

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

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)  
Освітній рівень

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма \_\_\_\_\_

Шифр КДРМ

номер залікової книжки

Виконав(ла): студент(ка) II курсу, група ППм-20-1 \_\_\_\_\_ Т. В. Кудла

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ Підпис

Є. М. Потапчук

Ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Хмельницький, 2021

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

### Тема кваліфікаційної роботи «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Студент: Кудла Т. В.

Кваліфікаційна робота включає 73 сторінки, 4 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 67 найменування.

*Ключові слова:* образ фізичного Я, юнацький вік, маскуліність, фемініст, гендер, самооцінка, особистісна значущість

**Об'єкт дослідження** – становлення образу фізичного Я у ранньому юнацькому віці.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні чинники задоволеності образом фізичного Я у ранньому юнацькому віці.

За результатами дослідження виявлено що дослідження Я-концепції попри свою численність представляють вагоме предметне поле методології сучасної психології розвитку, що визначається також практичним значенням проблеми. Розглядаючи людину як цілісний психічний феномен, не можна не враховуючи її головну психологічну особливість, особливу суб'єктивну реальність, що позначається цілою плеядою концептів – самосвідомість, «Я», самість, self, уявлення про себе, Я-концепція. Таким чином, виокремлення людиною себе з навколишнього світу, протиставлення себе (свого «Я») всьому іншому («не-Я»), адекватний громадському та діяльнісному способу існування образ усвідомлення себе, своїх цілей, дій, переживань, власного внутрішнього світу стає основою формування позитивної концепції Я.

## ЗМІСТ

### ВСТУП

### РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

- 1.1. Уявлення про образ фізичного Я в психологічній літературі.
- 1.2. Вплив соціально-психологічних чинників на задоволеність образом фізичного Я
- 1.3. Особистісні фактори задоволеності образом фізичного Я у ранньому юнацькому віці.

### Висновки до розділу

### РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИНИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

- 2.1. Організація та методи дослідження чинників задоволеності образом фізичного Я у ранньому юнацькому віці
- 2.2. Діагностичний комплекс методик та організація дослідження
- 2.3. Тренінгова програма по формуванню самоствавлення до образу фізичного «Я» у ранньому юнацькому віці.

### Висновки до розділу

### ВИСНОВКИ

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

### ДОДАТКИ



## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до особистості, в тому числі і до її зовнішнього вигляду, тому важливим завданням сучасної психологічної науки є виявлення причин, що призводять до викривленого образу фізичного «Я» та стурбованості зовнішнім виглядом. Особливе значення окреслена проблема набуває в зв'язку з необхідністю розробки ефективних шляхів збереження та профілактики порушення здоров'я юнаків та дівчат. У дослідницькому плані необхідність звернення до цього питання обумовлюється відсутністю у психолого-педагогічній науці усталеної системи поглядів на розуміння змісту, закономірностей і механізмів формування образу фізичного «Я», зокрема значення та регулятивної ролі образу тіла і самоствавлення у поведінці особистості раннього юнацького віку.

Методологічні основи дослідження самосвідомості у психології закладені в ХХ столітті у працях Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, Б. Зейгарник, В. Мясіщева, О. Бодальова, Л. Божович, І. Кона, О. Соколової, В. Століна, І. Чеснокової, О. Шорохової, які вперше показали місце і роль образу фізичного «Я» в розвитку особистості. Зміст та характеристики самосвідомості як складного внутрішнього утворення, що відіграє важливу роль у регуляції поведінки і діяльності, вивчали українські дослідники Л. Божович, М. Боришевський, Л. Бурлачук, С. Максименко.

В даний час з метою систематизації знань про образ фізичного «Я» людини з'явилася окрема дисципліна психологія тілесності, яка отримала свій розвиток у працях О. Тхостова, О. Лисіної, В. Ніколаєвої, Г. Аріної та ін. Предметом їх дослідження став психічний образ тіла.

Конкретні дослідження образу фізичного «Я» у пострадянській та вітчизняній психології представлені в даний час різними напрямками, в яких виявлені вікові, статеві та соціальні фактори самосприйняття тіла (О. Гусєва,

О. Кікенежді, М. Колоскова, В. Куніцина, О. Мотовилін, І. Слободянюк, Р. Моляко, О. Черкашина, В. Цуркіна та ін); проаналізовані клінічні аспекти порушення образу фізичного «Я» (А. Дорожевець, О. Соколова, Н. Коваленко, А. Тіунова та ін.); виявлені психофізіологічні характеристики схеми тіла (Б. Ельконін, О. Лисіна, А. Налчаджян, Т. Нечитайло та ін.).

У зарубіжній психології образ фізичного «Я» досліджується через вивчення його меж (S. Fisher, 1970); зовнішності (S. Cleveland, 1970); залежності особливостей самоставлення до тіла від стану свідомості, віку, культурних стереотипів, коефіцієнта розумового розвитку, самооцінки (F. Schontz, 2012; R. Schwarzer, 2013); тіла як носія певного символічного значення (Т. Szasz, 2006). Слід зауважити, що у психологічній науці не існує єдиного терміну, а вживається ряд понять, що характеризують однакові чи близькі за змістом психічні явища. Найбільш поширеними є поняття «образ фізичного Я» (або «образ тілесного Я») та «образ тіла». Образ тіла – уявлення особистості про зовнішність, про ступінь естетичності будови тіла (А. Реан). У сучасній довідниковій літературі з психології наводиться визначення образу тіла, як системотворчого структурного елементу образу «Я», уявлення про себе в аспекті тілесності.

У наукових студіях також вживається конструкт «схема тіла» – психологічна структура, в якій відображена конструкція власного тіла людини (М. Боньєр). Лише завдяки її наявності можлива успішна координація рухів різних частин тіла людини. На наш погляд, слід чітко розмежовувати поняття «схема тіла», що описує стабільне і постійне знання про своє тіло та «образ тіла», яке розглядається як результат свідомого або несвідомого психічного відображення, як певна розумова картина свого тіла (О. Соколова). У дослідженнях Р. Бернса, О. Бодальова, В. Століна та ін. підкреслюється, що розміри тіла і його форма служать найважливішим джерелом формування уявлення про власну «Я-концепцію» і цілісне «Я».

Аналіз праць вітчизняних і зарубіжних дослідників доводить, що особисті проблеми, пов'язані зі сприйманням та оцінкою власного тіла, стають дедалі актуальнішими для сучасного суспільства. Жодний поведінковий прояв людини як свідомого суб'єкта, жодне її ставлення до навколишнього світу та інших людей не обходиться без включення у ці процеси її ставлення до самої себе. Отже, соціальна значущість означеної проблеми та необхідність уточнення окремих теоретичних положень психології розвитку і зумовили вибір теми магістерської роботи «Соціально-психологічні чинники задоволеності образом фізичного Я у ранньому юнацькому віці».

**Об'єкт дослідження** – становлення образу фізичного Я у ранньому юнацькому віці

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні чинники задоволеності образом фізичного Я у ранньому юнацькому віці.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження соціально-психологічні чинників задоволеності образом фізичного Я у ранньому юнацькому віці.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретико-методологічний аналіз підходів до проблеми вивчення соціально-психологічних чинники задоволеності образом фізичного Я у ранньому юнацькому віці.

2. Описати соціально-психологічні чинники становлення образу фізичного Я у ранньому юнацькому віці.

3. Емпірично дослідити соціально-психологічні чинники задоволеності образом фізичного Я у ранньому юнацькому віці.

4. Розробити рекомендації та тренінг по формуванню самоствавлення до образу фізичного «Я» у ранньому юнацькому віці.

**Гіпотеза:** становлення образу фізичного Я визначається такими соціально-психологічними чинниками як, соціальні (зовнішність, статус, вік), психологічні (самооцінка, самосприйняття).

Для реалізації поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: аналіз науково-дослідницьких джерел, порівняння, класифікація, узагальнення та систематизація наукових даних, спостереження, анкетування, бесіда, тестування, психологічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний).

Використовувався комплекс психодіагностичних методів: проєктивна методика "Автопортрет" О.С. Романова та С.Ф. Потьомкіна, методика визначення психологічної статі «Полорольовий опитувальник» Сандри Бем «Маскулінність-фемінінність» методика дослідження самоствавлення до образу фізичного Я (А.Г. Черкашина (МДСОФ)), опитувальник «Уявлення про оцінки зовнішнього вигляду батьками та друзями на різних етапах життєвого шляху». Отримані в процесі дослідження дані піддавались кількісному аналізу з їх подальшим якісним обґрунтуванням й узагальненням.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що створений тренінг може бути використаний практичними, медичними психологами, соціальними працівниками загальноосвітніх та спеціалізованих шкіл, коледжів, ліцеїв; застосування авторського тренінгу доцільно використовувати для зміни рівня самооцінки й особистісної значущості характеристик образу фізичного Я молоді, підвищення активності молодих людей у прагненні піклуватися про своє здоров'я.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилось в ЗОШ м. Хмельницького. В ньому взяли участь 50 респондентів віком від 17 до 18 років, з них 23 юнаки та 27 дівчат.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась шляхом публікації статті на тему: «Психологічні чинники ризику виникнення порушень харчової поведінки у жінок» в електронному науковому фаховому виданні «Габітус».

**Структура роботи:** робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (65 найменування), 2 додатків. Основний зміст роботи викладено на 69 сторінках.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1 Уявлення про образ фізичного Я в психологічній літературі

Для сучасної людини його тіло стає тією істотною умовою, яка багато в чому визначає професійну, соціальну і навіть особистісну успішність. Можна навіть сказати, що уявлення про тіло є сьогодні одним із аспектів соціальних уявлень про людину та її місце в суспільстві. Дійсно простежується явна тенденція зростання споживання послуг, орієнтованих задоволення потреби у формуванні здорового та красивого тіла: спортивні секції та зали, домашні тренажери, навчальна література, дієтичне харчування, послуги з корекції фігури найрізноманітнішими методами тощо.

Однак для людини з вираженим прагненням змінити своє тіло вирішальну роль відіграють не реальні тілесні параметри, а складніше 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 один із вимірів цільної Я-концепції. Багато дослідників (Р. Бернс, Е.Т. Соколова, В.С. Мухіна, І.І. Чеснокова, М. Володимирова, І.С. Кон, А.Ш. Тхостов, А.А. Налчаджян, А.Г. Черкашина, В.І. Черкашин та ін) підкреслюють, що уявлення про своє тіло, його розміри, форму, привабливість, служать найважливішим джерелом формування уявлення про власне Я.

Зовнішність людини насамперед піддається соціальній оцінці, яка істотно впливає на формування самосприйняття індивіда. Культурно обумовлені зразки та стандарти краси, соціальні установки та очікування, стереотипні реакції інших висувають людині вимоги відповідати якомусь

ідеальному образу. Тобто формування «образу фізичного Я» відбувається внаслідок впливу соціально-психологічних факторів і є двояким процесом. 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.

Таким чином, Я-фізичне представляє інтерес і є предметом одночасного вивчення різних психологічних дисциплін. Окремі його аспекти розкриваються через дослідження спотворення фізичного образу Я у межах клінічної психології; вивченням засобів самопрезентації та перетворення зовнішнього вигляду займаються іміджологія та психологія експресії; вікова психологія розглядає значимість Я-фізичного для розвитку нормальної самосвідомості та самоствавлення в дитячому та підлітковому роках; психологія особистості вивчає місце, яке займає Я-фізичне у структурі самосвідомості.

При такому розмаїтті психологічних досліджень ми стикаємося з проблемою відсутності єдності термінології опису представленості у різних аспектах тілесного досвіду. І оскільки за кожною дефініцією Я-фізичного стоять різні емпіричні факти та теоретичні конструкції, це питання вимагає конкретизації.

Першим психологом, у роботах якого зустрічається згадка та тлумачення «тілесного Я» у структурі психічного, був У. Джемс. У структурі особистості він виділив дві «сторони»: Я свідоме (І) чи чисте Его і Я емпіричне (Ме) чи пізнаване. Він вважав що в пізнаваний елемент особистості («Мое») включено усе те, що може назвати що належить йому: власне тіло і психічні здібності, і навіть матеріальні, соціальні, творчі досягнення тощо. Відповідно він розглядає три елементи особистості: «фізичне Я» (тіло людини та належні йому матеріальні блага), «соціальне Я» (суспільний статус та соціальні ролі) та «духовне Я» (сукупність психічних особливостей та властивостей). Ці ж елементи структури особистості можуть бути названі і її рівнями: «різні види

особистостей, які можуть полягати в одній людині... можна уявити у формі ієрархічної шкали з фізичною особистістю внизу, духовною – нагорі та різними видами матеріальних (що знаходяться поза нашим тілом) та соціальних особистостей у проміжку» [8, с.20]. Що стосується тілесного «Я», У. Джемс намічає перспективу його дослідження питанням, важливим для цілого напрямку психології тілесності: «чи тіла належать НАМ, чи вони і є МИ САМІ?».

Є.Т. Соколова робить акцент на класифікацію Р. Шонця (1981), який у своїй теоретичній конструкції розглядає образ тіла на чотирьох рівнях: "схема тіла", "тілесне Я", "тілесне уявлення" та "концепція тіла" [17, с.22]. Ми відносимо ці рівні до різних дефініцій Я-фізичного, що зустрічаються у літературі. Вона провівши аналіз його конструкцій образу тіла вважає, що «тілесне Я» постає як етап у розвитку самосвідомості дитини - становлення тілесної самоідентичності [17, с.23]. Для дитини відправною точкою в освоєнні навколишнього світу стає насамперед його власне тіло. Саме завдяки тілесним відчуттям він навчається розрізняти: «всередині» та «зовні», «там і тут», завдяки присвоєнню тілесного досвіду – виділяє себе з картини світу як активний суб'єкт.

У межах психоаналітичного підходу О.В. Лаврова у своїй концепції тілесності в інтегративній психотерапії визначає тілесне «Я» як суб'єкта, що активно виявляє себе в тілесному бутті, що має здатність «набувати чуттєвого досвіду, що переводиться в образи і концепти, і можливістю виражати себе в тілесній експресії». На думку Лаврова тілесне «Я» постає як невід'ємний буттєвий елемент Его і є суб'єктивним відображенням об'єктивного тілесного стану, включаючи статеву приналежність. Саме тілесне «Я» має статеву ідентичність, рівень сексуальності, інстинкти виживання і продовження роду, гомеостатичні потреби і мотиви, а також - спосіб і концепцію свого тіла [11].

У роботах, присвячених «тілесному Я», ще можна зустріти вживання поняття «схема тіла» як його синонім. Наприклад, у великому психологічному

словнику за редакцією Б.Г. Мещерякова та В.П. Зінченко у роз'ясненні поняття «Я-концепція» можна прочитати, що фізичний Я-образ є одним із рівнів Я-концепції та тотожний схемі тіла [3, с.579]. Однак у психофізіології та клінічній психології поняття «схема тіла» несе в собі зовсім інший сенс. Це модель тіла, що конструюється мозком, що відображає його структурну організацію і представлена у відповідних сенсорно-моторних зонах мозкової кори. Схема тіла забезпечує регулювання положення частин тіла, контроль і корекцію рухового акту в залежності від зовнішніх умов. Фізіологічну основу схеми тіла становить функціональна система нейронів кори головного мозку, що інтегрує потік чутливих імпульсів від власного тіла та його частин.

А. Ш. Тхостів у своїй монографії «Психологія тілесності» декларує психосоматичну єдність людини та розглядає «нормальну» тілесність та патологію тілесності. У його психофізіологічному підході тіло є універсальна зона і має усвідомлювались лише на рівні своїх кордонів, що поділяють світ та суб'єкта. Воно повністю підпорядковане суб'єкту. У стані нормального функціонування тіло як би "прозоре", воно не усвідомлюється. У разі соматичного захворювання тіло стає власним об'єктом свідомості. Також тіло стає власним об'єктом свідомості при освоєнні нових рухів, за нездатності виконати будь-які дії, тобто. при зіткненні із межами своїх можливостей. Тіло - це одночасно Я і не-Я, але вмістилище свого істинного Я, через яке Я здатне виражати свою сутність [19]. Подібне розуміння тілесності підводить нас до особливого визначення Я-фізичного «образ тіла».

У літературі з фізіології та клінічної психології нерідко зустрічається змішання понять, що вживаються, «схема тіла» і «образ тіла». На відміну від схеми тіла, як інтегрального фізіологічного сенсомоторного еквівалента тіла в корі головного мозку, образом тіла називають усвідомлене суб'єктом ментальне уявлення про власне тіло.

Нині найпоширеніший погляд на образ тіла є як «складний комплекс єдності сприйняття, установок, оцінок, уявлень, з тілесною зовнішністю і з

функціями тіла» [17, с.22]. Марія Володимирівна [6] називає такі складові образу тіла: «Те, як ви бачите своє тіло в дзеркалі і те яка картинка власного тіла у вас у думках; те, чого Ви надаєте значення зі своєї зовнішності (включаючи ваші спогади, припущення про себе); те, як ви відчуваєте своє тіло, включаючи ваше зростання, форми і вагу; те, як ви сприймаєте та контролюєте своє тіло під час руху; як ви почуваетесь у своєму тілі, але не те, що ви думаєте про нього».

П. Шильдер визначає поняття «образ тіла», як суб'єктивний просторовий образ сприйняття, що складається у спілкуванні з іншими людьми. У статті «Образ тіла, і соціальна психологія» (1933) він визначає «образ тіла» як тілесно-психологічну «карту», тобто систему уявлень людини про своє 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, в результаті оцінок інших людей, у зв'язку з окремими життєвими ситуаціями.

Ряд дослідників виділяють такий психологічний феномен, як «тілесність» (Т. С. Леві, В. А. Дорога, Д. А. Бескова, І. М. Биховська, В. М. Розін, Б. В. Марков та ін). За визначенням Д.А. Бескової «тілесність - феноменологічна реальність, що є поєднанням біопсихосоціальних аспектів тілесного буття суб'єкта у фізичному світі». На її думку, «тілесність» має характер вищої психічної функції і є феноменом не тільки сприйняття, а й самосвідомості, що формується у спільній діяльності з іншими людьми [2, с.133].

Відповідно до І.М. Биховської, тілесність передбачає відмінність трьох просторів, у яких перебуває людське тіло - природного, соціального та культурного. Т.С. Леві також вважає за необхідне розглядати тілесність у єдності онтогенетичного та індивідуального, соціокультурного та історичного розвитку, як «одухотворене тіло», що становить індивідуально-психологічну та смислову компоненти унікальної людської істоти [12].

У монографії Є.Т. Соколової описано варіанти інтерпретації поняття «концепція тіла». Д. Беннетом (1960) названі два відмінні один від одного аспекти тілесності: «концепція тіла» та «сприйняття тіла». «Сприйняття тіла» він розглядає насамперед як простий образ сприйняття – «зорову картинку власного тіла». «Концепція тіла» проявляється у тих визначеннях та ознаках, які індивід називає, описуючи чи малюючи людське тіло. Причому, якщо йдеться про абстрактне тіло, Д. Беннет називає це «загальною концепцією тіла», якщо ж про власне – це «власною концепцією тіла». «Концепція тіла» на відміну «сприйняття тіла» більшою мірою залежить від актуальної мотивації.

Р. Шонц пропонує розуміти під «концепцією тіла» один із рівнів «образу тіла», що включає формальні, загальноприйняті знання про тіло, як організм, які можуть бути виражені за допомогою відомих символів. Усі частини тіла, їх функції та взаємодії вивчені людиною, позначені у відповідних поняттях та межах норми та патології. Подібне раціональне усвідомлення тіла дозволяє людині підтримувати здоров'я, розпізнавати та боротися із хворобами [17, с. 22].

У вищезгаданій концепції тілесності в інтегративній психотерапії О.В. Лаврова вводить поняття «інтернальне тіло», яке вона зараховує до «архетипічних утворень, що вміщає тілесне буття суб'єкта» і називає «базовою (неусвідомлюваною) ментальною формою тілесності». У своїй концепції тілесності вона розвиває ідею К. Юнга про те, що тілесність крім свідомого має несвідомий зміст. Тілесне несвідоме, на її думку, повинно мати принципово ту ж структуру, що й несвідоме взагалі (тобто як і несвідоме, воно не повинно бути пов'язане з тілесністю безпосередньо), і мати ті ж властивості (трансформації, формоутворення, зв'язок з колективним) та індивідуальним досвідом). Архетип інтернального тіла, як несвідома реальність, може бути пов'язане з сенсорними образами тіла. Навпаки, для переходу на цей рівень необхідно абстрагуватися від сенсорних відчуттів, що перешкоджають

переживанню «внутрішнього образу тіла» - носія несвідомих змістів, які виявляють себе у психосоматичних симптомах. У концепції О.В. Лаврова також пов'язує та докладно описує образи інтернального тіла та типологію характерів [11].

Існує ще одна дефініція "тілесного Я", не так часто, що зустрічається в монографіях, - "Я-фізичне". Л.Г. Уляєва у своїй роботі з оцінки сформованості образу Я-фізичного визначає його наступним чином: це реально існуючий психічний механізм розвитку людини, який на системному рівні здійснює саморегуляцію, саморозвиток, саморух, самореалізацію. Цей механізм має свою специфіку по відношенню до будь-якого іншого аспекту самосвідомості (Я-духовне, Я-соціальне тощо). Виходячи із структурно-функціонального аналізу, вона пропонує модель образу Я-фізичного, що складається з трьох структурних одиниць: когнітивно-оцінної; емоційно-естетичної; операційної [20].

Таким чином, на підставі аналізу літератури нами виділено сім основних дефініцій Я-фізичного:

- схема тіла – інтегральний фізіологічний сенсомоторний еквівалент тіла в корі головного мозку;
- образ тіла - складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, з тілесної зовнішністю і з функціями тіла (Е.Т. Соколова);
- концепція тіла - формальне знання про тіло, яке виражається за допомогою загальноприйнятих символів (Р. Шонц);
- інтернальне тіло – архетипова освіта, базова (неусвідомлена) ментальна форма тілесності (О.В. Лаврова);
- тілесність - феноменологічна реальність, що є поєднання біопсихосоціальних аспектів тілесного буття суб'єкта у фізичному світі (Д.А. Бескова).
- Я-тілесне - суб'єкт, чиє тіло є вмістилищем його Я і опосередковує чуттєву та психомоторну взаємодію суб'єкта зі світом;
- Я-фізичне - продукт самосвідомості, один з вимірів Я-концепції

людини, що включає в себе когнітивну, афективну та поведінкову складові.

Визначення різняться: за аналізованою психологічною дійсністю Я-фізичного (як сенсомоторний еквівалент, когнітивний процес, підструктура Я-концепції); за предметним змістом Я-фізичного (розглядаються як зовнішність, і функції тіла); за походженням Я-фізичного (формальне знання про тіло, архетипове утворення, фізіологічна функція мозку).

На підставі аналізу дефініцій фізичного Я нами було сформульовано таке визначення: «Я-фізичне - продукт самосвідомості, один із вимірів Я-концепції людини, що відображає: уявлення суб'єкта про своє тіло, як вмістилище Я, опосередковує взаємодія суб'єкта зі світом; складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень про тілесну зовнішність і функції тіла; формальне знання про тіло, яке виражається за допомогою загальноприйнятих символів». З даного визначення, у змісті фізичного Я виділяємо три основних напрями дослідження.

У першому підході тіло розуміється як межа Я, «місце Я». Тіло є одним з об'єктів його сприйняття, подібно до інших об'єктів, представлених у тривимірному просторі. Тіло - обмежений об'єкт, що має кордон навколо Я. Я в нормі ніколи не може бути "там", воно завжди "тут" всередині тілесних кордонів.

Поняття «межа образу тіла» (body image boundary) було введено С. Фішером і С. Клівлендом, які виходили з того, що люди відрізняються за тим, наскільки «твердими» та «відмежованими від зовнішнього світу» вони сприймають межі власного тіла. Як правило, це сприйняття неусвідомлюване і проявляється у почутті певної відмежованості від навколишнього середовища. На думку С. Фішера, «Я відчуває себе таким, що має «місцезнаходження» всередині тіла... Але Я ніколи себе з тілом не ототожнює... Я ж усвідомлює себе в ньому втіленим» [17, с. 11]. Самовідчуття, переживання особистості завжди відбивається у тілесному прояві. «Ми завжди поза іншими тілами і всередині власного» [15].

Дослідники самосвідомості підкреслюють значущість на ранніх етапах онтогенезу розвитку тілесного Я немовля, усвідомлення ним своєї «тотожності» та відокремленості від тіла матері (І.І. Чеснокова, 1977; А.А. Налчаджян, 1988; В.В. Столін, 198; С. Мухіна, 1997; І. С. Кон, 1989; Р. Бернс, 1986; Mahler M., 1952). Усвідомлення дитиною автономії свого тіла є необхідною умовою для усвідомлення нею згодом унікальності свого Я.

В.В. Столін зазначає, що відчуття індивідуальних меж власного «Я» та його положення щодо предметів навколишнього світу визначає комфортний чи некомфортний стан людини. І в такому розумінні просторові межі фізичного Я суб'єктивно простягаються далі за фізичні межі тіла, включаючи предмети, що довго перебувають з ним в контакті, наприклад одяг [18].

М. Володимирова виділяє у сформованому у суб'єкта почутті тілесного «Я» основні складові: межі та тілесний простір. Межі тіла – це усвідомлення того, де людина починається та закінчується. Наприклад, тілесні кордони дозволяють індивіду зрозуміти, чи вміститься він у кріслі. Тілесний простір – це усвідомлене, що відчувається знанням того, де людині у просторовому відношенні комфортно у взаєминах з іншими людьми чи предметами. Наприклад, саме почуття комфорту / дискомфорту відчуває людина, займаючи різні положення стосовно батька або по відношенню до незнайомої людини [6].

В іншому напрямку досліджень акцент робиться на такі характеристики тіла як «зовнішність» та функції тіла.

У дослідженнях «зовнішності» тіло розглядається, з одного боку, як носій особистих та соціальних значень, цінностей тощо, а з іншого - як об'єкт, який має певну форму та розміри. Відповідно виділяються два підходи. Представники першого наголошують на емоційному ставленні до власної зовнішності. Другий спирається на дослідження когнітивного компонента та відповідає на запитання: «Наскільки точно суб'єкт сприймає своє тіло?» У першому випадку використовуються такі поняття, як «значимість» та

«цінність» тіла, «задоволеність» їм; у другому - йдеться про «точність», «недооцінку», «переоцінку», «спотворення» у сприйнятті тіла [17]. Дослідження першого підходу проводяться переважно у межах парадигми соціальної психології, а другого - парадигми клінічної психології.

Розглядаючи питання сприйняття людиною функцій свого тіла, дослідники зазначають, що з нормальному здоровому функціонуванні суб'єкт відчуває стан неусвідомлюваної фізіологічної комфортності [18], «прозорості» свого тіла [19]. Для актуалізації усвідомлення людиною функцій тіла необхідні специфічні умови: «протистояння», наприклад, освоєння нових незвичайних рухів або зміна стереотипу; соматичного захворювання [19]; специфічні вимоги технології діяльності [18].

Наступний напрямок дослідження «образу тіла» спирається на психоаналітичну теорію приписування частинам тіла певного символічного значення. Слід зазначити, що символіка частин тіла тісно пов'язана з особливостями культури та історичного розвитку популяції, що вивчається.

Роботи Т. Шаша, С. Фішера, Липовські вказують на зв'язок між особливим змістом, який людина надає будь-якій частині тіла або його функції та особливим до неї ставленням чи поведінкою. Таке значення, як правило, не усвідомлюється і відображає внутрішньоособистісні конфлікти та захист, інтерес до певних тілесних відчуттів або, навпаки, прагнення їх уникнути. Конфлікти можуть стосуватися сексуальних чи агресивних імпульсів, прагнення до влади, близькості коїться з іншими тощо. Ці символічні значення частково визначаються дитячими переживаннями. Наприклад, якщо часто скаржитися на головний біль, дитина може встановити зв'язок між «головою» та вираженням невдоволення та роздратування, яке він помічає у мами в такому стані [17].

М. Володимирова зауважує, що засвоєння символічного значення частин тіла та пов'язаних з ними дій відбувається ще у дитинстві. На думку автора, досліджуючи, експериментуючи зі своїми частинами тіла, дитина

зкладає базис для багатьох своїх якостей і властивостей характеру. Деякі стійкі висловлювання у російській свідчать про тісний зв'язок фізичних процесів і психологічних аспектів. Наприклад, фраза «вона бере своє» говорить про цілеспрямованість, вміння досягати поставлених завдань; «він притягує себе людей» - про вміння взаємодіяти з людьми, про чарівність, вміння зацікавити інших; «він міцно стоїть на своїх ногах» - про стійкість, успішність, збалансованість.

М. Владімірова, за Халпріном вважає, що різні частини тіла можуть бути представлені як архетипи для загальнолюдського досвіду, і називає їх життєвими темами. Усередині цих архетипних тем лежать унікальні для кожної людини змісту, які кожен окремий індивід асоціює зі своїми частинами тіла відповідно до свого особистого сценарію та конкретних життєвих ситуацій. Існують і колективні теми, пов'язані з біологічними/організованими функціями кожної частини тіла. Автор називає такі взаємозв'язки: голова – контроль, вибір, соціальні маски; плечі – відповідальність, захист; руки, долоні – комунікація, захист; стегна – сексуальність, життєва сила, рівновага; стопи, ноги – стійкість, цілеспрямованість, дієвість [6].

Динаміка Я-фізичного. Розгляд складноорганізованої структури Я-фізичної дорослої людини передбачає розуміння динаміки її розвитку, починаючи з раннього дитинства.

У немовляти у перші півроку відбувається особливо інтенсивний розвиток сенсорних механізмів сприйняття: зорового, слухового, тактильного, кінестетичного, результатом якого є освоєння акта хапання – першої організованої та спрямованої дії дитини. Сформовані найпростіші форми сприйняття і дають можливість розвитку складнішого предметного сприйняття світу, і навіть вищих психічних функцій: уваги, промови, наочно-дійственного мислення. За словами Л.С. Виготського, у ранньому дитинстві всі психічні функції розвиваються «навколо сприйняття, через сприйняття і з допомогою сприйняття». Це висловлювання повною мірою відноситься до

виникнення самосвідомості, передумовою для розвитку якого є саме сенсорне сприйняття, перші моторні навички та відчуття себе як фізичної істоти, меж свого тіла.

Згодом, завдяки самопізнаванню в дзеркалі, диференціюється Я-образ тіла, який разом із розвитком Я-концепції проявляється у різних її рівнях, у різних аспектах [1].

Процес формування Я-фізичного в онтогенезі у роботах зарубіжних і вітчизняних авторів досить докладно.

Можна виділити основні етапи формування Я-фізичного: перший рік життя, дитячий вік, підлітковий та юнацький вік. Вважається, що у зрілості людина вже має сформовану Я-концепцію та досить стійку самооцінку. Тому в дослідженнях практично не приділяють уваги вивченню фізичного Я в зрілому віці.

## **1.2 Вплив соціально-психологічних чинників на задоволеність образом фізичного Я**

Аналіз літературних джерел показав, що у зарубіжній психології приділяється велика увага у дослідженні різних аспектів образу фізичного Я, дослідження носять системний, комплексний характер та координуються науковими центрами з психології. Так, наприклад, у Великобританії (у Брістолі) створено Центр дослідження зовнішності (Centre of Appearance Research, CAR) [141]. У вітчизняній психології за останні п'ять років помітно зросла увага вчених до проблеми образу фізичного Я. Складність досліджуваної проблеми у психології визначає дослідження образу фізичного Я різноманітними напрямками та підходами – клінічною (медичною) психологією, психотерапією та психосоматикою (Л.Т. Баранська, О.М. Дорожівець, Б.Д. Карвасарський, Є.С. Креславський, А.Т. Леонов, В.Д. Менделевич, Є.Т. Соколова, А.Є. Ткаченка, А.Ш. Тхостів та ін), загальною та

соціальною психологією (Є.В. Белугіна, А.А. Бодальов, В.А. Лабунська, Я.Б. Наровська, В.М. Панферов та ін) [14, 15, 22].

Основна увага зарубіжних та вітчизняних психологів зосереджено на вивченні впливу різноманітних умов та факторів людського існування на задоволеність фізичного Я, а також психологічним наслідкам незадоволеності зовнішністю.

Причинно-наслідкова обумовленість вивчається в контексті культурної, соціальної, вікової, гендерної та особистісної специфіки.

*Культурний аспект* впливу полягає в тому, що зовнішня привабливість людини є невід'ємним атрибутом культури будь-якого суспільства і водночас обумовлена залежністю від культурного контексту.

Відмінності у соціальних систем детермінуються формуванням стереотипів зовнішньої привабливості людини, а також слідування їх у догляді за зовнішністю [58].

На думку Г.В. Іванченко, сучасна масова культура чітко орієнтується на максимізацію задоволення за мінімум зусиль. Ж. Бодріар, характеризує сучасну людину як «підприємство з насолоди та задоволення», зазначаючи, що сучасна людина «повинна бути щасливою, закоханою, розхваленою, спокусливою, що учасником, ейфоричною та динамічною» [цит. за 61, с. 75].

Л.Т. Баранська приходять до висновку, що сучасна культура модернізму та постмодернізму створює передумови становлення мотиваційної системи людини, в якій домінують цінності самовдосконалення та особистісного зростання [14]. Одним з аспектів оновлення та задоволення все зростаючих потреб сучасної людини є грандіозна система «зупинки часу, яку людина у розвинених суспільствах змушена розвивати та підтримувати: «звеличують тіло навіть у міру того, як його реальні можливості атрофуються, і воно все більше підпадає під систему контролю міського, професійного, бюрократичного примусу» [61, с. 76]. Стрімкий розвиток «індустрії краси» (дієтологія, косметологія, естетична хірургія), підвищення загальної фізичної

культури та спорту у суспільстві стимулює підвищену увагу людей до власної зовнішності, а ретельний догляд стає повсякденною, необхідною реальністю сучасної людини.

Відображенням страху фізичного старіння та ототожнення образу зовнішньої привабливості з молодістю є бурхливий розвиток у ХХ столітті естетичної хірургії. У цьому зв'язку Ж. Липовецький зазначає зростаючу демократизацію естетичної хірургії, пов'язану з «одержимістю страхом перед старістю та появою зморшок» [10]. При цьому якщо на момент виникнення естетичної хірургії (1890 р.) до її послуг зверталися люди, які мали об'єктивні показання (вроджені дефекти зовнішності, ускладнення після травм та аварій), то до кінця ХХ століття звернення до естетичної хірургії стало звичайною справою для більшості людей, які не мають об'єктивних підстав для корекції зовнішності [8]. Сьогодні сам факт перенесеної операції став елементом соціального престижу, змінюючи оцінки та відношення суспільства до такого небезпечного способу корекції зовнішності.

В.А. Лабунська зазначає, що феномен «омолодження» ще поки що недостатньо осмислений науковою спільнотою як явище, що призводить до зміни соціальних зв'язків, стратегій поведінки. У контексті психології соціального пізнання автор під «омолодженням зовнішнього вигляду» розуміє «конструювання зовнішнього вигляду, спрямоване на зміну життєвого простору особи» [15, с. 31]. Результатом даного процесу є не тільки відмова від слідування адекватно-віковим конструктам та репрезентації з за допомогою вибору символіки, що входить до конструкту «молодість», а й переструктурування життєвого досвіду.

М.Р. Cunningham емпірично доводить, що зміна рис особи в бік омолодження призводить до підвищення оцінок привабливості [цит. По 15].

*Соціальний аспект.* А.А. Бодальов наголошує, що жити в суспільстві і не піддаватися його впливам, як відомо, неможливо. І кожний історичний час накладає свій «відбиток» як на зміст так, і на ту форму «внутрішнього», що

мав на увазі С.Л. Рубінштейн. І воно щоразу по-особливому об'єктивується і конкретизується у «зовнішньому» [25].

Приваблива зовнішність не тільки є високо особистісно значущою для конкретної людини, але й характеризується соціальною значимістю у суспільстві. Зарубіжні психологи зазначають, що зниження терпимості в оцінці зовнішнього вигляду людини з боку суспільства сприяло тому, що крім дискримінації, заснованої на расовій, етнічній, соціальній, віковій, гендерній приналежності, все частіше у суспільстві зустрічається дискримінація людини з її зовнішності - "лукізм" (lookism) [41].

L.M. Watkins, L. Johnston наводять дані, що, «попри діючий закон, який забороняє при прийнятті на роботу дискримінацію щодо етнічної приналежності, статі, віку, інвалідності, як і раніше існує дискримінація із фізичної привабливості» [цит. за 15, с. 28].

Велика роль соціальних стереотипів зовнішньої привабливості, існуючих у суспільстві. Д. Майєрс зазначає, що «соціальним психологам давно і добре відомо, що гарні люди здаються щасливішими, сексуальнішими, комунікабельнішими, розумнішими і щасливіші, ніж менш привабливі» [10, с. 545].

K.R. Dion стверджує, що у сприйнятті людиною інших людей «красиве означає хороше». Дане явище у зарубіжній психології отримало назву «ефект привабливості» (T.R. Alley, E. Berscheid, K.R. Dion, E. Hatfield, K.A. Hildebrandt, S. Sprecher, E. Walster,) [цит. за 15]. Привабливих людей в суспільстві оцінюють як чесних, пристосованих до життя, врівноважених, щасливих, успішних, комунікабельних, талановитих.

Зовні привабливі люди мають більший особистий простір, частіше перемагають у суперечках, їм найчастіше довіряють секрети. Більше того, ефект привабливості діє щодо дітей. Дітей із привабливою зовнішністю рідше карають, ставлять вищі оцінки [19]. Але «зворотним боком» краси, що свідчить про прояв виключення випадку ефекту привабливості, є те, що

привабливих людей сприймають як самозакоханих та егоїстичних. Такий виняток у явищі ефекту привабливості одержало визначення «помилка егоїстичності краси» (Т.Ф. Cash, L.H. Janda) [цит. за 15, с. 29].

Як потужний фактор соціального впливу на задоволеність образом фізичного Я визначає індустрія сучасних ЗМІ. Образи зовнішньої привабливості та краси, що транслюються ЗМІ, характеризуються спеціалістами як ніколи раніше настільки важко досяжними. Неможливість наблизитися до ідеалу обумовлена, з одного боку, унікальними технічними можливостями мас-медіа, а з іншого – перекосами, утривованістю та віддаленістю образів від реального життя людини. S. Harter підкреслює, що «стереотипи зовнішності, що зображаються у ЗМІ, стають більш радикальними та складними для відповідності. Сьогодні журнали часто використовують «покращені» за допомогою комп'ютера образи моделей малоймовірним поєднанням фізичних особливостей, що створюються штучно, але у світі видаються як бажані» [цит. за 14, с. 96].

Р. Харріс вважає, що ЗМІ дуже часто зображають жінок юними красунями, обов'язок яких залишатися молодими та привабливими, щоб приносити задоволення чоловікам. Варто жінці перестати бути молодою та привабливою, і вона стає об'єктом глузувань. В основі такого критичного відношення лежить, перш за все, думка про те, що жінка не повинна дозволяти собі старіти [17].

Аналізуючи «жіночі» журнали, О.А. Вороніна дійшла висновку, що «Всі ці журнали присвячені тому, як навчити жінку бути красивою, доглянутою та сексуальною лялькою, мета життя якої – бути забавою чоловіка та вміти приносити йому задоволення» [50, с. 73].

В.А. Лабунська вважає, що в «гламурних журналах» формується новий соціальний стандарт зовнішнього вигляду - природна неприродність »[35, с. 35]. Вона наголошує, що реклама пропагує не лише ідеальні зразки зовнішності, а й відношення до зовнішнього вигляду, не відповідного їм [35].

Цю думку поділяє Л.Т. Баранська, зазначаючи, що, з одного боку, провідною вимогою сучасної культури до особистості є постійне оновлення та формування готовності до непередбачуваних змін у всіх формах та сферах життєдіяльності, а з іншого боку Thompson фіксуванням способів реалізації цих вимог на зовнішніх тілесних змінах, що здійснюються за допомогою естетичної хірургії [15].

Проте, J.K. Thompson зазначає, що причинно-наслідковий вплив ЗМІ на незадоволеність тілесного образу сьогодні ще залишається незрозумілим [цит. за 14]. Автором формулюється завдання необхідності вивчення взаємодії комплексу факторів.

Н. Рамсі, Д. Харкорт визначають однією з причин незадоволеності зовнішністю роль сімейного оточення. Вони відзначають, що ставлення до зовнішності у дітей формується під впливом стурбованості та тривожності щодо власної зовнішності у батьків, підвищеного інтересу до зовнішності оточуючих людей, а також оціночних висловлювань батьків про зовнішність дітей. Така поведінка батьків неминуче призводить до психологічних переживань та незадоволеності зовнішністю у членів сім'ї. Дані вчені, звертаючись до досліджень С. Хартер, приходять до висновку, що діти з тих сімей, які активно дотримуються соціальних норм, найбільш схильні до ризику дистресу та дисфункції, пов'язаного із зовнішністю [цит. за 14].

Одним із інструментів соціального впливу на особистість є мода, "dress-cod", "dress-look". На думку М.І. Кілошенко, мода є специфічним фактором позитивних змін як у внутрішньому світі людини, і у її відносинах із соціальним і фізичним середовищем [54]. Автор вказує на особливу роль модного одягу у зовнішньому образі людини, посилює відчуття психологічного комфорту особистості (послаблення незбагнених страхів, зміцнення почуття упевненості, відчуття особистої безпеки, почуття визнання як особистості з боку суспільства).

І.В. Бондаренко наголошує, що одяг, взуття, зачіска, прикраси є проявом комунікації, що характеризується прийомом та передачею людьми певних культурних зразків, цінностей, призначення яких не завжди зрозуміло [33]. Автор приходять до висновку, що проблему оформлення зовнішності (одяг, взуття, зачіска, прикраси та ін.) слід розглядати як прояв життя. Л.Т. Баранська виділяє таку особливість сучасного суспільства чим менше уваги в суспільстві приділяється до одягу, тим більше заявляється про себе критеріїв краси тіла [14].

Дослідники вказують на небезпеку дотримання моди. В.А. Лабунська зазначає, що в даному випадку людина відчуває залежність ідентифікації та самоідентифікації від «правил чужої гри». Посилаючись на О. Вайнштейн, вона стверджує, що «людина, перебуваючи у полі візуальних практик, навчається перебувати під поглядами, засвоює запропоновані «візуальні коди», які формують погляд самої людини, і оточуючий її світ, і її життя » [46, с. 222].

*Віковий аспект.* Формування, розвиток, функціонування та трансформації сформованого образу тіла корелюють із закономірностями психічного та соматичного індивідуального розвитку людини залежно від вікового етапу, але на кожному віковому етапі на якісно різних рівнях (О.А. Заржицька) [42]. С. Хартер приходять до висновку, що на кожному етапі вікового розвитку оцінки власного зовнішнього вигляду як основні прогностичні фактори переважають за важливістю всі інші [цит. за 14].

У дослідженні вікової детермінації образу фізичного Я виділяється підлітковий та юнацький вік як найбільш сензитивні до оцінок зовнішності. Незадоволеність зовнішністю викликає глибоку фрустрацію та дезадаптованість. Внаслідок такої фрустрації найчастіше у підлітковому віці виникає синдром дисморфофобії (маячня фізичного недоліку), що викликає труднощі у спілкуванні, зміна характеру, дезадаптує особистість (І.С. Кон, А.А. Налчаджян, В.В.Столін) [28].

Ю.П. Поваренков, А.Е. Цимбалюк приходять до висновку, що по мірі дорослішання зовнішність є одним з провідних елементів зміни структури ментальної репрезентації життєвих ситуацій у юнацькій самосвідомості [47].

Соціальні психологи підкреслюють, що віковий підхід не враховує, якою мірою зовнішній вигляд є «смысловим центром» життя людини, якою мірою успіхи, кар'єрне зростання, задоволеність особистим життям пов'язуються їм з особливостями зовнішнього вигляду. З точки зору В.А. Лабунської, необхідно при дослідженні трансформації зовнішнього вигляду враховувати вплив сукупності біологічних та соціальних факторів. Автор приходять до висновку, що знак, модальність ставлення до зовнішнього вигляду пов'язані не так з віковими факторами її зміни, як з життєвими подіями та роллю, яка відводиться зовнішньому вигляду у цих подіях. А ставлення особистості до зовнішнього вигляду на певних етапах життєвого шляху змінюється відповідно до того, наскільки воно допомагає досягненню цілей життєдіяльності [55].

*Гендерний аспект.* Самооцінка та задоволеність зовнішністю визначається гендерними стереотипами зовнішньої привабливості чоловіків та жінок. У чоловіків і жінок зразки краси не збігаються, вони також мають різне уявлення про привабливість зовнішності [25, 43, 44].

Жінки більшою мірою, ніж чоловіки відчують на собі соціокультурний вплив, що з ідеалізацій зовнішньої привабливості. Навіть з історичного погляду суспільство наказувало жінці бути зовні привабливою, що знайшло своє відображення у літературних творах, мистецтві, живопису, у яких особливий акцент робився на жіночу красу [58].

В.В. Столін наголошує, що у зв'язку із змінами у суспільстві відбуваються зміни, насамперед, у жіночій самосвідомості [56]. І.С. Кон каже, що «головним суб'єктом та носієм соціальних змін, що ламають звичний гендерний порядок, є не чоловіки, а жінки, соціальне становище, діяльність та

психіка яких змінюються зараз значно швидше та радикальніше, ніж у чоловіків» [цит. за 46, с. 98].

Т.М. Волкова наголошує, що «для жінок проблема старіння психологічно є болючішою, ніж для чоловіків» [48, с. 123].

І.С. Клецина виділяє привабливу зовнішність як одну із констант жіночого самоствердження. Вона підкреслює, що приваблива зовнішність і установка на збереження привабливості є важливим жіночим ресурсом взаємодії із навколишнім середовищем. Посилаючись на дослідження М.К. Горшкової та Н.С. Тихонова, даний психолог наводить результати, що показують, що головною цінністю в образі ідеальної жінки є приваблива зовнішність при меншій значущості любові до дітей, хазяйновитості та практичності, доброти та вірності в коханні [46].

Є.Б. Станковська зазначає, що зовнішність займає важливе місце в структурі сучасної фемінності [55]. У випадку із чоловіками діють менш суворі стандарти привабливості, ніж у жінок, які з меншим ступенем пов'язані з молодістю [41]. Історично тіло жінки більшою мірою існувало як тіло для «іншого» (чоловіка та дитини), ніж тіло для себе. Вченим підкреслюється, що тілесність жінки є єдність біологічного (вітального), психічного, культурного та розвивається на основі особистісного ставлення до тіла. В індивідуальному житті ставлення жінки до себе в аспекті тілесності виконує функції інтеграції особистості, підтримання її ідентичності; творення себе та власного життя; регуляції поведінки та психологічного стану жінки; підтримання здоров'я; саморозуміння; самовираження; самопрезентації, комунікації та захисту [54, 55].

Американські, європейські та навіть азіатські дослідники зазначають, що серед молодих чоловіків помітно посилюється незадоволеність тілом та зовнішністю. А кожна четверта пластична операція робилася чоловіком у Америці ще 1994 року (І. С. Кон). Дані закономірності пояснюються особливостями сучасної культури. Про підвищену увагу до власної

зовнішності з боку чоловіків свідчать результати соціологічного дослідження, проведеного в Росії Левада-центром у 2006 році серед молоді (1775 осіб віком 16–29 років). У відповідях 46% респондентів про типові якості сучасних молодих чоловіків займає варіант «стежать за собою», по 35% - "модні" і "сексуальні" [59].

*Особистісний аспект.* Вивчення факторів, що впливають на задоволеність образом фізичного Я, неможливо поза особистісним контекстом.

С.Л. Рубінштейн наголошував, що «при поясненні будь-яких психічних явищ особистість постає як воєдино пов'язана сукупність внутрішніх умов, через які переломлюються всі зовнішні дії» [40, с. 269].

В.А. Лабунська вказує, що «зовнішнє обличчя» – це і об'єктивна і суб'єктивна дійсність. «Вони є породженням інтерпретацій людиною різних конструктів зовнішнього вигляду, їх зв'язків із внутрішнім світом» [45, с. 28]. Відповідно, вивчення особистісних передумов задоволеності способом фізичного Я дозволить розширити уявлення про даний феномен в сучасній психології.

Дослідники вказують на роль інтерналізованих психологічних факторів, які є результатом власного емоційного досвіду індивіда. Особливе місце відводиться вивченню самооцінки, що детермінує певне ставлення до зовнішності [23]. Самооцінка впливає на незадоволеність окремими фізичними даними, фіксацію на фізичному дефекті - реальному або уявному (Е.Т. Соколова) [50].

В. Шонфельд, Р. Бернс вказують на особливу роль ідеального образу фізичного Я, що полягає в установках по відношенню до тіла, у свою чергу пов'язаних з відчуттями, сприйняттями, порівняннями та ідентифікаціями власного тіла із тілами інших людей [23, цит. за 156].

А.А. Налчаджян зазначає, що ідеальні Я-образи мотивують поведінку людей, вибір соціальних статусів та ролей, основних цілей та засобів їх

досягнення. З віком зміст ідеального Я змінюється в результаті роботи ідентифікації, прості образи Я замінюються більш глибокими та складними (замінюються повні ідентифікації з окремими значущими особами на ідентифікації з кількома особами, внаслідок чого індивід психологічно емансипується від кожного з них) [120]. Дослідники приходять до висновку, що конфлікт ідеального та реального образу фізичного Я також може бути детермінуючим фактором задоволеності зовнішністю (Р. Бернс, А.А. Налчаджян, Ж. Піаже, В.Г. Сахарова П. Фрес та ін) [23,]. Якщо різниця між образами велика, можна говорити про існування конфлікту між цими двома підструктур самосвідомості. Але одночасно може виникати мотив реалізації ідеального Я-образу [12].

М. Аргайл зазначає, що досягнення раніше сформованого ідеального Я означає початок нового етапу цілетворення та нового ідеального Я [10]. Ф. Хоппе показав, що співвідношенням між рівнем домагань і фактичним рівнем виконання визначається якісна оцінка результатів діяльності, тобто. успіх чи неуспіх діяльності [20].

А. А. Бодальов сформулював положення про співвідношення «ідеального» та «буденного Я». Автор каже, що, звикаючи жити на рівні свого «буденного Я», людина залишає ряд своїх можливостей нереалізованими [24]. Просування до «ідеального Я» є резервом цілеспрямованого розкриття та розвитку особистості. Гармонія між даними образами є важливою характеристикою особистості [17].

Крім вивчення причинно-наслідкової обумовленості (культурної, соціальної, вікової, гендерної, особистісної) задоволеності зовнішністю закордонні та вітчизняні дослідники відзначають важливість вивчення проблеми психологічних наслідків при незадоволеності чином фізичного Я [62]. В.А. Лабунська приходять до висновку про те, що страх, сум, досада, що переживає людина при незадоволеності зовнішністю, призводять до порушення цілісності, пов'язаності Я, породжуючи тим самим не тільки

внутрішньоособистісні конфлікти, а й деструктивні відносини з буттям. А показник ставлення до зовнішності є одним із критеріїв переживання життєвих криз, особливостей осмислення людиною свого буття [34]. Втрата з різних причин естетичної, сексуальної привабливості зовнішнього вигляду, його зміни у негативний бік призводять до найсильніших переживань. Вони перебудовують не тільки соціально-психологічну структуру особистості, але і її найрізноманітніші зв'язки з світом, що трансформують ціннісну картину світу [15].

Узагальнюючи аналіз проблеми задоволеності/незадоволеності образом фізичного Я, можна констатувати, що соціокультурна детермінація є найбільш розробленим напрямком сучасних досліджень. Але вивченню особистісних передумов незадоволення зовнішністю як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології приділяється менше уваги з боку дослідників. Вивчення особистісних причин задоволеності образом фізичного Я представлено в роботах авторів про високу роль самооцінки реального та ідеального образів фізичного Я, що беруть участь у формуванні задоволеності зовнішністю. Але, на жаль, поза дослідження залишаються питання про співвідношення рівня самооцінки даних образів, що зумовлюють відповідний рівень задоволеності зовнішністю. Крім того, недостатньо вивчена роль особистісних факторів, що визначають не лише рівень самооцінки образів реального та ідеального фізичного Я, але й рівень задоволеності зовнішністю (величина розбіжності між даними образами).

### **1.3 Особистісні фактори задоволеності образом фізичного Я у ранньому юнацькому віці**

Юнацький вік це етап, коли особистість, долаючи нереалізоване почуття дорослості стає об'єктивно дорослою з властивими їй потребами визначення та вибору життєвих пріоритетів, цілей, цінностей та маршрутів життя. Велику

роль у специфіці цього грає індивідуальність людини, сформована до цього віку, його свідомість, самосвідомість, Я-концепція.

Крім переваг такої зрілості, дуже часто у юнаків актуалізується внутрішня напруженість, відчуття відокремленості, самотності, обумовлене усвідомлюваною несхожістю на інших по багатьом параметрам.

На думку І.С. Кона, головним новоутворенням віку є відкриття внутрішнього світу і зростаюча потреба у духовній близькості з іншим [20, 21]. В юності, внаслідок формування внутрішньої позиції по відношенню до себе, остаточно конструюється Образ Я з більш диференційованими відповідями на запитання «Хто Я?», «Який Я?», «Яким Я повинен бути?».

Також особливістю цього віку є виражена інтимність з виявленим біологічним компонентом та потребами. Це позначається на стані людей цього віку. Вони стають збудливими, дратівливими, дисгармонійними. Багато в чому дисгармонія обумовлена розходженням психологічного та фізичного Я. Як було вже сказано, образ фізичного Я грає велику роль у самооцінці особистості, визначає ступінь особистої привабливості, впливає на прояв особи у міжособистісному спілкуванні з однолітками, що визначає відкритість і щирість особи у контактах із значимими іншими.

Людям цього віку властива ідеалізація, завищені вимоги, упередженість та загальний максималізм. Це ускладнює як прийняття інших, так і прийняття самого себе.

На сьогодні у психології існують різні погляди та підходи. Так, біогенетична школа (Ст. Холл, А. Гезелл, Л. Термен) вважала, що основним фактором, що запускає інтерес до власного Я, є статеве дозрівання, зміна фізичного, тілесного вигляду.

Такі зміни є в даному віці символом, значенням, знаком дорослості, що відбиває соціальний статус, нову роль людини.

Реалізація в цьому новому плані, як правило, з одного боку відбиває вже сформоване Я, а з іншого, новий досвід у сукупності всіх компонентів, що

впливає і породжує уточнений диференційований образ Я.

Важливим компонентом образу є образ власного тіла.

Образом є деякі побудови свідомості людини, зумовлені попереднім досвідом соціалізації. Особливою характеристикою образу можна виділити те, що він багато в чому відрізняється від реальності, а може навіть протиставлений реальності. Також це стосується і тілесності людини. В особистості цей символ обростає когніціями та почуттями, стає стійким і є вже самостійною конструкцією.

Самосприйняття тілесності буває у двох категоріях – схему тіла та образ тіла. Схема тіла відбиває межі, розташування частин тощо, а образ тіла відображає оцінку свого фізичного Я. Вперше уявлення про образ тіла з погляду не патології та медицини, а психології було озвучено П. Шильдером. Він ще в 1935 році у своїй роботі «Образ та зовнішній вигляд людини» вказав, що цей феномен змістовно є картиною власного тіла, існуючою у свідомості індивіда.

У психодинамічному напрямку аналіз тілесного Я проводиться в сукупності з психологічним Я. Тут велике значення приділяється процесам раннього розвитку та психоаналітичним теоріям прихильності, які впливають на формування образу тіла [26].

Наприкінці 20 століття образ тіла активно вивчався у ракурсі аналізу особливостей та причин порушень харчової поведінки та ожиріння. Томпсон проаналізував порушення образу тіла стосовно цим порушенням і зробив висновок, що у всіх піддослідних виявлялася викривлена і негативна оцінка фізичного Я із виявленою самовідданістю. Ці дослідження дозволили розпочати дослідження образу тіла як частини Я-концепції особистості, яка відіграє значну роль у самоприйнятті та почутті власної значимості.

Також ці дослідження дозволили виділити значення зовнішніх даних у підліткових та юнацьких віках та, особливо тому, як їх оцінює сама особистість. Так, батьки, сім'я, мимоволі чи не мимоволі можуть акцентувати

увагу підлітків на зовнішності, відзначаючи прямо чи опосередковано недоліки. Причому робиться це для виховання активності, боротьби з недосконаlostями, цілеспрямованості. Діти можуть сприймати це як негативну оцінку їх особи, як невдоволення та невідповідність ідеалу. А невдалі спроби виправити «недосконалості» лише посилюють негативну самооцінку. Все це разом породжує «нескінченну боротьбу з тілом», яка, як правило, ніколи не закінчується.

Велику роль такої критичності грають і однолітки. Найчастіше їх думка стає більш значущою і рідко піддається критичному аналізу. Головним критерієм тут стають такі категорії як «Мене вибрали – не вибрали», «Я подобаюсь – не подобаюся», «Мене люблять – не люблять», причому причиною таких результатів міжособистісного спілкування є зовнішність підлітка – «красивий – некрасивий, великі – маленькі очі, плечі, руки, ...». тіло сприймається як об'єкт, який служить певної мети і отже він має бути таким, щоб відповідати цій меті. Тобто тілом, можна володіти, змінювати його, переробляти і при цьому, як правило, не ставиться питання розвитку та вдосконалення, а йдеться про категоричні оцінки – "відповідає - не відповідає".

На думку Е. Еріксона базовою причиною ідентичності особистості стають фізичні якості людини. Розвиток їх розглядається як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів у своїй гармонійній взаємодії. Він також описує статеві відмінності щодо оцінки важливості тілесних, біологічних категорій.

Зокрема, фізична привабливість у жінок необхідна їм для отримання позитивного підкріплення власного Я в міжособистісних відносинах. У чоловіків ж тілесне, біологічне пов'язане з активною дією. Відповідно їх позитивне ставлення до фізичного зумовлено успішністю активної діяльності. Еріксон, роблячи висновок, каже, що для жінок ключовою є самооцінка фізичної зовнішньої привабливості, а чоловіків – ефективність, причому, як правило, інструментальна [56].

У процесі формування ідентичності розвивається зовнішнє та відчувається «внутрішнє» тіло, причому первинно відбувається ідентифікація за зовнішніми ознаками, а потім уже почуття, яке визначає остаточну статеву ідентичність.

Послідовне формування образу тіла проходить етапи від спрощених форм до більш складних, і в результаті вписується в цілісний образ Я.

Структурна композиція образу Я описується такими категоріями як когнітивна складність та ступінь диференційованості, цілісність образу та внутрішня послідовність, стабільність у часі та його стійкість, особливості суб'єктивної значущості, контрастності образу і загалом ступінь самоповаги. Індивідні характеристики людини формуються та усвідомлюються раніше, ніж особистісні властивості. У науці виділяють нерівномірне співвідношення тілесних і морально-психологічних компонентів Я. Особливо ця нерівномірність важлива в підліткових та юнацьких віках – у цьому віці домінуюче значення для самоповаги мають особливості свого тіла, на основі яких формується почуття тілесного Я і далі вже розвивається самооцінка загалом.

Аналіз стереотипів маскулінності та фемінінності, що грають значну роль у сприйнятті своєї тілесності у підлітків і юнаків дозволили виділити ряд типових «еталонів». У хлопчиків до таких зразків відносяться зростання, розвиток мускулатури, сила. У дівчат волосся, очі, ніс та ін. Однозначно значущим елементом зовнішності є шкіра, її гладкість, відсутність запальних елементів та вага.

Порушення образу власного тіла - це стан, за якого людина вважає, що вона виглядає гірше, ніж насправді. Актуальність цієї проблеми особливо зросла до кінця ХХ - початку ХХІ століття, і причиною тому є суттєва зміна стандартів краси. В даний час ідеальним чином тілом для жінок вважається струнка, худорлява фігура, маленькі стегна і великі груди. По суті, таке поєднання для більшості жінок недосяжно без участі пластичної хірургії [13].

З метою досягнення ідеалу краси багато хто намагається коригувати свої фігури такими методами, як використання всіляких дієт (іноді, просто небезпечних для здоров'я), виснажливих фізичних вправ і інше. У той же час для чоловіків ідеальною вважається «V-подібна», мускулиста (з добре розвиненими м'язами верхньої частини тіла та черевного пресу), динамічна та діяльна фігура [9]. При цьому, з метою досягнення «мужності» тіла має місце використання анаболічних стероїдів, своєрідність у харчових уподобаннях (наприклад, багата білком дієта).

Біологічні зміни, що супроводжують період статевого дозрівання, що призводять до закономірних змін у формі та пропорціях тіла. Жіноча фігура має тенденцію відхилятися від культурального ідеалу, тоді як чоловіча наближається до нього. Це є однією з причин того, що порушення образу власного тіла та занепокоєння з приводу його більш характерно для жінок, особливо в пубертатному та юнацькому віці.

Порушення образу власного тіла є стрижневим феноменом у розвитку таких психопатологічних розладів, як дисморфофобія або порушення харчової поведінки [7].

Дисморфофобія – це стан, що супроводжується наявністю нав'язливих чи надцінних переживань щодо наявності якогось уявного або сильно переоцінюваного фізичного недоліку (стосується будови ніг, розмірів або форми носа, вух та ін.) [1]. До порушення харчової поведінки відносяться нервова анорексія, нервова булімія та окремо виділяються розлади за типом у обжерливості.

Соціальна та медична значимість досліджуваної проблеми визначається ще й тим, що серед усіх психічних розладів максимальна смертність пацієнтів від природних та неприродних причин спостерігається при розладах харчової поведінки та залежності від психоактивних речовин. Зокрема, при нервовій анорексії 15,6% пацієнтів помирають від причин, пов'язаних із цим захворюванням, а у віддаленому періоді цей показник досягає 20% (основні

причини - зупинка серця та суїцид) [3].

Отже, зовнішність людини є важливою стороною життя. Утрирована увага до власного тіла у підлітковому віці, розгляд і стійке вивчення цього аспекту Я, як правило відображає тривогу дитини, що відображає почуття невдоволення своєю зовнішністю. У міру отримання позитивного відношення з поза, яке підкріплює думку про власну відповідність еталонам, тривога знижується, виникає чуттєво рухова єдність, що призводить до варіантів позитивного розвитку Я-концепції.

### **Висновки до розділу**

Самооцінка постає як відносно стійке структурне утворення, компонент Я-концепції, самосвідомості, а також існує як процес самооцінювання. Основу самооцінки складає система особистісних смислів індивіда, прийнята ним система цінностей. Самооцінка розглядається як центральна особистісна освіта та центральний компонент Я-концепції.

У вивченні самосвідомості особистості багатьма авторами піднімається питання самооцінки, що позначається ними як основа самосвідомості та відображення рівня розвитку.

І. С. Кон, вивчаючи самооцінку, говорить про самоповагу, самоприйняття та самосимпатії особистості, та визначає її, як підсумковий вимір «Я», що відображає міру прийняття або неприйняття індивідом самого себе.

Самооцінка має певну структуру. У ній виділено когнітивний та емоційний компонент. Перший відображає знання людини про себе, другий - його ставлення до себе у вигляді міри задоволеності собою.

На формування тієї чи іншої самооцінки впливають три значущі фактори, до яких відносять сім'ю, соціум та тілесне Я.

Особливого значення самооцінка набуває у критичні періоди розвитку особистості, де вона може мати дезорганізуючий характер. До таких значущих

періодів становлення належить підлітковий вік, в якому формується самосвідомість людини. Самооцінка, як його змістовний компонент, що формується багато в чому на основі оцінок оточуючих, які виносять «вердикт» про дитину, як про особистість, так і про результати діяльності підлітка.

Також велику роль тут відіграють уявлення про себе з погляду співвідношення та відповідності реального та ідеального Я особистості.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### **2.1 Організація та методи дослідження чинників задоволеності образом фізичного Я у ранньому юнацькому віці**

Основною метою нашого дослідження стала необхідність з'ясувати особливості фізичного образу Я в ранній юності і проаналізувати специфіку самооцінки особи у піддослідних. На підставі отриманих даних необхідно зіставити специфіку фізичного образу Я та самооцінки піддослідних з метою виявлення взаємозв'язку.

В дослідженні взяли участь 50 піддослідних 17-18 років, учнів шкіл міста Хмельницького, з них 23 юнаки та 27 дівчат.

Для вирішення поставленої мети нами були відібрані такі методики, як:

1. Проективна методика "Автопортрет" О. С. Романова та С. Ф. Потьомкіна.
2. Методика визначення психологічної статі «Полорольовий опитувальник» Сандри Бем «Маскулінність-фемінінність».
3. Методика дослідження самоставлення до образу фізичного Я (А.Г. Черкашина (МДСОФ)).
4. Опитувальник «Уявлення про оцінки зовнішнього вигляду батьками та друзями на різних етапах життєвого шляху»

Для вивчення ставлення піддослідних до свого тіла нами була використано методику «Автопортрет» Р. Бернса, у модифікації Є.С. Романової та С.Ф. Потьомкіної. Мета: виявлення уявлення про себе, своєї зовнішності, особистості та відношення до неї. Випробуваням пропонують олівець або ручка та лист паперу. Інструкція дається лаконічна – «Намалюй свій портрет».

За результатами проведеної методики ми отримали дані про рівень загальної задоволеності чи незадоволеності образом власного тіла, а також про ступінь незадоволеності випробуваних окремими частинами свого тіла.

Про загальну незадоволеність образом власного тіла свідчить наявність у малюнках наступних характеристик:

часті поправки малюнка, наприклад, стирання, домальовки і т.д., особливо якщо вони не призводять до кращого результату;

штрихування - розмашисте, що виходить за контури;

лінії з особливо сильним тиском;

підкреслення окремих деталей;

перебільшена увага до окремих частин тіла;

пропуски суттєвих деталей;

збільшене або навпаки зменшене зображення окремих частин щодо всього образу тощо.

Тобто, за відсутності яскравих проявів за перерахованими вище ознаками, при позитивному зображенні свого образу можна робити висновок про загальну задоволеність власним тілом.

**Опитувальник Сандри Бем з вивчення маскулінності – фемінінності.** Далі, для отримання інформації про гендерну ідентичність досліджуваних, нами було застосовано методику З. Бем [11]. Вибір статеворольового опитувальника С. Бем для визначення фізичного образу Я піддослідних обумовлений тим, що ставлення та самовідношення юнаків до тілу будується проти еталонів. Дівчата оцінюються за критеріями жіночності та краси, юнаки – за критеріями мужності та сили. В гендерній психології ці відповідності визначаються психологічною (гендерною) статтю особи, де маскулінність – це відповідність чоловічим характеристикам, як зовнішнім, таки поведінковим, фемінінність - ідентифікація жіночим характеристикам властивостей особистості та поведінки.

Сандра Бем виділяє ще й андрогінність, де існує ідентифікація з класичними маскулініми та фемінініми рисами у певному співвідношенні.

Працюючи з методикою, випробувані виявляють свою психологічну стать, за якою можна визначити статеву ідентифікацію, її виразність та особливості.

Випробуванням був запропонований опитувальник, де на кожне твердження треба було дати підтвердження, або відмову. Результати визначаються за показниками основного індексу, що демонструє відповідність яскраво вираженої маскуліності, просто маскуліності, андрогінності, фемініності та яскраво вираженої фемініності.

Основний індекс IS, обчислюваний за формулою:

$$IS = (F - M) * 2,322$$

де F - показники відповідні фемініності, M - показники, відповідні маскуліності.

Ці показники утворюються шляхом розподілу суми балів за шкалами на 20.

**Методика дослідження самоствавлення до образу фізичного Я (А. Г. Черкашина (МДСОФ))** застосовувалася для вивчення особливостей самоствавлення до характеристик образу фізичного Я. Ми взяли до уваги те, що при побудові теоретичної моделі образу фізичного Я у ранньому юнацькому віці було констатовано, що тілесний образ як психосоціальний феномен виражається критеріями зовнішньої привабливості. Фізична краса проявляється у зовнішній (сукупність морфологічних, функціональних і соціальних характеристик) і внутрішній площинах (внутрішня картина здоров'я). Тобто фізичний вигляд людини існує в гармонії морфологічних, психофізіологічних і соціальних ознак. Жодну із цих характеристик не можна

залишити поза увагою. Визначальним фактором поведінкової активності щодо тілесного Я є його особистісна значущість.

Параметрами дослідження у методиці виступають саме анатомічні, функціональні й соціальні характеристики образу фізичного Я у контексті суб'єктивного ставлення, яке досліджується у двох підсистемах глобального самоствавлення: системі «Я в порівнянні з Іншими», або самооцінки, і системі «Я – Я», або емоційноціннісного ставлення (особистісна значущість). Таким чином, методика дозволяє виявити:

- ✓ рівень самооцінок специфічних компонентів, що входять в характеристики образу Фізичного Я;
- ✓ рівень самооцінок до кожної з характеристик в цілому;
- ✓ суб'єктивну значущість для особистості специфічних компонентів, що входять у характеристики;
- ✓ суб'єктивну значущість кожної з характеристик;
- ✓ ієрархію самооцінок специфічних компонентів і характеристик образу Фізичного Я;
- ✓ ієрархію суб'єктивної значущості специфічних компонентів і характеристик образу Фізичного Я.

Оцінка факторів проводиться за 10 бальною шкалою, де 10 балів – найвище значення, 0 балів – найнижче значення, за двома категоріями самоствавлення - в системі «Я-Інші» виставлений бал означає оцінку даного чинника в порівнянні з іншими (краще ніж в інших, гірше ніж в інших), значення 0-3 показує низький рівень самооцінки, 4-6 – середній рівень самооцінки, 7-10 – високий рівень самооцінки, і в системі «Я-Я», бал означає наскільки оцінка даного чинника особистісно значуща (0 – не значуща взагалі, 10 – має високе значення). Середні значення анатомічних, функціональних і соціальних характеристик підраховуються шляхом підсумовування їх складових. Дослідження можна проводити і в скороченому варіанті,

пропонуючи для оцінок лише групи ознак (лице, фігура, ноги, руки, здоров'я, фізична активність, і т. д).

Крім того, як було нами досліджено в теоретичній частині, на формування образу фізичного Я раннього юнацького віку впливає, з одного боку, соціум, що виражається у певних стереотипах, стандартах, судженнях, думках, уявленнях. З іншого боку – це результат вибірково-диференційованого опрацювання власних критеріїв та самостійного їх осмислення. Суб'єктивне ставлення до образу фізичного Я складається у результаті соціального порівняння, яке є провідним психосоціальним джерелом формування самоставлення. Критерієм для порівняння виступає еталон зовнішньої привабливості, при його відсутності – найближче соціальне оточення.

**Опитувальник «Уявлення про оцінки зовнішнього вигляду батьками та друзями на різних етапах життєвого шляху»** на основі модифікації методики «Життєва динаміка самооцінок зовнішнього вигляду» (Е.В. Белугіна). За допомогою цього опитувальника [Додаток 1] визначалися уявлення учасників дослідження про оцінки їх зовнішнього вигляду друзями та батьками у різні періоди життя, у тому числі в даний час. Використовуючи 10-ти бальну шкалу, учасники дослідження мали вказати, як, на їхню думку, їх зовнішній вигляд оцінювали та оцінюють батьки та друзі. У виконаному дослідженні розглядалися уявлення про оцінки зовнішнього вигляду студентів батьками та друзями нині їхнього життя.

## **2.2 Діагностичний комплекс методик та організація дослідження**

Для вивчення ставлення піддослідних до свого тіла нами була використано *методику «Автопортрет»* Р. Бернса, у модифікації Є.С. Романової та С.Ф. Потьомкіної

Аналіз малюнків дівчат дозволив одержати такі дані.

79% дівчат показали незадоволеність своїми стегнами. На малюнках це проявляється:

у постійних виправленнях, що не призводять до кращого результату (45% випробуваних дівчат);

у сильному штрихуванні, що виходить за контури (17% дівчат);

у сильних натисканнях, що наголошують на певних частинах тіла.

Не дивлячись на різноманітність проявів, нами було виявлено загальну тенденцію - всі дівчата, незадоволені своїми стегнами, при різних виправленнях намагалися здорово збільшити обсяг. Це може говорити про те, що є стійкі думки про те, що обсяг стегон насправді більший або підсвідомо бажаний більший об'єм цієї частини тіла.

75% дівчат показали незадоволеність своєю талією.

Є ті самі ознаки, що зазначені вище: стирання, виправлення; штрихування; сильний або, навпаки, дуже слабкий тиск.

20% (п'ята частина) дівчат зображали свій тулуб кутастим, прямокутної форми. Це може свідчити про ігнорування власної жіночності, підкреслюючи мужність, і навіть про прояв тривоги з приводу свого тіла та уникнення підкреслювати його контури.

56% дівчат показали незадоволеність своїми губами, які також насамперед свідчать про прояви жіночності. На малюнках це можна побачити за рахунок постійного невдоволення намальованими контурами губ і як наслідок цього - стирання, виправлення тощо.

51% дівчат показали невдоволення своїми ногами. Це виявляється, наприклад, у зображенні непропорційно коротких ніг, що може свідчити про фізичну незручність. Є зображення, де ноги акцентовані за рахунок сильних натисків (може говорити про такі особистісні якості, як грубість, черствість), штрихування (начебто намагалися за нею приховати контури ніг, зробити непомітними для оточуючих).

48% дівчат виявилися незадоволені своїм волоссям. Виявлялося це як у сильних натисканнях, штрихуванні, так і, навпаки, у слабкому натиску, ледве помітному контурі. Тобто деякі з особливим невдоволенням намагалися зобразити своє волосся, за рахунок сильного натиску зробити непомітними будь-які недоліки. У той час як інші, виявляючи певний рівень тривоги з приводу свого волосся, намагалися зробити їх менш помітними, що не привертають увагу оточуючих людей.

45% дівчат виявили незадоволеність своїм носом. Є малюнки, де після кількох невдалих спроб намалювати ніс, в кінці зрештою, він стирався зовсім і на зображенні був відсутній. На малюнку ніс міг бути сильно виділений або, навпаки, промальований дуже слабо, а також можуть бути намальовані лише ніздрі.

44% дівчат незадоволені своїми плечима: намальовані великими і незграбними або, навпаки, дуже маленькими, що може свідчити про відчуття власної малоцінності, незначущості, а також непоказності.

35% дівчат незадоволені своїми вухами. Частіше вони зображені з сильним натиском, що видніється через волосся. Точніше сказати, дівчатами спочатку було намальовано волосся, що щільно прилягало до обличчя, а тільки потім - вуха, поверх волосся, з дуже сильним натиском, що акцентує на них увагу. Варто відзначити, що при зображенні цими дівчатами своїх вух немає виправлення. Це може свідчити про те, що дівчата добре знають, як виглядають їхні вуха (постійні розглядання в дзеркало і т.д.) або, навіть якщо зображення вийшло невдалим, не бачать сенсу щось виправляти та покращувати.

30% дівчат незадоволені на власні очі. Тут характерні: стирання, виправлення, сильні або дуже слабкі тиски. Розмір очей та ступінь їх промальовування (натиск) також можуть свідчити про такі особистісні якості, як грубість та черствість.

Також 30% дівчат незадоволені своїми руками. Вони можуть бути, як сильно промальовані, непропорційні, так і відсутні зовсім. Є малюнки, де руки сильно притиснуті до тіла, що може свідчити про наявність фізичної неповороткості, закомплексованості.

Найменший відсоток незадоволеності припадає на щелепу (27%) та шию (20%). Лише небагато дівчат акцентували увагу на цих частинах тіла. Так, щелепу могли зображати майже квадратну, сильно промальовану та з частими виправленнями. Шию могли зображати непропорційно вузькою та довгою.

Таким чином можна судити про те, що для більшості дівчат особливе занепокоєння, як наслідок, і незадоволеність доставляють талію, стегна, ноги. На другому місці за кількістю незадоволеності складають губи, ніс та волосся. Найменша кількість дівчат незадоволені своїми очима, вухами, підборіддям, шиєю, руками, плечима.

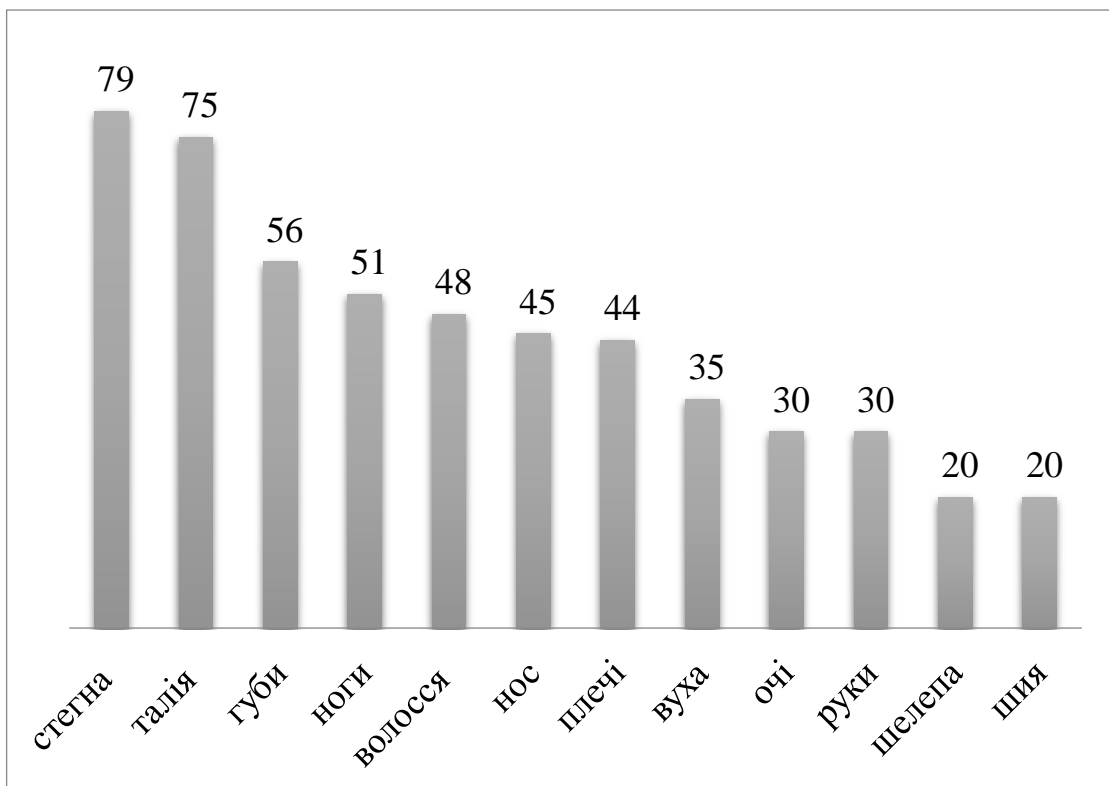


Рис.2.1 Невдоволеність дівчат частями власного тіла, (у % )

Аналіз малюнка юнаків «Автопортрет» показав, що у випробуваних чоловічої статі значущими стали інші частини тіла.

70% (найбільший відсоток) припав на незадоволеність юнаків своїми плечима. Те, як юнаки зображують плечі, свідчить про їхнє уявлення про власну фізичну силу. Про незадоволеність свідчать постійні виправлення, сильні тиски. Виявилася загальна тенденція зменшення обсягів плечей при виправленні, що може свідчити про суб'єктивне представлення недостатнього обсягу та, як наслідок, недостатню фізичну силу. Збільшення обсягів плечей може свідчити про компенсацію нестачі фізичної сили, надмірної стурбованості нею.

60% юнаків незадоволені своєю щелепою, про що свідчать також постійні виправлення та тиск. В деяких малюнках щелепа зображена незграбною, широкою. Це може говорити про компенсаторний механізм своєї слабкості як фізичної, так і психологічної.

60% юнаків незадоволені своєю шиєю, яка може виражати як фізичну силу, і контроль над тілесними імпульсами. Шия зображується надмірно широка, що може виражати незадоволеність фізичною силою, фізичною слабкістю та недостатністю контролю.

60% юнаків незадоволені своїми губами. Багато хто малює губи дуже пухкими, що є показником жіночності. Деякі зображуючи губи, часто залишаються незадоволені отриманим результатом, після чого йдуть часті виправлення. Така увага до губ та їх зображення (занадто помітні, пухкі губи) можливо говорить про існуючу, але ще приховану та невизначену чуттєвість.

50% юнаків незадоволені своїми руками. Зображують їх або дуже великими та широкими, або, навпаки, дуже маленькими та вузькими.

Зображення рук також може свідчити про подання своєї фізичної сили. Так, у деяких юнаків руки зображені довгими і мускулистими, що може свідчити про потребу фізичної сили, спритності, хоробрості як у компенсації;

руки тонкі та слабкі – про відчуття недостатності сили; руки сильні – про наявність агресивності, активності.

Також 50% юнаків незадоволені на власні очі і 50% - волоссям. Так як волосся є ознакою мужності (хоробрості, сили, зрілості, прагнення до неї), то акцент на зображенні свого волосся може свідчити про незадоволеність власною мужністю.

40% юнаків незадоволені своїм носом. Це проявляється у постійних виправленнях, стирання тощо. Найменший відсоток незадоволеності припав на вуха (20%), талію (20%), стегна (20%), ноги (10%).

Аналіз показав, що переважну більшість юнаків не задовольняють власні плечі, руки, шия, підборіддя, а також губи.

В меншій мірі вони турбуються з приводу своїх очей, волосся та носа. Найменший відсоток із загальної кількості юнаків незадоволені своїми вухами, талією, стегнами та ногами (рис 2.2).

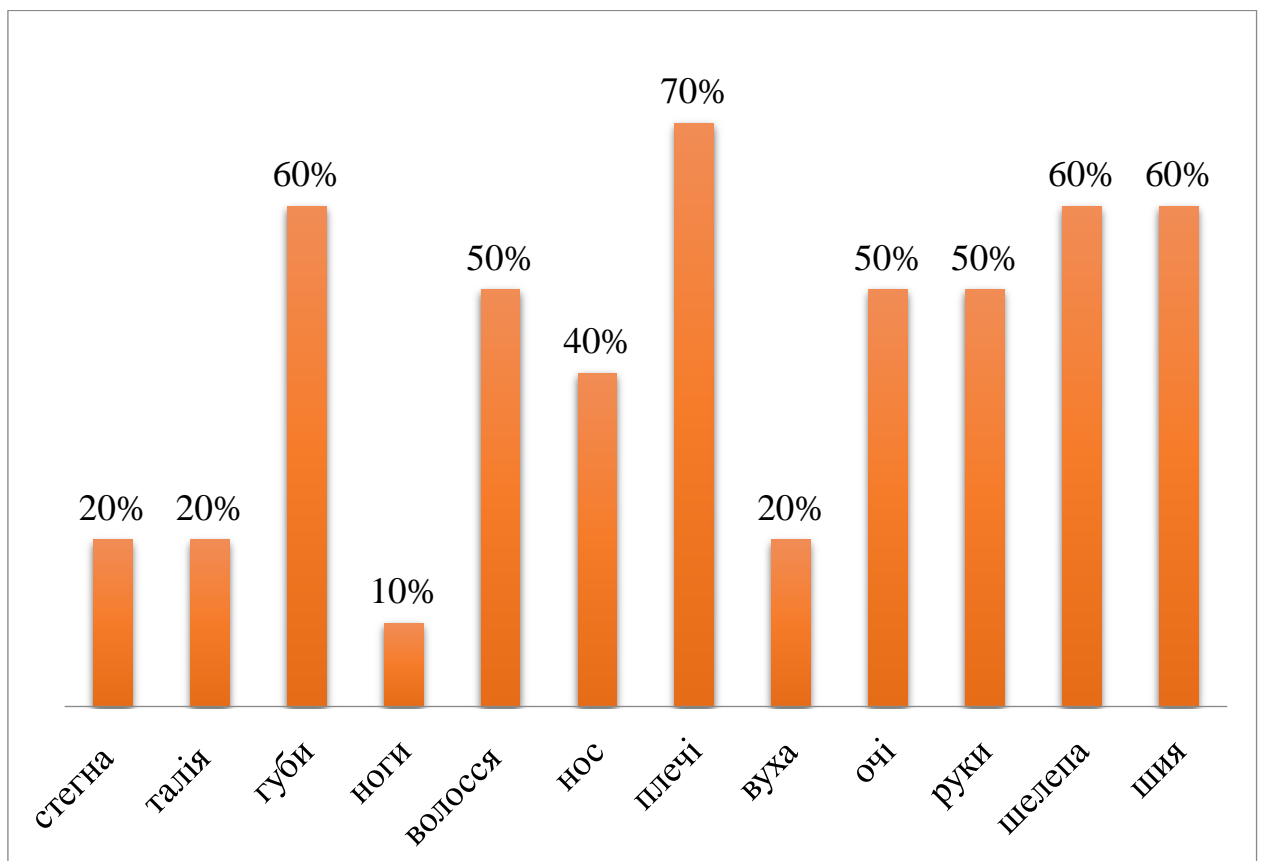


Рис.2.2 Невдоволеність юнаків частями власного тіла (у % )

Таким чином, виявляється відмінність значущості частин тіла у юнаків та дівчат: у перших йде незадоволеність плечима та тенденція до зменшення обсягів; у других - незадоволеність стегнами та тенденція збільшення обсягів. Це дозволяє зробити висновок про те, що у даній категорії старшокласників може існувати нав'язливе прагнення зміни обсягів певних частин тіла (у дівчат це нижня частина тіла, у юнаків – верхня), постійна незадоволеність.

Отже, у юнаків простежується тенденція до найбільшої незадоволеності тими частинами тіла, що виражають фізичну силу, а у дівчат – жіночність (рис.2.3).

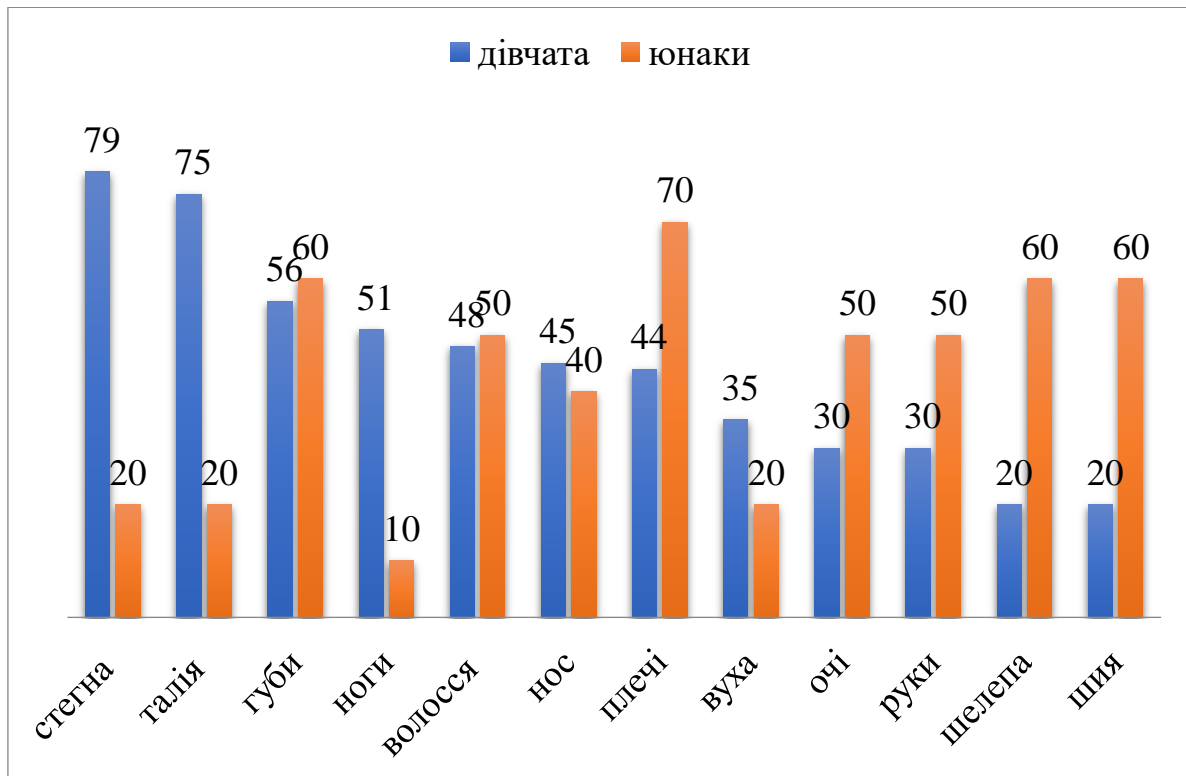


Рис. 2.3 Порівняння несприйняття частин власного тіла серед дівчат та юнаків (у % )

Якщо говорити про поєднання незадоволеності різними частинами тіла у дівчат і у юнаків, то тут ніякої закономірності не помічено було. Тобто, одні дівчата чи юнаки можуть бути незадоволені своїм обличчям, а все інше їх може влаштовувати, інші незадоволені своєю фігурою, треті - і обличчям, і

тілом, а четвертих можуть не влаштовувати лише окремі частини тіла. Таким чином, загальна незадоволеність чином власного тіла, як у юнаків, і у дівчат може містити незадоволеність різними частинами тіла.

При цьому простежуються статеві відмінності у характері незадоволеності різними частинами тіла. У ході дослідження було виявлено те, що юнаки невдоволені верхньою частиною свого тіла (плечі, руки, шия), у своїй спостерігається спрямованість зменшенні обсягів цих елементів. У дівчат, навпаки, спостерігається незадоволеність нижньою частиною свого тіла (талія, стегна, ноги).

Причому у них простежується тенденція до збільшення обсягів. Тобто, якщо юнакам є недостатнім об'єм своїх верхніх частин тіла, то для дівчат здається об'єм нижніх частин тіла великим.

Для малюнків, якими ми робимо висновок про загальну задоволеність тіла, характерно:

мала кількість виправлень, стирань; якщо вони присутні, то це не псує загальної картини, а навпаки призводить до кращого результату;

середній тиск на олівець або ручку при малюванні;

відсутність ліній неоднакової яскравості та акцентів на окремі частини тіла;

відсутність сильного штрихування, що привертає увагу, особливо що виходить за контури;

добре промальовані риси обличчя та частини тіла;

пропорційність частин тіла;

відсутність деформацій частин тіла;

відсутність перепусток важливих деталей тощо.

Загальні висновки за результатами методики «Автопортрет» та характерні ознаки малюнків дівчат та юнаків:

для зображення дівчатами образу власного тіла характерно виділення ними певних рис, що підкреслюють їх жіночність - довгі вії, пухкі губи, пишне волосся, множинні атрибути жіночого одягу та аксесуари.

Водночас, у їхніх малюнках присутні такі ознаки: незграбне тіло, що свідчить про мужність, ретельне промальовування рук, що може свідчити про такі особистісні якості, як бажання домінувати, контролювати, тримати ситуацію у своїх руках; сильне промальовування очей свідчить про відкритість погляду з агресивною тенденцією, грубістю. Ці особливості відносяться до маскулінного типу.

При зображенні образу власного тіла, юнаками робиться акцент на таких частинах тіла, які підкреслюють їх мужність та фізичну силу – плечі, руки тощо. Але, в той же час присутні наступні ознаки - пухкі губи, ретельне промальовування волосся тощо, які відносяться більше до жіночих якостей.

Тобто і у юнаків, і у дівчат виявляється наявність як жіночих, так і чоловічих якостей.

Виходячи з отриманих даних, ми виділили показники, що свідчать про задоволеність – незадоволеність тілом у випробуваних різної статі.

Задоволеність тіла показали 46% піддослідних (23 особи, з них 13 юнаків та 10 дівчат); незадоволеність тіла показали 54% піддослідних (27 осіб, з них 10 юнаків та 17 дівчат). Дані представлені в таблиця 2.1.

Таблиця 2.1 Задоволеність образом власного тіла у юнаків та дівчат

Юнаки		Дівчата	
Задоволеність	Незадоволеність	Задоволеність	Незадоволеність
56,5%	43,5%	37%	63%
13 осіб	10 осіб	10 осіб	17 осіб

Таким чином, незадоволеність чином власного тіла більш притаманна дівчатам. Кількість незадоволених власним тілом у 1,7 разу перевищує

кількість задоволених. У юнаків кількість незадоволених у 1,3 рази менша, ніж задоволених структурою власного тіла.

Порівнюючи незадоволеність образом власного тіла у юнаків і дівчат, видно, що кількість дівчат незадоволених власним тілом перевищує юнаків з такими ж показниками в 1,45 рази.

В результаті обробки даних за *«Методикою дослідження самоствавлення до образу фізичного Я»* самооцінка («Я-Інші») й особистісна значущість («Я-Я») характеристик зовнішності у дівчат виглядають наступним чином (рис. 2.4).

Отримані результати показують, що самооцінка характеристик образу фізичного Я у досліджуваних дівчат ближча до високого рівня самооцінки анатомічних характеристик (обличчя, фігура, ноги, руки) і високої самооцінки соціальних (одяг, аксесуари, косметика) характеристик образу фізичного Я. Функціональні характеристики образу фізичного Я (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) оцінюються вище середнього рівня. Можна припустити, що дівчата загалом

задоволені своєю зовнішньою привабливістю й тим, як функціонує їхнє тіло та як вони одягнені. Найбільше вони задоволені соціальними атрибутами зовнішності - одягом, аксесуарами і косметикою. Дівчатам важливо (високий рівень) бути добре одягненими і використовувати аксесуари в одязі, а також мати привабливі риси обличчя, фігури, рук і ніг (ближче до високого рівня). Значущість розвитку фізичних характеристик (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості) власного тіла у досліджуваних перебуває на середньому рівні. Загалом можна зробити висновок, що досліджувані дівчата задоволені своєю зовнішньою привабливістю і для них важливо виглядати зовні привабливими. Особлива увага при цьому приділяється соціальним атрибутам зовнішності.

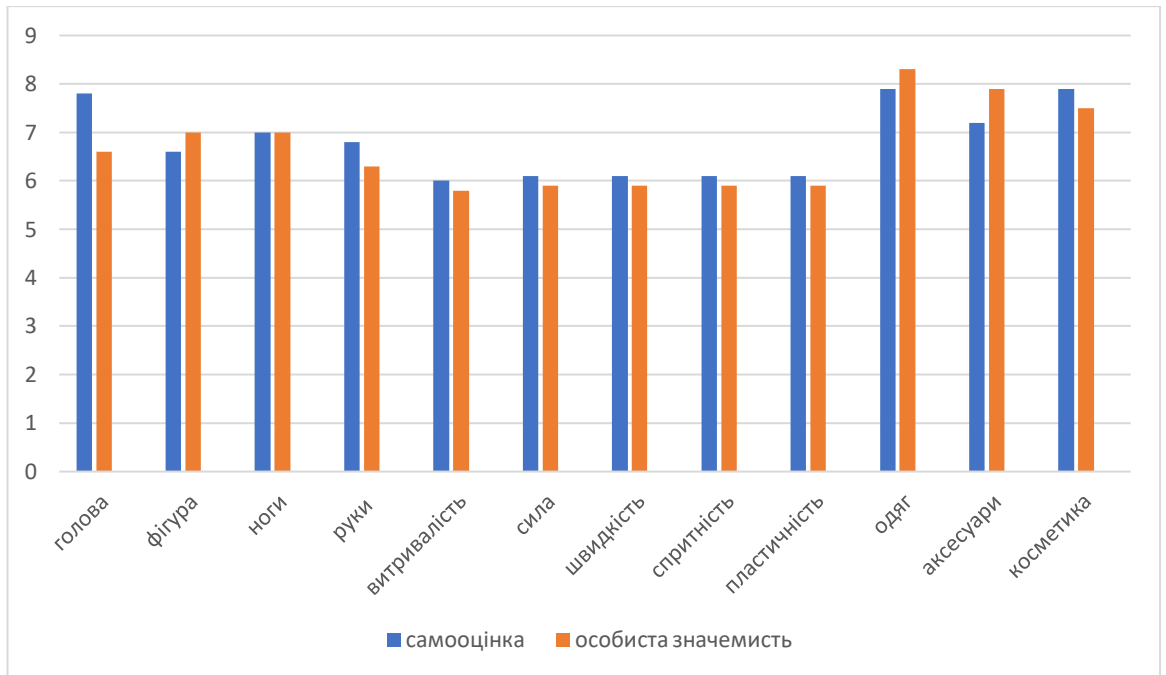


Рис.2.4 Самооцінка (перші стовпчики) й особиста значимість (другі стовпчики) характеристик образу фізичного Я

*Примітка*, 1 - голова; 2 - фігура; 3 - ноги; 4 - руки; 5 - витривалість; 6 - сила; 7 - швидкість; 8 - спритність; 9 - пластичність; 10 - одяг; 11 - аксесуари; 12 - косметика

Як показує аналіз даних у хлопців самооцінка образу фізичного Я (рисунок 2.5) чуть вище середнього рівня самооцінки анатомічних характеристик (обличчя, фігура, ноги, руки) і нижча самооцінки соціальних (одяг, аксесуари, косметика) характеристик образу фізичного Я. Функціональні характеристики образу фізичного Я (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) оцінюються високим рівнем. Можна

сказати що юнаки адекватно оцінюють свою зовнішність і менше звертають увагу на соціальними атрибутами зовнішності - одяг, аксесуари і косметику. Значущість розвитку фізичних характеристик (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості) власного тіла у досліджуваних перебуває на високому рівні. Загалом можна зробити висновок, що досліджувані юнаки задоволені своєю зовнішньою привабливістю і для них важливі функціональні характеристики фізичного Я.

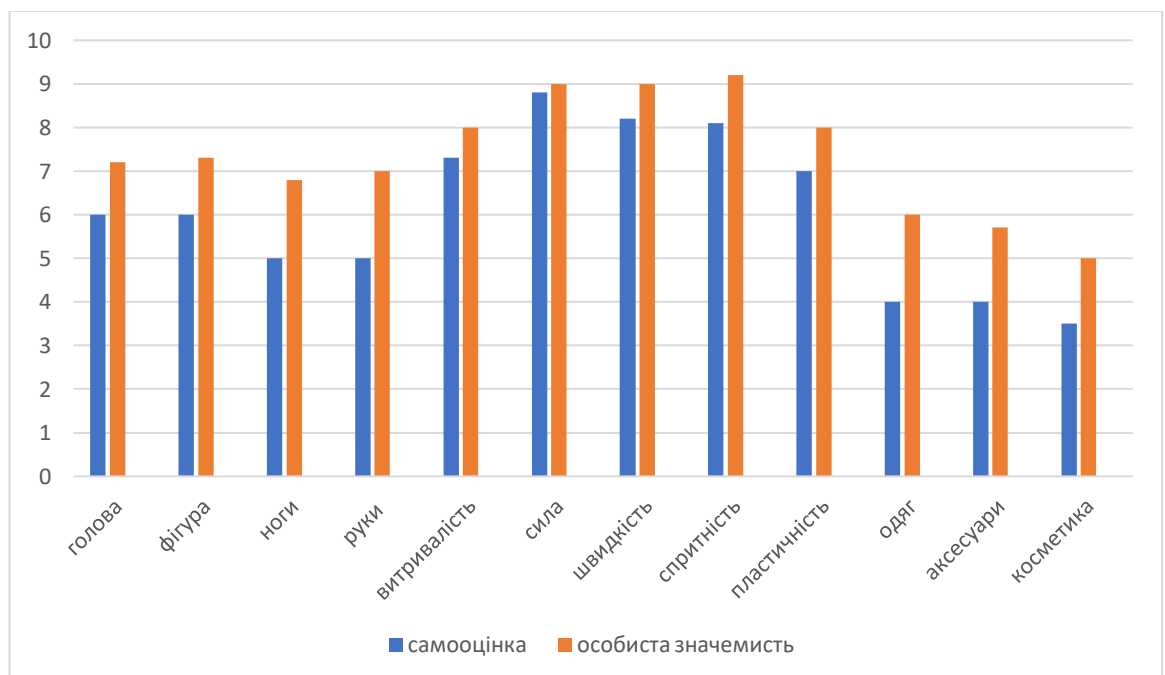


Рис.2.5 Самооцінка (перші стовпчики) й особиста значимість (другі стовпчики) характеристик образу фізичного Я

*Примітка*, 1 - голова; 2 - фігура; 3 - ноги; 4 - руки; 5 - витривалість; 6 - сила; 7 - швидкість; 8 - спритність; 9 - пластичність; 10 - одяг; 11 - аксесуари; 12 - косметика

Та к и м ч и н о м , п р о в е д е н е д о с л і д ж е н н я с а м о с п р и й н я т т я і с а м о с т а в л е н н я в с т р у к т у р і о б р а з у ф і з и ч н о г о Я д і в ч а т т а х л о п ц і в п о к а з а л о , щ о в о н и м а ю т ь у б і л ь ш о с т і в и п а д к і в р е а л ь н е у я в л e н н я п р о с в о є т і л о , й о г о ч а с т и н и , а л е в о д н о ч а с с х и л ь н і п е р е б і л ь ш у в а т и д e я к і р о з м і р и т і л а , щ о г о в о р и т ь п р о п e в н у м ' я з o в y н a п р y г y і н e a d e к в a т н і в и т р a т и ж и т т e в o ї e н e р г і ї n a п і д т р и м к y з в ' я з k y м і ж г o л o в o ю й і н ш и м и ч a с т и n a m и т і л a . Д і в ч a т a - ю н к и з a d o в o л e н і с в o є ю з o в н і ш н і с т ю і n a d a ю т ь в e л и к o г o з n a ч e n n я з o в н і ш н і й п р и v a б л и в o c т і . O c o б л и v o ц e п p o я в л я є т ь c я у п p a г n e n н і г a р н o o d я г a т и c я , m a т и e ф e к т н y з a ч і c k y , п p и k p a c и , a k c e c y a p и . X л o п ц і n a v п a к и n a d a ю т ь п e р e v a г y ф і з і o л o г і ч н и м п o k a з н и k a m ( в и т p и v a л і c ь , г н y ч к і c ь , c и л a ,

швидкість) чим зовнішності. На підставі вищевикладеного, можна стверджувати, що ставлення до образу фізичного Я дівчат та хлопців має свої особливості залежно від реалістичності тілесного самосприйняття.

Дівчата з реалістичним сприйняттям власного тіла мають середній рівень самооцінки морфологічних, функціональних і соціальних характеристик образу фізичного Я. Також для них важливо відчувати свою зовнішню привабливість, модно одягатися й використовувати різноманітні аксесуари для того, щоб прикрашати свій одяг, мати добре фізично розвинене тіло. Дівчата, які схильні до перебільшення розмірів свого тіла, а значить мають спотворений образ фізичного Я, високо оцінюють свою зовнішню привабливість у порівнянні з іншими дівчатами. Для них дуже важливо прикрашати своє тіло, використовувати соціальні атрибути

модної зовнішності, підкреслювати привабливість рис обличчя. Така компенсаторна поведінка допомагає їм почуватися більш впевненими й привабливими у спілкуванні з іншими людьми. Розвитку функціональних характеристик свого тіла надається уваги менше. Оскільки будь-який образ породжує емоційну оцінку, можна зробити висновок, що дівчата зі спотвореним тілесним самосприйняттям мають неадекватно високу самооцінку характеристик образу фізичного Я. Перебільшення розмірів свого тіла вказує на наявність м'язового напруження і зайвої витрати життєвої енергії на підтримку зовнішньої привабливості, використовуючи соціальні атрибути та інші форми компенсаторної поведінки.

*Опитувальник Сандри Бем з вивчення маскулінності – фемінінності.*

Вивчивши отримані результати, ми виявили, що усі 50 осіб випробуваних (100%) мають характеристики андрогінного типу. По середнім показникам основний індекс (IS) дорівнював 0,15.

Відповідно до С. Бем, яка займалася пошуком та аналізом як відмінностей між статями, так і подібності, виділила крім маскулінності і

фемінінності, андрогінний гендерний психологічний тип, який на її думку «креативно» поєднує чоловічі та жіночі властивості та риси. Таке поєднання, на її думку, дозволяє особистості краще адаптуватися до соціального світу. С. Бем вважала андрогінну ідентичність результатом інтеграції найкращих якостей протилежних статей. Вона описувала андрогінів як людей з більш гнучкою поведінкою, креативних, з позитивним самооціненням та більш психологічно благополучних [15].

Випробувані у нашому дослідженні показали андрогінний тип гендерної ідентичності, що може бути обумовлено сучасними нормами та вимогами, що пред'являються до особи дитини в рамках суспільства, культури та освітньої системи, які, по суті, є умовами формування та становлення індивідуальності людини.

Справді, в сучасній культурі рідко можна зустріти відмінності у вимогах до навчальної діяльності, трудової та фізичної підготовки, спілкуванні та продуктивності особистості дитини. Можливо, все це сприяє формуванню андрогінного типу особистості, та можливо завдяки цьому сучасні підлітки та юнаки стають краще адаптованими у середовищі.

Таким чином, в обстеженій групі старшокласників дівчини більшою мірою виявляють занепокоєння у зв'язку з незадоволеністю нижніми частинами тіла (талія, стегна, ноги), тоді як у юнаків незадоволеність пов'язана з верхніми частинами тіла (шия, плечі, руки).

Також виявлено статеві відмінності у незадоволеності структурою власного тіла - для дівчат характерна велика міра незадоволеності, ніж для юнаків.

Методика С. Бем з вивчення психологічної статі показала, що у дівчат поряд з проявом жіночності присутні одночасно і чоловічі риси, так само і у юнаків - чоловічі якості поєднуються з жіночими. Тобто підтвердилася наявність як фемінних, так і маскулінних якостей або віднесення даної групи старшокласників до андрогінного типу.

Отримавши результати за опитувальником «Уявлення про оцінку зовнішності батьками і друзями на різних етапах життєвого шляху» і знайшовши середньогрупові дані ми можемо побачити, що оцінка друзями зовнішності досліджуваних в даний час в їх уяві значно нижча, чим оцінка батьками (таблиця 2.2). В даній таблиці ми можемо побачити різницю про уявлення оцінок батьками і друзями зовнішності підослідних.

Таблиця 2.2 Оцінки батьками і друзями зовнішності у ранньому юнацькому віці в їх уяві

Показники	Оцінка зовнішності і друзями	Оцінка зовнішності і мамою	Оцінка зовнішності батьком
Мінімальний	1	1	1
Максимальний	10	10	10
Середній	7,71	8,69	8,28
Ст відхилекня	1,823	1,868	2,281

На основі показників наведених у Таблиці 2.2, можна зробити висновок про те, що в уявленнях у ранньому юнацькому віці оцінка їх зовнішнього вигляду матір'ю значно вища, ніж оцінка друзями та батьком. В уявленнях юнаків оцінка друзями їх зовнішнього вигляду істотно нижча, ніж оцінка їх зовнішнього вигляду батьками.

Разом з цим можна вказати на гендерні відмінності в уявленнях про оцінки зовнішнього вигляду студентів батьками та друзями (Таблиця 2.3). У дівчат, в їхніх уявленнях, оцінка їх зовнішнього вигляду друзями значно вища, ніж у юнаків. Відсутні гендерні відмінності між уявленнями про оцінки зовнішнього вигляду батьком і матір'ю, але в уявленнях дівчат ці оцінки вищі, ніж у уявленнях хлопців.

Таблиця 2.3 Гендерні відмінності в оцінках батьками і друзями зовнішності у ранньому юнацькому віці в їх уяві

		Показники		
		Мінімальний	Максимальний	Середній
жінки	Оцінка зовнішності друзями	1	10	7,8
	Оцінка зовнішності мамою	1	10	8,6
	Оцінка зовнішності батьком	1	10	8,3
Чоловіки	Оцінка зовнішності друзями	1	10	5,9
	Оцінка зовнішності мамою	1	10	8,0
	Оцінка зовнішності батьком	1	10	7,6

Порівнявши дані впливу оцінки батьками і друзями зовнішності на самооцінку морфологічних, функціональних і соціальних характеристик фізичного Я ми отримали такі дані (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4 Вплив оцінки батьками і друзями зовнішності у ранньому юнацькому віці в їх уяві на самооцінку фізичного Я

Самооцінка	Вплив уявлення про оцінку зовнішності друзями		Вплив уявлення про оцінку зовнішності мамою		Вплив уявлення про оцінку зовнішності батьком	
	Г	Знч.	Г	Знч.	Г	Знач.
Голова	9,666	,000	5,036	,000	5,775	,000
Фігура	12,483	,000	5,918	,000	8,354	,000
Руки	10,759	,000	6,968	,000	5,852	,000
Витривалість	9,895	,000	5,686	,000	4,934	,000
Сила	7,284	,000	6,376	,000	7,180	,000
Швидкість	7,068	,000	5,753	,000	7,788	,000

Спритність	4,846	,000	3,746	,013	4,976	,004
Пластичність	5,428	,000	5,359	,000	6,598	,000
Одяг	6,432	,000	7,538	,000	4,382	,000
Акcesуари	5,124	,000	5,953	,000	6,274	,000
Косметика	4,834	,000	7,263	,000	3,481	,000

Дані, наведені в таблиці, вказують на те, що уявлення про оцінки зовнішнього вигляду у ранньому юнацькому віці їхніми друзями та батьками істотно впливають на самооцінку морфологічних, функціональних і соціальних характеристик. Більш інтенсивне впливають уявлення про оцінки зовнішнього вигляду досліджуваних друзями. Інтенсивність впливу уявлень про оцінки зовнішнього вигляду батьками дещо вища, ніж інтенсивність впливу уявлень про оцінки зовнішнього вигляду матерями на самооцінки зовнішнього вигляду.

Таким чином, можна зробити висновок, що уявлення про оцінки зовнішнього вигляду у ранньому юнацькому віці друзями і батьками мають значний вплив на задоволеність зовнішнім виглядом і на самооцінки його компонентів і характеристик.

На підставі отриманих результатів можна дійти висновку, що соціальнопсихологічні чинники ставлення до образу фізичного Я мають ряд особливостей, а саме: соціальний еталон зовнішньої привабливості справляє вплив на формування суб'єктивного ставлення до образу фізичного Я. Характеристики

зовнішньої привабливості оцінюються дівчатами досить високо, мають для них неабияке значення. Морфологічні характеристики є найбільш важливими при порівнянні їх із запропонованим соціальним стандартом, а соціальні характеристики виступають як форма самопрезентації, як спосіб вираження жіночої привабливості.

### **2.3 Тренінгова програма по формуванню самоствавлення до образу фізичного «Я» у ранньому юнацькому віці**

Щоб забезпечити успіх тренінгу і перетворити його з формального інструменту для передачі знань і навичок в інструмент навчання, тобто зміни поведінки людей, необхідно зрозуміти, що тренінг передбачає активну роботу як тренера, так і його учасників.

Якщо хоча б одна зі сторін не працює під час заняття, після (обговорення та зворотний зв'язок) або працює недостатньо активно, то тренінг може не досягти поставлених цілей.

Саме тому, перед проведенням тренінгу учасників було ознайомлено з цілями і формами проведення даного тренінгу, правилами роботи у тренінговій групі, зроблено акцент на їхній активній позиції, необхідній для успішної роботи.

Програма тренінгу розрахована на 14 занять, тривалістю 2,5-3 академічних години.

Кожне заняття включає в себе декілька блоків, що реалізуються послідовно:

інформаційно-консультативний;  
 діагностичний;  
 корекційно-розвивальний;  
 комунікаційний;  
 закріплювально-узагальнювальний;  
 завершальний.

Під час занять використовувався комплекс різноманітних форм, елементів і методів тренінгової роботи (психоедукація, групові дискусії, інформаційні повідомлення, лекції, перегляд відеоматеріалів, рольові ігри, релаксаційні вправи, дихальні техніки, синхрорпсихогімнастика, техніки для збільшення самоусвідомлення та усвідомлення навколишнього світу, методики сканування тіла та звільнення від негативних думок, вправи з елементами тілесної терапії, застосування майндфулнес технік, тілесно-орієнтованої терапії, елементи психодрами, техніки арт-терапевтичного експресивного напрямку, клієнт-центрований підхід за К. Роджерсом, робота в малих групах тощо). При складанні програми використовувалися тренінгові вправи О. Лідерса, Б. Паригіна, В. Панка та інших.

Робота проводилась в парах, трійках (2 учасника та спостерігач), міні-групах та обговорювалась усіма членами тренінг-групи (групова дискусія, техніка мозкового штурму тощо).

Тематика сесійних занять

Сесія 1. Знайомство та умови ефективної групової динаміки

Сесія 2. «Здоров'я як безцінний дар людини»

Сесії 3. Я та здоровий спосіб життя

Сесія 4. Здоров'я як внутрішня сторона тілесного Я.

Сесія 5. Особливості образу фізичного Я в юнацькому віці.

Сесія 6-7. Порушення образу тіла

Сесія 8. Особливості ставлення і самоставлення.

Сесія 9. Особливості суб'єктивного й об'єктивного сприйняття образу фізичного Я.

Сесія 10. Методичні рекомендації з організації здорового способу життя.

Сесія 11. Методичні рекомендації з організації здорового способу життя (продовження).

Сесія 12. Самоконтроль.

Сесія 13. Коригування складеного плану досягнення результату.

Сесія 14. Завершення роботи.

Впродовж тренінгової роботи дівчата та юнаки експериментальної групи отримали можливість усвідомити роль здорового способу життя, здоров'я як життєво-важливої цінності, взаємозв'язок здорового й красивого тіла, особливостей об'єктивного і суб'єктивного ставлення. Також дізнатися про поняття «образ фізичного Я» і його характеристики, розширити можливості сприйняття власного тіла через опис морфологічних, функціональних і соціальних характеристик образу Я-фізичного. Усунути труднощі й нестачу практичних знань й навичок, що виникають в процесі самовдосконалення образу фізичного Я, сформувати позитивне ставлення до здорового способу життя.

Крім цього, отримали можливість ознайомитися та проаналізувати вплив соціального еталону зовнішньої привабливості на суб'єктивне ставлення до образу фізичного Я. Були проінформовані про результати суб'єктивного ставлення до здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку.

Проведена робота допомогла підліткам юнацького віку розширити власний образ фізичного Я, встановити механізми та закономірності, необхідні для його зміни, усвідомити необхідність піклуватися про своє здоров'я.

Підсумком тренінгової роботи стала постановка глобальної мети бути здоровою і складання плану дій для досягнення цієї мети. На поведінковому рівні це виразилося в самостійному виконанні дівчатами експериментальної

групи спеціально розробленого комплексу фізичних вправ, спрямованого на підтримку рівня розвитку окремих фізичних якостей та корекцію недоліків фігури.

### **Висновки до розділу**

Метою експериментального дослідження стала необхідність з'ясувати особливості фізичного образу Я в ранній юності і проаналізувати специфіку самооцінки особи у піддослідних.

При вивченні образу фізичного Я та пошуку задоволеності незадоволеності нами було виявлено, що загальна незадоволеність образом власного тіла є як у юнаків, і у дівчат.

Незадоволеність може відноситися до різних частин тіла.

Але існують статеві відмінності – у юнаків велику незадоволеність викликають чоловічі елементи (плечі, об'єми тіла з тенденцією до їхнього зменшення); у дівчат виявлено незадоволеність стегнами із тенденцією до збільшення обсягів.

Таким чином, у юнаків простежується тенденція до найбільшої незадоволеності тими частинами тіла, які виражають фізичну силу, а у дівчат – жіночність. В решті значних відмінностей за специфікою незадоволеності не виявлено, тобто юнаки більше незадоволені верхньою частиною свого тіла (плечі, руки, шия) з тенденцією до зменшення обсягів цих частин, а у дівчат спостерігається незадоволеність нижньою частиною свого тіла (талія, стегна, ноги).

Задоволеність структурою тіла показали 46% піддослідних (23 особи, з них 13 юнаків та 10 дівчат); незадоволеність структурою тіла показали 54% піддослідних (27 осіб, з них 10 юнаків та 17 дівчат). Таким чином, незадоволеність образом власного тіла найхарактерніша для дівчат. Порівнюючи незадоволеність образом власного тіла у юнаків та дівчат, видно,

що кількість дівчат незадоволених власним тілом перевищує кількість юнаків з такими самими показниками в 1,45 рази.

Вивчення статевої ролі і ідентичності за методикою «маскулінність - фемінінність» за методикою С. Бем показало, що всі випробувані мають показники андрогінного типу. За середніми показниками основний індекс (IS) дорівнював 0,15. У дівчат були відзначені чоловічі риси, так само і у юнаків – чоловічі якості поєднуються з жіночими.

Тобто підтвердилося наявність як фемінінних, так і маскулінних якостей, що дозволило віднести старшокласників до андрогінного типу.

## ВИСНОВКИ

Дослідження Я-концепції попри свою численність представляють вагоме предметне поле методології сучасної психології розвитку, що визначається також практичним значенням проблеми. Сучасні українські дослідники звертають увагу на проблеми впливу гендерних установок на самовизначення старших підлітків. Зокрема встановлено протиріччя самовизначення старших підлітків, зокрема, доведено, що відповідна структура "Я-реального" дівчат не співвідноситься з їх уявленнями про особистісні риси "ідеальної" людини.

Представлено соціальний контекст Я-концепції особистості на засадах філософсько-культурологічного аналізу систем "індивід-суспільство". Становлення особистості розглядається в органічному взаємозв'язку 28 індивідуальності особистості, її самореалізації та смисложиттєвих засад. Зазначається, що становлення особистості є ключовим елементом життєдіяльності, взаємовідносин "індивід-суспільство" в колі головних соціальних детермінант в умовах сучасних цивілізаційних процесів.

В дослідженнях наголошується на тому, що особистість необхідно аналізувати як інтегроване функціонування різних аспектів цілого в часі та 29 просторі. З позиції холістичного підходу людський організм розглядається як цілісна система в єдності: тіла, психіки, духовного та соціального функціонування. З цього погляду, зазначають науковці, вважати, що один аспект особистості є винятковою причиною виникнення проблеми – означає штучно розділяти те, що насправді становить функціональну єдність.

Розглядаючи людину як цілісний психічний феномен, не можна не враховуючи її головну психологічну особливість, особливу суб'єктивну реальність, що позначається цілою плеядою концептів – самосвідомість, «Я», самість, self, уявлення про себе, Я-концепція. Таким чином, виокремлення людиною себе з навколишнього світу, протиставлення себе (свого «Я») всьому

іншому («не-Я»), адекватний громадському та діяльнісному способу існування образ усвідомлення себе, своїх цілей, дій, переживань, власного внутрішнього світу стає основою формування позитивної концепції Я.

Метою експериментального дослідження стала необхідність з'ясувати особливості фізичного образу Я в ранній юності і проаналізувати специфіку самооцінки особи у піддослідних.

При вивченні образу фізичного Я та пошуку задоволеності/незадоволеності нами було виявлено, що загальна незадоволеність образом власного тіла є як у юнаків, і у дівчат.

Незадоволеність може відноситися до різних частин тіла. Але існують статеві відмінності – у юнаків велику незадоволеність викликають чоловічі елементи (плечі, об'єми тіла з тенденцією до їхнього зменшення); у дівчат виявлено незадоволеність стегнами із тенденцією до збільшення обсягів.

Отже, у юнаків простежується тенденція до найбільшої незадоволеності тими частинами тіла, які виражають фізичну силу, а у дівчат – жіночність. В решті значних відмінностей за специфікою незадоволеності не виявлено, тобто юнаки більше незадоволені верхньою частиною свого тіла (плечі, руки, шия) з тенденцією до зменшення обсягів цих частин, а у дівчат спостерігається незадоволеність нижньою частиною свого тіла (талія, стегна, ноги).

Задоволеність структурою тіла показали 46% піддослідних (23 особи, з них 13 юнаків та 10 дівчат); незадоволеність структурою тіла показали 54% піддослідних (27 осіб, з них 10 юнаків та 17 дівчат). Таким чином, незадоволеність образом власного тіла найхарактерніша для дівчат.

Порівнюючи незадоволеність образом власного тіла у юнаків та дівчат, видно, що кількість дівчат незадоволених власним тілом перевищує кількість юнаків з такими самими показниками в 1,45 рази.

Вивчення статевої ідентичності за методикою «маскулінність - фемінінність» за методикою С. Бем показало, що всі випробувані мають показники андрогінного типу. За середніми показниками основний індекс (IS)

дорівнював 0,15. У дівчат були відзначені чоловічі риси, так само і у юнаків – чоловічі якості поєднуються з жіночими. Тобто підтвердилося наявність як фемінінних, так і маскулінних якостей, що дозволило віднести старшокласників до андрогінного типу.

Визначено що ставлення до образу фізичного Я у ранньому юнацькому віці має свої особливості залежно від реалістичності тілесного самосприйняття. Дівчата зі спотвореним тілесним самосприйняттям мають неадекватно високу самооцінку характеристик образу фізичного Я. В системі самоставлення «Я-Інші» досліджувані акцентують увагу, передусім на морфологічних та соціальних компонентах зовнішності. Проте найважливіше значення в системі

Розроблена тренінгова програма спрямована на розвиток адекватного самоставлення до характеристик зовнішньої привабливості шляхом переорієнтації сприйняття свого тіла з зовнішнього аспекту на внутрішній (функціональний стан), розуміння перспективи та диференціації змін,

актуалізації життєвих цінностей й шляхів досягнення бажаного результату та розвитку естетичної компетентності забезпечують формування адекватного образу фізичного Я та самоствавлення особистості у

Підсумком тренінгової роботи стала постановка глобальної мети бути здоровою і складання плану дій для досягнення цієї мети. На поведінковому рівні це виразилося в самостійному виконанні дівчатами експериментальної групи спеціально розробленого комплексу фізичних вправ, спрямованого на підтримку рівня розвитку окремих фізичних якостей та корекцію недоліків фігури.

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев, Б. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания [Текст] / Б.Г. Ананьев // Психология развития: Хрестоматия / ред. Е. Строганова. – СПб.: Питер, 2001.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев, 3-е издание. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
3. Бёрнс, Р. Я - концепция и Я – образы [Текст] / Р. Бернс // Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара, 2003.
4. Бёрнс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986. – 414 с.
5. Битянова, Н. Р. Психология личностного роста [Текст] / Н.Р. Битянова. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. – с. 64.
6. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 816 с.
7. Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Яконцепцией [Текст] / Л.В. Бороздина // Вестник Московского университета. - Серия 14: Психология. - 2011. - №1. - С. 54-66.
8. Братусь, Б. С., Розовский, И. Я., Цапкин, В. Н. Механизм самооценки и его влияние на поведение [Текст] / Б.С. Братусь, И.Я. Розовский, В.Н. Цапкин // Психологические проблемы изучения и коррекции аномалий личности. - М.: МГУ, 1988. - С. 65-85.
9. Бурно, М. Е. Клиническая психотерапия [Текст] / М.Е. Бурно. – М.: Деловая книга, 2006. – 800 с.
10. Быттовская, И. М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени [Текст] / И.М. Быттовская. - М., 1989.
11. Вопросник Сандры Бэм по изучению маскулинности – фемининности / Практикум по гендерной психологии // Под ред. И.С. Клециной. - СПб., 2003. - С. 277-280.

12. Грановская, Р. М. Элементы практической психологии [Текст] / Р.М. Грановская // Серия «Психологический практикум». - М.: Речь, 2007. – 59 656 с.
13. Джемс, В. Научные основы психологии [Текст] / В. Джемс. - Издательство: «Книга по Требованию», 2012. – 372 с.
14. Еникеева, Д. Д. Пограничные состояния у детей и подростков: основы психиатрических знаний [Текст] / Д.Д. Еникеева. - М., 1998.
15. Жаров, Л. В. Андрогинная идентичность русского человека: реалии и раздумья [Текст] / Л.В. Жаров. - Ростов-н/Д.: СКНЦВШ ЮФУ АПСН, 2010. - 52 с.
16. Зимбардо, Ф. Формирование самооценки. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] / Ф. Зимбардо. – Самара: Бахрах-М, 2003. – 282 с.
17. Ильин, Е. П. Пол и гендер [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2010. - 688 с.
18. Кон, И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание [Текст] / И.С. Кон; пер. с англ. Н.И. Папуш, М.П. Папуш. – 2-е изд., стер. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
19. Кон, И. С. Гегемонная маскулинность как фактор мужского (не) здоровья [Текст] / И.С. Кон // Социология: теория, методы, маркетинг // Научно-теоретический журнал. - 2008. - № 4.
20. Кон, И. С. Какими они себя видят? [Текст] / И.С. Кон. - М.: Знание. – 1975. – 96 с.
21. Кон, И. С. Категория «Я» в психологии [Текст] / И.С. Кон // Психологический журнал. - 1981. - №3. - Т. 1. - С. 12-24.
22. Кон, И. С. Мужское тело в истории культуры [Текст] / И.С. Кон. - М.: Слово, 2003. – 360 с.
23. Кон, И. С. Открытие «Я» [Текст] / И.С. Кон. - М.: Издательство политической литературы, 1978. – 368 с.

24. Конева, И. А., Кузнецова, К. Э. К проблеме образа Я и самооценки младших школьников с задержкой психического развития [Текст] / И.А. Конева, К Э. Кузнецова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3.

25. Кононенко А. О. Самопрезентація як важливий регулятор соціальної поведінки суб'єкта / А. О. Кононенко // Теорія і практика сучасної психології. – 2012. – Вип. 4. – С. 45–49.

26. Коркина, М. В. Дисморфомания в подростковом и юношеском возрасте [Текст] / М.В. Коркина. - М.: Медицина, 1984. – 224 с.

27. Кочубейник О.М. Трансформація уявлень про "Я"-концепцію у крос-культурних психологічних дослідженнях: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / О.М. Кочубейник ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2003. – 16 с.

28. Кригер, Г. Н. К изучению проблемы структуры самосознания личности в отечественной психологий [Текст] / Г.Н. Кригер // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов. – 2003. – 410 с.

29. Кулагина, И. Ю., Колюцкий, В. Н. Возрастная психология [Текст] / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М., 2001.

30. Кули, Ч. Социальная самость [Текст] / Ч. Кули / Пер с англ. В.И. Добренький // Американская социологическая мысль. – Моск. ун-та, 1996. – С. 316 – 329.

31. Куницына, В. Н. К вопросу формирования образа своего тела у

подростков [Текст] / В.Н. Куницына // Вопросы психологии. – 1968. - №1. - С. 90-100.

32. Куненкова С. А. Критерии, показатели и уровни развития самооценки в структуре Я-концепции подростка. Москва : МОСУ, МАИ, 2004. 33 с.

33. Лакосина, Н. Д., Сергеев, И. И., Панкова, О. Ф. Клиническая психология [Текст] / Н.Д. Лакосина, И.И. Сергеев, О.Ф. Панкова. - М., 2003.

34. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками : учебное пособие. Москва : Академия, 2003. 250 с.

35. Левицька І. М. Механізми виникнення й особливості прояву деформацій образу тіла в юнацькому віці [Текст] / І. М. Левицька, О.О.Сизон, Т.І. Рудик // Журнал дерматовенерології, косметології ім. М.О. Торсуєва, № 2 (40), 2018. – ТО Слов'янськ : «Видавництво "Друкарський двір"».– С. 58-66.

36. Левицька І. М. Концептуальна модель образу фізичного Я дівчат раннього юнацького віку [Текст] / І. М. Левицька, М. Попіль // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Випуск 15. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 459 с. С. 218-228.

37. Левицька І. М Вплив образу фізичного "Я" на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці [Текст] / І. М. Левицька, М. І. Попіль // Молодий вчений. – 2017. – №3. – С. 267-271.

38. Левицька І. М. Образ фізичного «Я» у структурі Я-концепції дівчат раннього юнацького віку [Текст] / І. М. Левицька // «Психологія в Україні и за рубежом» (г. Львов, 24-25 марта 2017 г.). – Херсон : Издательский дом "Гельветика", 2017. – С. 89-93

39. Левицька І. М. Образ фізичного «Я» та самоставлення як регулятивні

чинники поведінки особистості [Текст] / І. М. Левицька // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу "Запорізький національний університет" та інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. – № (12) – 172 с. – С. 98- 103.

40. Левицька І. М. Дисморфоманічні переживання як наслідок дестабілізації образу фізичного «Я» у ранньому юнацькому віці. Фундаментальні та прикладні дослідження : сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів III-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Баку; Ужгород; Дрогобич : Посвіт : 2017. С. 395–397.

41. Мацевко Н. Феномен самоствавлення у психології / Н. Мацевко // Психологія особистості. – 2010. – №. 1. – С. 202–210.

42. Митина О. В., Петренко В. Ф. Кросскультурное исследование стереотипов женского поведения (в России и США). Вопросы психологии. 2000. №.1. С. 68–86.

43. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №. 6. С. 78-80.

44. Моляко Р. В. Усвідомлення підлітками і юнаками власного фізичного Я-образу. Горизонти

о б р а з о в а н и я . 2003. №4 (5). С. 130-135.

45. Нуркова, В. В., Михайлова, О. И. Автопортрет как средство саморегуляции личности [Текст] / В.В. Нуркова, О.И. Михайлова // Журнал практического психолога. - 2005. - №1. - С. 100–119.

46. Пепло, Л. Одиночество и самооценка [Текст] / Л. Пепло, М. Мицели, Б. Морали // Самосознание и защитные механизмы личности [Текст]: Хрестоматия / Ред. сост. Д.Я. Райгородский. - Самара: БАХРАХ-М, 2008. - 656 с. - С. 261.

47. Подорога, В. А. Феноменология тела [Текст] / В.А. Подорога. - М.: Ad Marginem. - 1995. - 344с.

48. П о т а п е н к о Я. О. Г н о с е о л о г і ч н і к а т е г о р і ї “ т і л о ” т а “ т і л е с н і с т ь ” у с у ч а с н о м у у к р а ї н с ь к о м у і с т о р і о г р а ф і ч н о м у д и с к у р с і / Я. О. П о т а п е н к о // В і с н и к Ч е р к а с ь к о г о у н і в е р с и т е т у . С е р і я : І с т о р и ч н і н а у к и . - 2012. - В и п . 222. - С. 3–8.

49. Прихожан, А. М., Толстых, Н. Н. Психология сиротства [Текст] / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2005. - 400 с.

50. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / А.А. Реан. - СПб., 2001. – с. 656.

51. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности [Текст] / Х. Ремшмидт. – М.: Мир. - 1994. – 320 с.

52. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога [Текст] / Е.И. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 1999. - Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.

53. Романова, Е. С., Потемкина, С. Ф. Графические методы психологической диагностики [Текст] / Е.С. Романова, С.Ф. Потемкина. - М.:

Дидакт, 1992. – 164 с.

54. Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности [Текст] / Е.Т. Соколова. - М.: МГУ, 1989. – 210 с.

55. Сосновский, Б. А. Лабораторный практикум по общей психологии [Текст] / Б.А. Сосновский. - М.: Просвещение, 1979. - С. 87-91.

56. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. - М.: Издательство Московского Университета, 1983. - 284 с.

57. Тищенко, Е. О. Андрогинная телесность в восприятии современных россиян [Текст] / Е.О. Тищенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: Сб. ст. по матер. XXXIV междунар. науч.-практ. конф. - № 11(34). - Часть II. – Новосибирск: СибАК, 2013.

58. Тхостов, А. Ш. Психология телесности [Текст] / А.Ш. Тхостов. - М.: Смысл, 2002. – 287 с.

59. Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоствавлення в юнацькому віці / К. В. Хоменко // Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 22. – С. 611–623.

60. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность [Текст] / Х. Хекхаузен. - 2-е изд. - СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. - 860 с.

61. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И.И. Чеснокова. - М.: Издательство «Наука», 1977. – 144 с.

62. Шибутани, Т. «Я»-концепция [Текст] / Т. Шибутани // Психология самосознания / Под ред. Д.Я. Райгородского. - Самара: БАХРАХ, 2000. – 245с.

63. Эльконин, Д. Б. Введение в психологию развития [Текст] / Д.Б. Эльконин. - М.: Тривола, 1994. – 168 с.

64. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон. - М.: Мысль, 2004. - 352 с.

65. Jodelet D. Le corps represente et ses transformations. Communication presentee au colloque sur les representations sociales. Paris: Éditions des archives contemporaines, 2015, 372 p.

66. Levytska I. The E mpirical Reserch of the Influence of the Image of Phisical Oneself on Girls' Self-Attitude at an Early Adolescent Age. Zbiór artykułów naukowych z Konferencji Miedzynarodowej Naukowo Praktycznej zorganizowanej dla pracowników naukowych uczelni, jednostek naukowobadawczych oraz badawczych z państw obszaru byłego Związku Radzieckiego oraz byłej Jugosławii (28.02.2019). Warszawa, 2019. S. 66-69.

67. Turner B. S. The Body and Society: Explorations in Social Theory. London-Thousand Oaks-New Delhi, 2001. P. 55-64.