можуть свідчити про кілька ключових аспектів. Рівень фізичної активності та самооцінки: Високий рівень фізичної активності серед студентів, які обрали спеціальність "Фізична культура та спорт", що підтверджує їхній інтерес та зайнятість у цій сфері. Різноманітність в оцінці фізичної підготовки свідчить про те, що різні студенти мають різні перспективи та підходи до оцінки своєї фізичної форми. Мотивація та особистісні якості: Велика частка студентів вважає мотивацію та наполегливість ключовими для успішного навчання та роботи у сфері фізичної культури та спорту, що може свідчити про їхній професійний підхід та готовність до викликів. Важливість комунікативності, лідерських якостей та емоційної стійкості підкреслює важливість соціальних та психологічних аспектів у цій сфері. Різноманіття перспектив та цілей: Різноманіття мотивацій та особистісних якостей свідчить про різні цілі та мрії студентів у галузі фізичної культури та спорту.

Це може бути важливим для університетів та освітніх програм для створення різноманітних можливостей та ресурсів для студентів з різними цілями та амбіціями. Загалом, ці результати можуть допомогти університетам

та освітнім програмам краще розуміти потреби та мотивації студентів у галузі фізичної культури та спорту та вдосконалювати навчальні програми та ресурси для їхнього підтримки та розвитку.

Результати опитування щодо психологічного тиску та використання психологічних технік серед студентів спеціальності "Фізична культура та спорт". Чи відчуваєте ви психологічний тиск або стрес у зв'язку зі спортивною діяльністю чи навчанням на спеціальності "Фізична культура та спорт"? Так, дуже часто: Приблизно 15% студентів відповіли, що дуже часто відчувають психологічний тиск або стрес у зв'язку зі спортивною діяльністю або навчанням. Так, іноді: Близько 35% студентів визнали, що іноді вони відчувають психологічний тиск або стрес у цій сфері. Ні, майже ніколи: Приблизно 40% студентів заявили, що майже ніколи не відчувають психологічний тиск або стрес. Ні, взагалі не відчуваю: Залишили цю відповідь приблизно 10% студентів. Чи є у вас досвід використання психологічних технік для покращення вашої спортивної діяльності? Так, регулярно використовую: Близько 20% студентів стверджують, що регулярно використовують психологічні техніки для покращення своєї спортивної діяльності. Іноді використовую: Приблизно 30% студентів іноді застосовують психологічні техніки. Ні, не використовую, але хотів би дізнатися більше: Близько 25% студентів визнали, що не використовують психологічні техніки, але хотіли б дізнатися більше про них. Ні, не використовую і не планую: Приблизно 25% студентів відмовилися від використання психологічних технік та не планують їх застосовувати у майбутньому. Ці результати свідчать про те, що частина студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" відчуває психологічний тиск та стрес у зв'язку зі спортивною діяльністю або навчанням, а також про те, що психологічні техніки не є широко розповсюдженими серед студентів, проте деякі з них виявили зацікавленість у їх використанні для покращення своєї спортивної діяльності.

Результати опитування щодо взаємодії з психологом та оцінки важливості психологічного аспекту в спортивній діяльності та навчанні на спеціальності "Фізична культура та спорт" можуть бути такими: Чи займалися ви взаємодією з психологом у зв'язку зі спортивною діяльністю чи навчанням на спеціальності "Фізична культура та спорт"? Так, регулярно консультуюсь з психологом: Приблизно 5% студентів регулярно звертаються до психолога у зв'язку зі своєю спортивною діяльністю чи навчанням. Іноді звертаюся до психолога: Близько 20% студентів іноді звертаються до психолога. Ні, не звертаюся, але хотів би дізнатися більше: Приблизно 30% студентів не звертаються до психолога, але хотіли б дізнатися більше про психологічні аспекти. Ні, не звертаюся і не планую: Близько 45% студентів не звертаються до психолога і не планують цього робити. Як ви оцінюєте важливість психологічного аспекту в спортивній діяльності та навчанні на спеціальності "Фізична культура та спорт"? Дуже важливий: Приблизно 25% студентів вважають психологічний аспект дуже важливим у спортивній діяльності та навчанні. Важливий: Близько 45% студентів вважають психологічний аспект важливим. Середньо важливий: Приблизно 20% студентів вважають психологічний аспект середньо важливим. Мало важливий: Близько 5% студентів вважають психологічний аспект мало важливим. Не важливий зовсім: Приблизно 5% студентів вважають психологічний аспект не важливим зовсім.

Чи маєте ви які-небудь пропозиції або коментарі з приводу покращення психологічної підготовки студентів спеціальності "Фізична культура та спорт"? Спрощення доступу до психологічних консультацій для студентів, що може включати створення спеціалізованих центрів або програм підтримки. Введення психологічного тренінгу або курсів з психології спорту в навчальні програми для збільшення обізнаності студентів у цій області.

Регулярні тренінги або семінари з психологічної підготовки для студентів та викладачів для підвищення свідомості та вмінь управління стресом та підтримки психологічного здоров'я.

Ці результати вказують на різноманітність у взаємодії студентів з психологами та їхню різноманітну оцінку важливості психологічного аспекту у спортивній діяльності та навчанні. Коментарі та пропозиції стосовно покращення психологічної підготовки можуть допомогти у вдосконаленні середовища навчання та підтримки студентів.

Проаналізуємо результати, отримані в результаті проведення методики Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан).

На основі отриманих числових даних було проведено аналіз їх якості. Першою категорією у методиці є стан здоров'я, проте її результати не враховуються у підрахунках. Отже, першою категорією, яку ми враховуємо, є інтелектуальні здібності. Виявлено, що прояв низького рівня амбіцій є досить рідкісним. Це становить лише 1 особу або 1,82% від загальної кількості респондентів (55 осіб). Середній рівень спостерігається у 5 осіб або 9,09%, високий - у 16 осіб або 29,09%, а найбільша кількість респондентів - 32 особи або 58,18% - оцінили свій рівень амбіцій як дуже високий. Щодо самооцінки, результати показують наступне: низький рівень - 1 особа або 1,82%, середній рівень - 16 осіб або 29,09%, високий рівень - 9 осіб або 16,36%, а дуже високий рівень - 28 осіб або 50,91%.

Аналізуючи результати, отримані в процесі аналізу, можна зазначити, що у більшості студентів переважає дуже високий рівень амбіцій та самооцінки. Майже не було виявлено опитуваних із низькими рівнями цих показників.

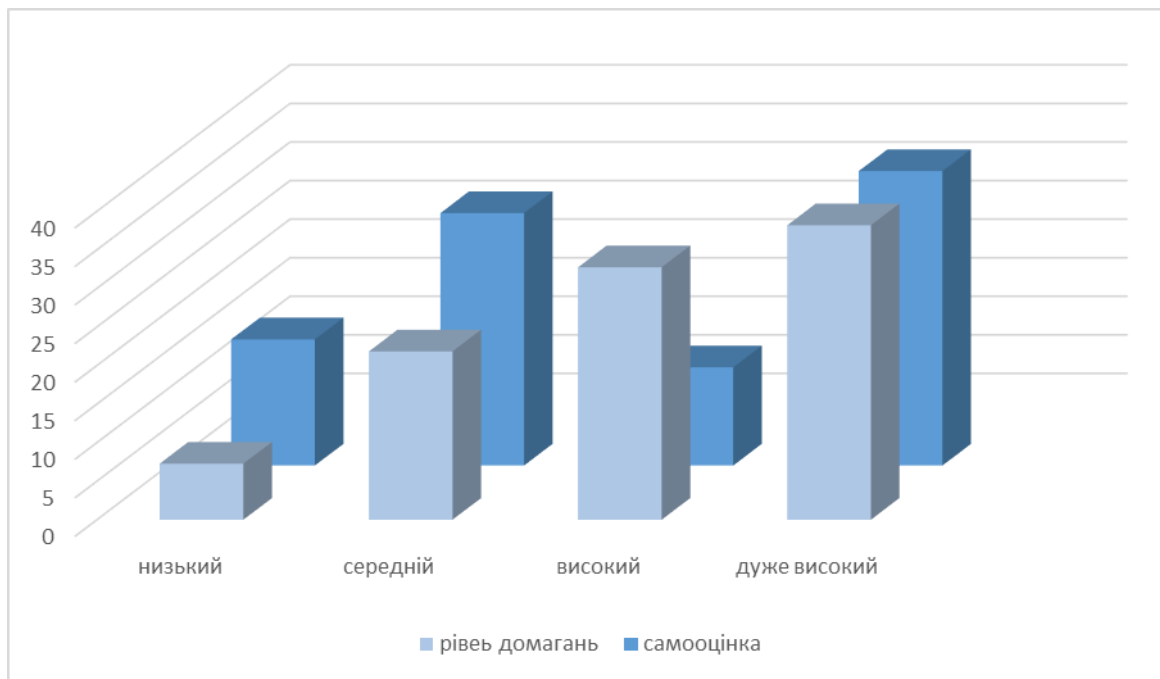


Рисунок 2.1 – Результати за категорією інтелектуальні здібності

Другим аспектом для оцінки є особистісний характер. За результатами цього аспекту: низький рівень амбіцій відзначено у 4 осіб або 7,27% від загальної кількості опитаних (55 осіб), середній рівень – у 12 осіб або 21,82%, високий рівень – у 18 осіб або 32,73%, а дуже високий рівень – у 21 особи або 38,18%. Студенти оцінили свою самооцінку так: низький рівень – 9 осіб або 16,36%, середній рівень – 18 осіб або 32,73%, високий рівень – 7 осіб або 12,73%, а дуже високий рівень – у 21 особи або 38,18%.

Третій аспект - авторитет серед однолітків. Результати цього аспекту розподілені наступним чином: низький рівень амбіцій – 4 особи або 7,27%, середній рівень – 9 осіб або 16,36%, високий рівень – 12 осіб або 21,82%, дуже високий рівень – у 30 осіб або 54,55%. Щодо самооцінки цього аспекту, виявлені такі дані: низький рівень – 9 осіб або 16,36% опитуваних, середній рівень – 7 осіб або 12,73%, високий рівень – 12 осіб або 21,82%, а дуже високий рівень – у 27 осіб або 49,09%.

На наступній діаграмі ми можемо побачити різницю між кількістю студентів, для яких характерний низький рівень амбіцій та тих, в кого переважає дуже високий рівень (рис. 2.2).

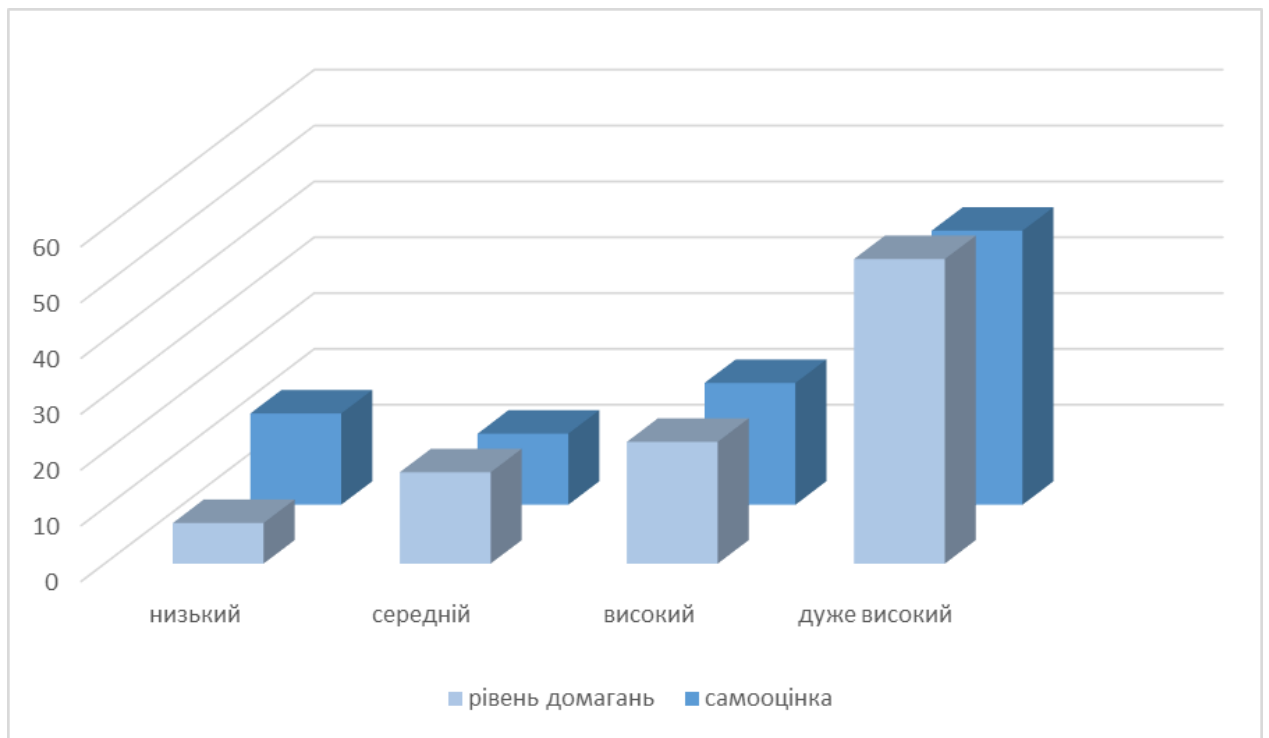


Рисунок 2.2 – Результати за категорією «Авторитет у однолітків»

Четвертим аспектом є вміння працювати руками. За результатами цього аспекту: низький рівень амбіцій відзначено у 9 осіб або 16,36% від загальної кількості опитаних (55 осіб), середній рівень – у 9 осіб або 16,36%, високий рівень – у 10 осіб або 18,18%, а дуже високий рівень – у 27 осіб або 49,09%. Студенти оцінили свою самооцінку за цим аспектом так: низький рівень – 16,36% опитуваних, середній рівень – 21,82%, високий рівень – 14,55%, а дуже високий рівень – у 49,09%.

На наступній діаграмі чітко видно, що більшість студентів мають дуже високий рівень амбіцій та самооцінки за цим аспектом (див. рис. 2.6).

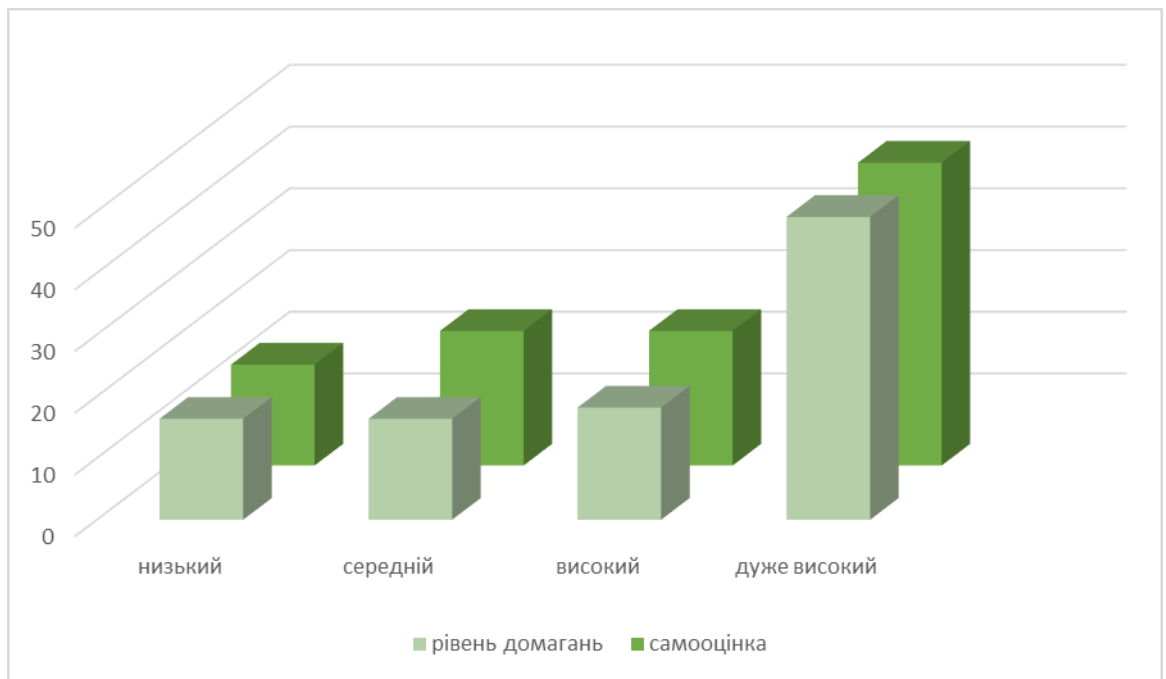


Рисунок 2.3 – Результати за категорією «Вміння багато робити своїми руками»

П'ятою характеристикою є зовнішній вигляд. Результати цієї оцінки розподілені таким чином: низький рівень домагань виявлено у 4 осіб або 7,27% від загальної кількості опитаних (55 осіб), середній рівень – у 6 осіб або 10,91%, високий рівень – у 21 особи або 38,18%, а дуже високий рівень – у 24 осіб або 43,64%. Студенти оцінили свою зовнішність так: низький рівень – 6 осіб або 10,91%, середній рівень – 9 осіб або 16,36%, високий рівень також – у 9 осіб або 16,36%, а дуже високий рівень – у 32 особи або 58,18%.

Шоста характеристика - впевненість в собі. За цією характеристикою ми маємо наступні дані: низький рівень домагань виявлено у 4 осіб або 7,27%, середній рівень – у 7 осіб або 12,73%, високий рівень – у 10 осіб або 18,18%, дуже високий рівень – у 34 особи або 61,82%. Самооцінка розподілена таким чином: низький рівень – 7 осіб або 12,73%, середній рівень – 14 осіб або 25,45%, високий рівень – у 8 осіб або 14,55%, а дуже високий рівень – у 26 осіб або 47,27% опитуваних.

Сьома характеристика – гарна фігура. Результати: низький рівень домагань виявлено у 4 осіб або 7,27%, середній рівень – у 7 осіб або 12,73%,

високий рівень – у 17 осіб або 30,91%, дуже високий рівень – у 27 осіб або 49,09%. Самооцінка студентів розподілена так: низький рівень – 9 осіб або 16,36%, середній рівень – 12 осіб або 21,82%, високий рівень – у 7 осіб або 12,73%, а дуже високий рівень – у 27 осіб або 49,09%.

Восьмим аспектом є відкритість у спілкуванні. За результатами цієї оцінки розподілено так: низький рівень домагань виявлено у 4 осіб або 7,27% від загальної кількості опитаних (55 осіб), середній рівень – у 14 осіб або 25,45%, високий рівень – у 16 осіб або 29,09%, дуже високий рівень – у 21 особи або 38,18%. У рівні самооцінки виявлено наступні дані: низький рівень – 7 осіб або 12,73%, середній рівень – 7 осіб або 12,73%, високий рівень – у 16 осіб або 29,09%, дуже високий рівень – у 25 осіб або 45,45% опитаних.

Дев'ятою характеристикою є прихильність до себе інших. Результати: низький рівень домагань виявлено у 7 осіб або 12,73%, середній рівень – у 11 осіб або 20%, високий рівень – у 18 осіб або 32,73%, дуже високий рівень – у 23 осіб або 41,82%. Самооцінку опитувані оцінили так: низький рівень – 7 осіб або 12,73%, середній рівень – 12 осіб або 21,82%, високий рівень – у 16 осіб або 29,09%, дуже високий рівень – у 20 осіб або 36,36%.

Десятою характеристикою для оцінювання є цінність в очах інших. За цією оцінкою ми маємо наступні дані: низький рівень домагань виявлено у 4 осіб або 7,27% опитаних, середній рівень – у 7 осіб або 12,73%, високий рівень – у 18 осіб або 32,73%, дуже високий рівень – у 23 осіб або 41,82%. Самооцінка даної характеристики має такий розподіл: низький рівень – 7 осіб або 12,73%, середній рівень – у 13 осіб або 23,64%, високий рівень також – у 13 осіб або 23,64%, а дуже високий рівень – у 22 осіб або 40%.

Останньою шкалою оцінювання є тендітність. Результати: низький рівень домагань виявлено у 7 осіб або 12,73%, середній рівень – у 9 осіб або 16,36%, високий рівень – у 16 осіб або 29,09%, дуже високий рівень – у 23 осіб або 41,82%. Самооцінка даної характеристики має такий розподіл: низький рівень – у 7 осіб або 12,73%, середній рівень – у 14 осіб або 25,45%,

високий рівень також – у 14 осіб або 25,45%, а дуже високий рівень – у 20 осіб або 36,36%.

Проаналізуємо результати, отримані в ході використання методики самооцінки в контексті фізичної самоідентифікації. На основі отриманих кількісних даних було проведено їх якісний аналіз. Згідно з результатами дослідження, більшість студентів виявили високий рівень самооцінки, що свідчить про їхнє впевнене ставлення до власної цінності. Щодо середнього рівня, його спостерігалось у невеликій кількості опитаних, а майже не було виявлено низького рівня (рис. 2.4).

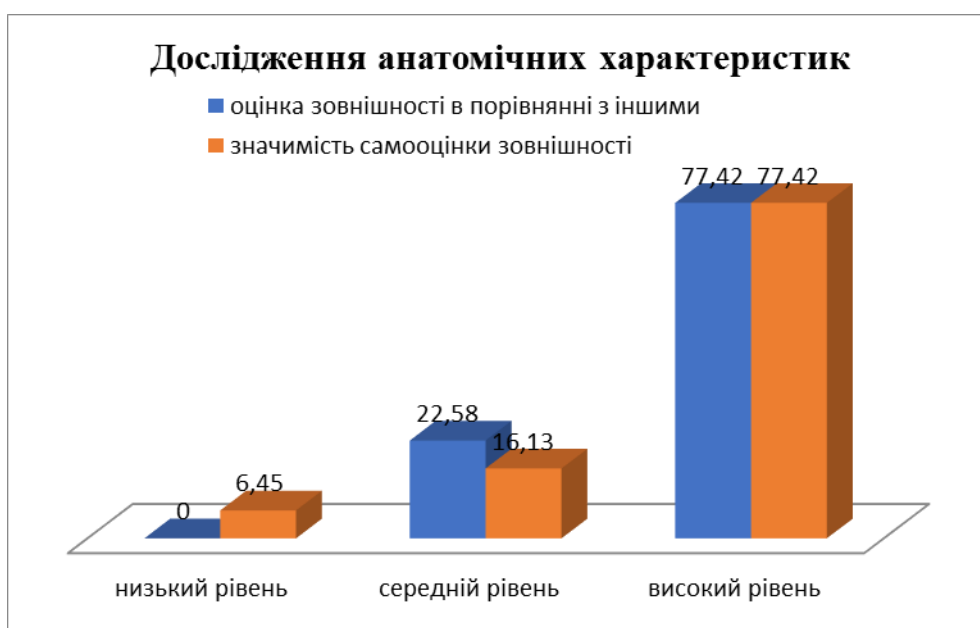


Рисунок 2.4 – – Результати дослідження особливостей оцінки зовнішності

Стосовно анатомічних характеристик, студенти оцінювали такі елементи, як обличчя в цілому, фігура, ноги, руки, кожен з яких має певну кількість ознак. Більшість студентів оцінили свої анатомічні характеристики на високому рівні, з якими погодилися 77,42% опитаних. Переважна більшість студентів адекватно ставляться до своєї зовнішності. При цьому, самооцінка цих елементів зовнішності є досить важливою, що підтверджують результати 2-го блоку індивідуальних особливостей (важливість самооцінки) – 77,42% опитаних.

22,58% респондентів у порівнянні з іншими оцінили власні анатомічні характеристики на середньому рівні. Це свідчить про адекватне ставлення до своєї зовнішності, але вони все ж бажають вдосконалити свій фізичний образ. Однак у 6,45% опитуваних була виявлена занижена самооцінка, що підтверджується результатами. Вони мають низький рівень. В даному випадку можна зробити висновок, що переважним чинником формування комплексів в цій ситуації є саме внутрішнє сприйняття особистістю власної зовнішності, невідповідність еталонам та стереотипам (рис. 2.5).

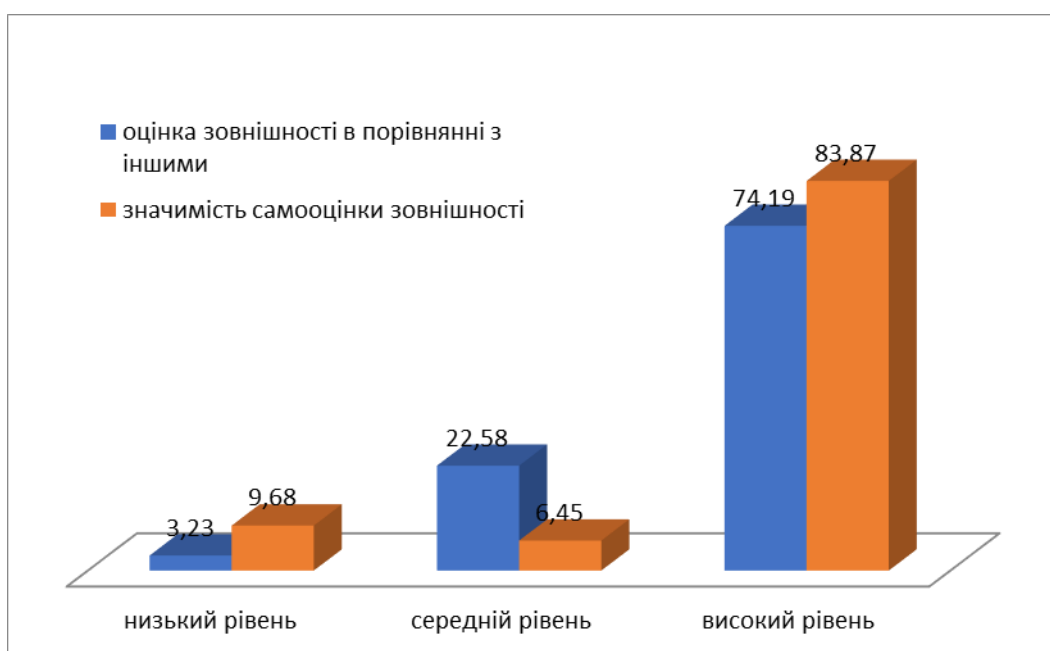


Рисунок 2.5 – Результати дослідження особливостей функціональних характеристик

Згідно з результатами дослідження, проведеного за методикою самоствалення до образу фізичного Я, можна визначити особливості функціональних характеристик. Серед них студенти оцінювали такі елементи, як витривалість, сила, гнучкість, швидкість та спритність. За результатами, 74,19% опитуваних вважають свої здібності на високому рівні порівняно з іншими. Це свідчить про те, що прояв витривалості і сили сприяють більш впевненому ставленню до себе. У 22,58% респондентів оцінка їхніх функціональних характеристик знаходиться на середньому рівні, що свідчить про нормальне ставлення до своїх здібностей, але вони все ж прагнуть до покращення. Тільки 3,23% студентів вважають себе слабкішими

в порівнянні з іншими, що може призвести до розвитку комплексів та невпевненості в собі, а також різних психологічних відхилень.

Значущість самооцінки функціональних характеристик виявилася характерною для 83,87% опитуваних. Це може свідчити про їхнє задоволення наявною фізичною формою, оскільки вони оцінили свої здібності на вищому рівні порівняно з іншими. У 6,45% респондентів значимість функціональних особливостей знаходиться на середньому рівні. Це означає, що хоча самооцінка сили, витривалості та швидкості для них не є дуже важливою, але вони оцінили ці властивості на низькому рівні порівняно з іншими, що може негативно позначитися на їхньому відношенні до себе, самоповазі та впевненості в собі. Для 9,68% опитуваних, які мають низький рівень, самооцінка функціональних параметрів майже не має значення.

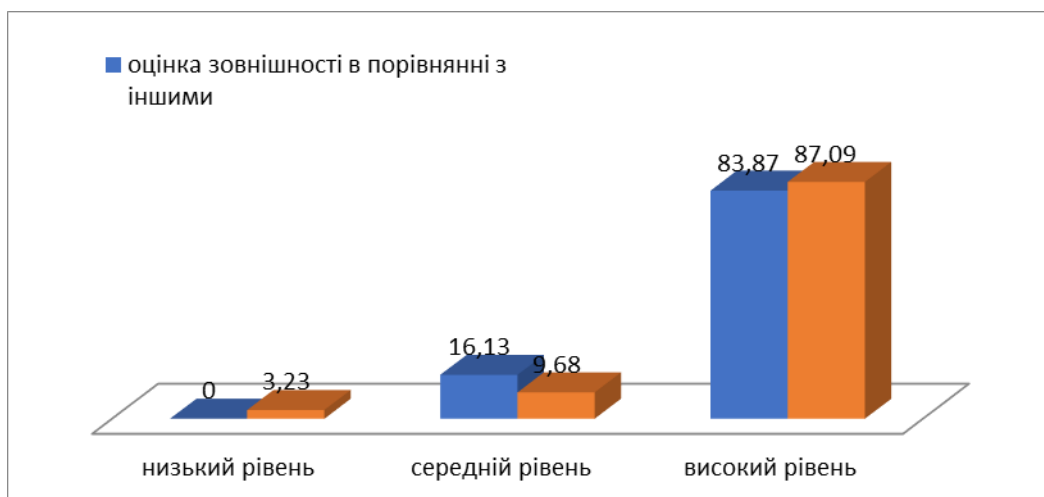


Рисунок 2.6 – Результати дослідження особливостей соціальних характеристик

Соціальні аспекти (порівняно з іншими): студенти аналізували такі показники, як стиль одягу, використання аксесуарів і косметики. 83,87% учасників, оцінюючи ці характеристики, вважають себе на високому рівні порівняно з іншими. Вони вважають, що володіють ідеальним смаком, стилем і виглядом. Висока оцінка соціальних аспектів сприяє позитивному ставленню до себе, самовпевненості і самоприйняттю. 16,13% опитаних, порівнявши себе з іншими, оцінили себе на середньому рівні. У них адекватна самооцінка, і вони прагнуть до вдосконалення.

Соціальні параметри (значення самооцінки): 87,09% студентів вважають ці якості дуже важливими. Вони приділяють їм велику увагу. Оскільки більшість учасників вважають себе кращими, ніж інші, це свідчить про їхню впевненість в собі. Високі самооцінки соціальних аспектів сприяють очікуванню позитивного сприйняття з боку інших. 9,68% респондентів приділяють середню увагу значенню самооцінки цих якостей. І лише для 3,23% опитуваних самооцінка соціальних аспектів майже не має значення.

2.3 Рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного "Я" у студентів спеціальності "Фізична культура та спорт"

Рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного "Я" у студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" розробляються на основі різноманітних досліджень, теорій і практичного досвіду в галузі психології, освіти та спорту. Деякі з основних джерел, на яких базуються ці рекомендації, включають:

Наукові дослідження, а саме аналіз актуальних наукових досліджень в галузі психології спорту, особливо з урахуванням психологічних аспектів самосвідомості, самооцінки та мотивації.

Емпіричний досвід, тобто вивчення практичного досвіду психологів, тренерів, викладачів і інших фахівців, які працюють зі студентами спортивних спеціальностей.

Теоретичні підходи – використання теорій і концепцій у сфері психології особистості, самосвідомості, саморегуляції та психології здоров'я.

Експертна думка – залучення до розробки рекомендацій експертів у галузі психології спорту, освіти та психологічної підтримки студентів.

Консультації зі зацікавленими сторонами. Обговорення потреб і вимог студентів, адміністрації навчальних закладів та інших зацікавлених сторін

щодо покращення психологічної підготовки та підтримки в галузі фізичної культури та спорту.

Отже, рекомендації базуються на широкому спектрі джерел і враховують як теоретичні, так і практичні аспекти, щоб надати ефективну та цілеспрямовану підтримку студентам у формуванні позитивного образу фізичного "Я".

Розроблені рекомендації важливі з кількох причин. По-перше, формування позитивного образу фізичного "Я" сприяє здоров'ю і благополуччю студентів. Позитивне ставлення до власного тіла та активного способу життя може підвищити їхню фізичну та психічну стійкість. Слід зауважити, що здоровий спосіб життя, включаючи фізичну активність, допомагає покращити когнітивні функції і зосередження, що може призвести до покращення успішності в навчанні. Неабияку роль грає підготовка до майбутньої кар'єри. Студенти спеціальності "Фізична культура та спорт" готуються до професійної діяльності, пов'язаної з фізичною активністю та здоров'ям. Позитивний образ фізичного "Я" створює підґрунтя для ефективного працевлаштування та професійного розвитку у цій сфері.

Варто зауважити, що розвиток позитивного образу фізичного "Я" сприяє розвитку психологічної стійкості і зниженню рівня стресу серед студентів, що може позитивно позначитися на їхньому загальному самопочутті і добробуті.

Особливу увагу слід приділити формуванню здорових звичок, адже рекомендації сприяють формуванню здорових звичок, які можуть стати основою для подальшого життя студентів у плані фізичного і психологічного здоров'я.

Отже, ці рекомендації мають велике значення для покращення загального благополуччя та успіху студентів спеціальності "Фізична культура та спорт".

Зважаючи на специфіку спеціальності "Фізична культура та спорт", формування позитивного образу фізичного "Я" у студентів може бути

вирішальним для їхнього успіху як студентів, так і майбутніх професійних кар'єр. Ось деякі рекомендації щодо цього (рис.)



Рисунок 2.7 – Рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного Я у студентів

Підтримка фізичної активності - забезпечення студентам можливостей для регулярної фізичної активності, спорту та фізичних тренувань. Це може включати доступ до спортивних закладів, групових занять, тренувальних програм і спеціалізованих тренерів.

Конкретизуючи рекомендацію щодо підтримки фізичної активності для студентів спеціальності "Фізична культура та спорт", це означає створення сприятливого середовища, що сприяє розвитку фізичної активності та спортивних досягнень серед студентського колективу. Конкретні заходи можуть включати: доступ до спортивних закладів. Забезпечення студентів можливістю безкоштовного чи доступного за вигідними умовами відвідування спортивних закладів, таких як спортивні зали, басейни, спортивні майданчики тощо. Організація різноманітних групових занять з фізичної активності, які будуть цікаві та мотивуючі для участі. Це можуть бути фітнес-тренування, групові заняття з аеробіки, йоги, пілатесу тощо.

Розробка індивідуальних або групових тренувальних програм, які враховують індивідуальні потреби та цілі студентів. Вони можуть бути спрямовані на покращення фізичної форми, збільшення м'язової маси, підвищення витривалості тощо. Надання можливості консультацій та індивідуального тренування з використанням послуг спеціалізованих тренерів з фізичної підготовки, які допоможуть студентам досягти їхніх спортивних та фізичних цілей. Ці заходи спрямовані на підтримку фізичної активності серед студентів і сприяють створенню здорового та активного спільноти, що позитивно позначається на їхньому фізичному та психологічному благополуччі.

Позитивне оточення: Створення позитивного середовища, яке підтримує здоровий спосіб життя, включаючи позитивний ставлення до власного тіла і здоров'я. Розвиток культури взаємопідтримки та заохочення серед студентів.

Створення позитивного оточення для студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" є важливим аспектом їхнього загального розвитку і благополуччя. Підтримка здорового способу життя, включаючи позитивне ставлення до власного тіла і здоров'я, може бути забезпечена організацією різноманітних заходів, таких як лекції, семінари та інформаційні кампанії про правильне харчування, фізичну активність та регулярність сну. Позитивне ставлення до власного тіла може бути підкреслено шляхом підтримки самоприйняття та позитивного сприйняття особистості за допомогою розмов, тренінгів та психологічної підтримки.

Розвиток культури взаємопідтримки включає створення атмосфери взаємопідтримки та довіри серед студентського колективу. Заохочення студентів до співпраці, взаємодопомоги та підтримки один одного як на навчальних, так і на особистих рівнях. Стимулювання позитивних взаємин може бути досягнуте шляхом організації спільних заходів та подій, таких як спортивні змагання, тематичні вечірки, командні проекти тощо.

Психологічна підтримка: Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування, щоб студенти могли ефективно впоратися зі стресом, тривогою та іншими психологічними аспектами, які можуть впливати на їхнє фізичне самопочуття.

Психологічна підтримка грає важливу роль у створенні сприятливого середовища для студентів спеціальності "Фізична культура та спорт". Вона включає в себе надання студентам можливості отримати консультації та психологічну допомогу у випадках стресу, тривоги, депресії чи інших психологічних труднощів. Психологічна підтримка може бути реалізована через індивідуальні консультації з досвідченим психологом або терапевтом, де студент може вільно висловити свої емоції та почуття, отримати поради щодо подолання труднощів та розвитку стратегій саморегуляції.

Крім того, психологічна підтримка може включати групові сесії, тренінги з розвитку навичок управління стресом, тривогою та підвищення самооцінки, які сприяють формуванню позитивних психологічних стратегій серед студентського колективу.

Психологічна підтримка також може бути впроваджена у вигляді програми психологічної освіти, яка надає студентам інструменти для саморозуміння, покращення міжособистісних відносин та підвищення емоційної і соціальної компетентності. Забезпечення доступу до психологічної підтримки допомагає студентам впоратися зі стресом та труднощами, що можуть виникнути у процесі навчання та розвитку в галузі фізичної культури та спорту, і сприяє їхньому загальному благополуччю та успіху.

Педагогічна робота з самосвідомістю: Залучення до роботи з самосвідомістю, самоприйняттям та самооцінкою. Розвиток навичок позитивного мислення та впевненості в своїх можливостях як фахівця у сфері фізичної культури та спорту.

Педагогічна робота з самосвідомістю є ключовим елементом підтримки студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" у досягненні їхніх

навчальних та професійних цілей. Цей процес включає в себе різноманітні педагогічні методи та підходи, спрямовані на розвиток у студентів свідомого та відповідального відношення до себе, їхніх здібностей та потенціалу. Сприяння студентів до регулярного самовивчення та оцінки своїх навчальних досягнень, спортивних вмінь та здібностей. Це може бути реалізовано через написання щоденників, ведення портфоліо, рефлексійні документи тощо. Сприяння формуванню оптимістичного та позитивного погляду на себе та свої можливості. Педагоги можуть використовувати мотиваційні техніки, позитивне підкріплення та психологічну підтримку для підвищення самооцінки студентів. Розвиток особистісної ідентичності через усвідомлення власних цінностей, переконань та життєвих цілей. Педагоги можуть проводити дискусії, тренінги та розвиткові програми для підтримки студентів у процесі самовизначення. Підтримка студентів у самостійному вивченні та розвитку, наприклад, шляхом надання доступу до різноманітних навчальних ресурсів, курсів, тренувань тощо. Навчання студентів навичкам врегулювання конфліктів, побудови позитивних взаємин та співпраці у команді. Це може включати тренінги з комунікаційних навичок та міжособистісних відносин.

Педагогічна робота з самосвідомістю спрямована на підтримку студентів у розвитку їхньої особистості, збільшенні їхнього саморозуміння та самовпевненості, що сприяє їхньому успішному навчанню, розвитку та професійному зростанню.

Підтримка балансу: Підтримка балансу важлива для студентів спеціальності "Фізична культура та спорт", оскільки вони займаються не лише академічною роботою, а й фізичною активністю та спортивними тренуваннями. Це означає створення умов, що сприяють гармонійному поєднанню навчання, спортивної діяльності та особистого життя. Деякі аспекти підтримки балансу можуть включати гнучкий графік навчання і тренувань, психологічну підтримку, доступ до рекреаційних зон і відпочинку, підтримку в управлінні часом, а також розвиток навичок

саморегуляції. Підтримка балансу допомагає студентам зберігати енергію, ефективно працювати та досягати успіху як у навчанні, так і в спорті, забезпечуючи при цьому їхнє загальне благополуччя та відчуття задоволення.

Ці рекомендації можуть сприяти формуванню позитивного образу фізичного "Я" у студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" та сприяти їхньому успіху як студентів і майбутніх фахівців.

Висновки до розділу.

В результаті емпіричного дослідження психологічних особливостей образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" було виявлено ряд важливих висновків. Спочатку варто відзначити, що більшість студентів мають високий рівень самооцінки, особливо щодо анатомічних та функціональних характеристик. Це свідчить про їхнє відчуття власної беззаперечної самоцінності та впевненості в собі. Значна частина студентів також виявила адекватне ставлення до своєї зовнішності, але виявили бажання вдосконалити фізичний образ, що може свідчити про їхнє прагнення до саморозвитку.

З іншого боку, виявлено, що у деяких студентів спостерігається занижена самооцінка, зокрема щодо функціональних характеристик. Це може бути наслідком різних факторів, таких як низька фізична активність або недостатнє розуміння власних можливостей. Такі висновки дають підставу для впровадження програм, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності серед студентів та покращення їхнього відношення до власного фізичного здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу образу фізичного "Я" студентів та його ролі у структурі самосвідомості можна зробити кілька важливих висновків. Образ фізичного "Я" представляє собою складну конструкцію, що формується під впливом різних факторів, таких як соціокультурні стереотипи, власні досвіди, виховання та багато інших. Для більшості студентів образ фізичного "Я" має велике значення, оскільки він визначає їхнє відчуття самоцінності та впевненості в собі. Аналіз Я-фізичного у структурі самосвідомості показує, що фізичний образ відіграє важливу роль у формуванні загальної самосвідомості особистості. Відчуття власної фізичності впливає на самоприйняття, емоційний стан та поведінку студентів. Таким чином, Я-фізичне є невід'ємною частиною самосвідомості, що визначає спосіб сприйняття себе та світу навколо. У подальших дослідженнях слід звернути увагу на вплив різних факторів, таких як фізична активність, соціальне середовище та культурні стереотипи, на формування образу фізичного "Я" та його взаємодію з іншими аспектами самосвідомості. Розуміння цих процесів дозволить розробляти ефективні підходи до підтримки та розвитку фізичного та психологічного здоров'я студентів.

2. Проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт" з використанням опитувальника "Психологічні особливості студентів фізкультурних спеціальностей", методики Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан) та методики дослідження самовідношення до образу фізичного "Я" дозволило виявити ряд важливих закономірностей та особливостей, що характеризували цю групу. Зокрема, результати показали, що: високий рівень фізичної самооцінки: Студенти спеціальності "Фізична культура та спорт", як правило, демонстрували високу самооцінку своїх фізичних якостей. Це було пов'язано з постійною фізичною активністю та професійною спрямованістю їхньої підготовки, що підтверджувалося даними опитувальника "Психологічні особливості студентів фізкультурних спеціальностей" та

результатами методики Дембо-Рубінштейн. Важливість соціального визнання: Для студентів цієї спеціальності значну роль відіграла оцінка їх фізичних можливостей з боку соціального оточення. Позитивна оцінка від тренерів, викладачів і однолітків сприяла формуванню більш позитивного образу фізичного "Я", що підтверджувалося результатами методики дослідження самовідношення до образу фізичного "Я". Вплив культурних стереотипів: Культурні стереотипи та еталони фізичної краси і сили значною мірою впливали на формування образу фізичного "Я". Студенти орієнтувалися на встановлені суспільством стандарти фізичної привабливості та спортивних досягнень. Це було виявлено під час аналізу відповідей за всіма використаними методиками.

3. Розроблено рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного "Я" студентів спеціальності "Фізична культура та спорт", які є багатогранними та ґрунтуються на різноманітних наукових, емпіричних та теоретичних підходах. Ці рекомендації враховують результати сучасних наукових досліджень, практичний досвід фахівців, теоретичні концепції та експертні думки, а також потреби і вимоги зацікавлених сторін. Вони спрямовані на покращення здоров'я, благополуччя та психологічної стійкості студентів, сприяючи розвитку здорових звичок, що є важливими для їхньої успішної навчальної та професійної діяльності. Формування позитивного образу фізичного "Я" є вирішальним фактором для успішної кар'єри в галузі фізичної культури та спорту, адже воно забезпечує основу для фізичного та психологічного здоров'я, підвищення мотивації і самооцінки студентів. Ці рекомендації мають значний вплив на загальний добробут студентів, допомагаючи їм досягти високих результатів у навчанні та майбутній професійній діяльності.