

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П.ДРАГОМАНОВА

Нечитайло Тетяна Андріївна

УДК:159.923.2-053.6

ГЕНЕЗИС ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я  
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня

кандидата психологічних наук

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі теоретичної та консультативної психології Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник:** доктор психологічних наук, професор  
**Булах Ірина Сергіївна,**  
Інститут соціології, психології та управління  
Національного педагогічного університету  
імені М.П.Драгоманова, професор,  
завідувач кафедри теоретичної та  
консультативної психології.

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, доцент  
**Чernобровкін Володимир Миколайович,**  
Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка, доцент,  
завідувач кафедри психології;

кандидат психологічних наук, доцент  
**Вінс Вікторія Анатолівна,**  
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний  
педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди»,  
доцент кафедри загальної та практичної  
психології.

Захист відбудеться «17» лютого 2010 р. о 13<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова, 01601, Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, 01601, Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий «14» січня 2010 р.

**Вчений секретар**  
спеціалізованої вченої ради

**Л.В. Долинська**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Сучасний стан становлення нових економічних та політичних відносин у нашій державі характеризується нестабільністю, що впливає на соціальний розвиток сучасної молоді. Відзначається зниження потенціалу особистісного, морального та фізичного розвитку особистості, а це викликало цілий ряд психологічних проблем, пов'язаних з її самовизначенням, самореалізацією та фізичним здоров'ям. У зв'язку з цим вирішенню зазначених проблем у сфері освіти приділяється значна увага. У національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття) визначено основні напрямки діяльності в освітньому просторі, які спрямовані на підвищення соціальних, духовних та фізичних можливостей молодого покоління. Погіршення показників фізичного здоров'я молоді, зокрема, у підлітковому та юнацькому віці, актуалізувало до вивчення у науковій сфері, в першу чергу, процесу фізичного розвитку особистості.

На сучасному етапі увага науковців більшою мірою прикута до аспектів акселерації, прискореного статевого дозрівання, знижених показників загартовування організму та фізичного розвитку в цілому. Зазначені аспекти впливають на становлення свідомості та самосвідомості особистості підліткового віку. В межах вікової та педагогічної психології значний акцент ставиться на розвитку Я-концепції підлітків, ціннісному ставленні особистості до самої себе (моральне Я, духовне Я, соціальне Я) та гендерних відмінностях у сприйнятті власної тілесності у представників різної статі підліткового віку.

У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження стосовно розвитку образу фізичного Я припадають на середину минулого століття. Витоком щодо його пізнання стали результати досліджень С.Фішера та П.Шильдера, на основі яких було здійснено інтерпретацію понять «образ тіла», «схема тіла», «тілесне Я». В.Райхом було концептуально доведено взаємозв'язок між психічними і «тілесними станами» людини, порушення якого призводить до появи м'язевого затискання. М.Фельденкрайз та А.Лоуен, вивчаючи конституційні порушення індивіда, розробили корекційні форми роботи, спрямовані на покращення взаємодій між зовнішнім виглядом та емоційно-ціннісним ставленням до нього. Особливу увагу Ф.Александера привертали показники здорового тіла людини. Вчений вважав, що дбаючи про гармонійну єдність тіла і душі, можна позбутися психосоматичних захворювань. Сучасна дослідниця Г.Крайг доводить значущість привабливої зовнішності у міжособистісних взаємостосунках та визначає її вплив на емоційно-ціннісну сферу особистості.

Проблемі ціннісного ставлення до власного фізичного Я приділяли увагу російські та вітчизняні психологи. Так, І.І.Чеснокова визначила залежність розвитку самооцінки особистості від сприйняття нею власної зовнішності. О.Т.Соколова сформулювала поняття образу фізичного Я, визначила ряд порушень схеми тіла та їх негативний вплив на самопочуття особистості підлітка. Вивченням дефектів тіла (шрами, пігментні плями, рубці тощо) займалися М.Д.Менделевич та М.Є.Сандромирський, які розробили систему психологічних технологій, спрямованих на зняття в особистості, в зв'язку з цими дефектами, емоційної напруги, тривожності, невпевненості в собі. Вітчизняний вчений О.Ю.Рожественський визначив тілесні границі та функції тіла, підкресливши при цьому вагомість впливу самосприйняття зовнішності на

всю життєдіяльність людини. Досліджуючи деформації схеми тіла та зовнішності, Р.В.Моляко ставила акцент на визначенні соціальних факторів впливу (ставлення родини, однолітків та вплив моди, ЗМІ) на становлення образу власного тіла дівчат юнацького віку.

На сьогодні образ фізичного Я більшою мірою досліджується в одному ряду з вивченням особистісного простору людини та меж в ньому образу тіла, а також психологічних факторів, які детермінують його розвиток. На жаль, у дослідженнях цей феномен не набув ще статусу автономності. Адже поза увагою науковців залишаються такі важливі питання як генезис образу фізичного Я, його складові, віковий діапазон, в якому активізується процес становлення фізичного Я, особливості саморефлексії тілесного потенціалу, гендерні відмінності у показниках сприйняття зовнішності особистістю підліткового віку.

Отже, соціальна значущість та недостатня дослідженість особливостей розвитку образу фізичного Я підлітків й обумовили вибір теми нашого дослідження: «**Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці**».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема входить до плану науково-дослідної роботи кафедри теоретичної та консультативної психології НПУ імені М.П.Драгоманова. Тема дисертації затверджена Вченою радою (протокол № 8 від 28.02.2008) та рішенням бюро Ради з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології в Україні (протокол №6 від 17.06.2008)

**Мета** дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально визначити генезис й особливості становлення структурних компонентів образу фізичного Я у підлітковому віці, розробити і впровадити систему розвивально-корекційних заходів, спрямованих на позитивне сприйняття підлітками власного фізичного Я.

Для досягнення мети дослідження було сформульовано наступні **завдання**:

- здійснити науковий аналіз теоретико-методологічних засад вивчення сутності, генезису та структури образу фізичного Я у підлітковому віці;
- визначити критерії, показники та рівні сформованості образу фізичного Я підлітка;
- виявити особливості становлення структурних компонентів образу фізичного Я та його гендерних відмінностей у молодшому, середньому та старшому підлітковому віці;
- розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу гармонізації генезису образу фізичного Я особистості підліткового віку.

**Об'єкт дослідження:** розвиток образу Я у підлітковому віці.

**Предмет дослідження:** генезис образу фізичного Я особистості підліткового віку.

**Методи дослідження.** Відповідно до визначених завдань комплексно застосовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми, систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження, спостереження, опитування, психодіагностичне тестування стандартизованими та нестандартизованими методиками, групова бесіда, самоопис, аналіз процесів і продуктів діяльності. У ході емпіричного дослідження основними стали методи констатувального та формувального експериментів. Комплекс

спеціальних методик був спрямований на вивчення становлення образу фізичного Я та особливостей його структурних компонентів у підлітковому віці.

Обробка експериментально отриманих даних здійснювалася за допомогою версії 11.5 комп'ютерної програми Statistical Package for the Social Science (SPSS) for Windows з використанням методів математичної статистики: критерію U-Манна-Уїтні та дисперсійного аналізу Краскела–Уолліса для незалежних вибірок.

**База дослідження.** Психодіагностичне дослідження проводилося на базі гімназії № 2, міського палацу дітей та юнацтва, міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді міста Чернівці. До дослідження було залучено 635 респондентів молодшого, середнього та старшого підліткового віку.

#### **Наукова новизна та теоретична значущість дисертаційної роботи:**

- *вперше* вивчено специфіку розвитку образу фізичного Я особистості в період дорослішання, визначено на основі теоретичного узагальнення генезис сприйняття зовнішності у віковому діапазоні дитинства, підлітковості та юнацтва, обґрунтовано сутність поняття «образ фізичного Я підлітка» та виділено його функції, виявлені етапи (ситуативно-вибірковий, пролонговано-вибірковий, активно-цілісний, цілісно-саморегулюючий) становлення образу фізичного Я; виокремлено компоненти (афективний, когнітивний, конативний) у структурі образу фізичного Я та її домінуючий конструкт – емоційно-ціннісне ставлення. Розроблено психологічну модель розвитку образу фізичного Я особистості в період дорослішання; виявлено та обґрунтовано критерії (емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності, здатність до саморефлексії потенціалів зовнішності, самосприйняття суттєвих властивостей власного образу фізичного Я тощо) та рівні (високий, середній, низький) сформованості образу зовнішності підлітків; проаналізовано гендерні відмінності становлення фізичного Я особистості молодшого, середнього та старшого підліткового віку;

- *поглиблено та розширено* уявлення про образ фізичного Я як новоутворення підліткового віку;

- *набула подальшого розвитку* система знань про сутність, зміст, структуру та особливості становлення образу фізичного Я особистості.

**Практична значущість** одержаних результатів роботи полягає у тому, що визначений пакет діагностичних методик для вивчення образу фізичного Я підлітка та створена автором розвивально-корекційна програма соціально-психологічного тренінгу можуть бути використані практичними, медичними психологами, соціальними працівниками загальноосвітніх та спеціалізованих шкіл, коледжів, ліцеїв. Одержані результати також можуть бути використані у лекційних курсах вікової та педагогічної, практичної і медичної психології.

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні та практичні положення дисертаційного дослідження доповідалися та отримали схвалення на III Міжнародній науково-практичній конференції «Здорова дитина: здоров'я дитини та її сім'ї» (м. Чернівці, 2005 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні підходи інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами» (м. Луцьк, 2006 р.), IV Міжнародній науково-практичній конференції «Здорова дитина: здорова дитина та генетичні аспекти її розвитку» (м. Чернівці, 2006 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Гендерні стереотипи індивідуального здоров'я» (м. Луцьк, 2007 р.), науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: реалії та перспективи

розвитку» (м. Луцьк, 2008 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияву» (м. Чернівці, 2009 р.), Всеукраїнській конференції студентів та молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психіатрії» (м. Харків, 2008 р.), засіданнях кафедри теоретичної та консультативної психології Інституту соціології, психології та управління НПУ імені М.П.Драгоманова (м. Київ, 2006-2008 р.).

**Публікації.** Результати дослідження висвітлено у 15 публікаціях автора, серед яких 7 статей у фахових наукових виданнях, затверджених ВАК України, матеріали конференцій, програма розвивально-корекційного тренінгу.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (203 найменування), 9 додатків. Робота містить 6 таблиць і 28 рисунків на 20 сторінках. Основний зміст дисертації викладено на 173 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг дисертації становить 225 сторінок.

### **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дисертаційного дослідження, визначено мету та завдання, об'єкт, предмет, вказано методи, визначено наукову новизну, теоретичне і практичне значення роботи, наведені відомості щодо апробації та впровадження результатів дослідження, подані дані про обсяг та структуру роботи.

У **першому розділі** – «Теоретико-методологічні засади дослідження образу фізичного Я особистості підліткового віку» презентуються результати теоретичного аналізу дослідження особливостей розвитку образу фізичного Я в період дорослішання, розкривається сутність поняття образу фізичного Я, проаналізовано специфіку генезису фізичного Я та його компонентів в період дитинства та дорослішання, висвітлені наукові позиції вчених в обґрунтуванні фізичного Я як новоутворення підліткового віку.

Концепція тілесного увійшла в науковий обіг багато століть тому. Ще в античні часи відбувалося своєрідне протиставлення тіла і душі. Так, Платон вважав, що тіло – смертне, а душа – безсмертна. У період Нового часу Р.Декарт також протиставляв душу та матерію, визначаючи тіло людини як «тілесну машину». У ІХХ-ХХ ст. в роботах багатьох зарубіжних вчених відмічався посилений інтерес до актуалізації питань тілесності. Важливу роль, в межах психоаналізу, тілесному Я індивіда надавав З.Фрейд, визначаючи його вплив на розвиток Его-структур, а також виникнення окремих психопатологій. Особлива увага тілесній організації людини приділялась У. Джемсом, який доводив, що людина має безсвідоме прагнення оберігати своє тіло. У гуманістичній концепції К.Роджерса утверджувалася позиція, згідно з якою процес самоусвідомлення починається саме зі сприйняття тілесного. К. Ізард сформулював поняття «почуття тіла», поставивши акцент на тому, що це почуття сприяє поглибленому усвідомленню взаємозв'язку тіла та розуму людини. У цьому ряду варто відтворити також позицію представника тілесно-орієнтованого напрямку в психології А. Лоуена, за якою образ тіла виконує дві важливі функції. По-перше, він слугує моделлю для свідомого уявлення про моторну активність, а по-друге, - локалізацією відчуттів.

Вагомий внесок у вивчення образу фізичного Я додали російські та вітчизняні вчені. Культурно-історична теорія Л.С.Виготського створює уявлення про тілесний розвиток людини, презентуючи його як процес, не

обмежений лише ростом організму та фізіологічними змінами. Згідно цього підходу тіло людини може розглядатися як видозмінене та залучене до певної історично та культурно визначеної перспективи (О.Ш.Тхостов, Т.С.Леві). Образ тіла, з точки зору В.Н. Куніциної, формується за рахунок знань людини, які вона отримує в індивідуальному досвіді взаємодій з іншими людьми. На думку Л.І. Воробйової та Т. В. Снегірьової, тілесність усвідомлюється людиною як первинна цінність, що є фундаментом розвитку її Я. Поняття «образ тіла», за визначенням О.Ю. Рождественського, включає в себе сукупність уявлень, оцінок, установок людини стосовно власної тілесної організації та якостей і засобів функціонування як окремих частин тіла, так і тіла в цілому.

Отже, на основі презентованих вище положень вчених можна відзначити, що образ фізичного Я розглядається як складна комплексна єдність сприймань, установок, оцінок та уявлень, пов'язаних як з тілесним обрисом, так і з функціями тіла.

Важливо відмітити, що у структурі фізичного Я О.Т.Соколова, Є.С.Креславський та Н.М.Терещенко виділяють когнітивний та афективний компоненти. Когнітивний компонент – це сукупність уявлень індивіда про свою зовнішність, за допомогою яких він її описує. Афективний компонент тілесного Я визначає емоційно-ціннісне ставлення до свого зовнішнього вигляду та окремих тілесних рис. Р.Мейлі та Ф.Райс акцентують увагу на конативному компоненті фізичного Я, надаючи великого значення моториці, активним рухам та діям особистості. Крім того, ряд вчених (Г.Аммон, М.Малер, В.О. Подорога, М.О. Мдівані, В.П.Зінченко), вивчаючи конституційні, морфологічні, фізичні властивості людини в різні вікові періоди її життя, виокремлюють в образі тіла перцептивно-недиференційований, перцептивно-диференційований та ціннісно-мотиваційний компоненти.

На різних етапах онтогенезу, як стверджують У.Джемс, Р.Лернер, А.Лоуен та ін., розвиток образу фізичного Я характеризується якісними змінами та набуває ускладнень. Так, знання дошкільника про оточуючий світ, за позицією Г.С. Нікіфорова, відображаються на особливостях його уявлень про власне тіло та зовнішній вигляд і ці уявлення є ситуативно-вибірковими. В дошкільному віці Г.Аммоном констатовано факт активізації перцептивно-недиференційованого компонента, оскільки тіло для дитини ще не має чітких меж, а основу образу її фізичного Я складає перцептивний досвід. Як зазначають М.Малер та Г.С.Нікіфоров, у молодших школярів з'являється підвищена зацікавленість до свого тіла, у зв'язку з чим у структурі образу фізичного Я набуває домінантності перцептивно-диференційований компонент, який визначає уявлення дитини про контур її тіла, фізичний зріст, його просторову локалізацію в предметному світі.

Дослідники підліткового (Х.Ремшідт, Г.Крайг, І.С.Кон, Г.А. Цукерман, О.Г.Лідерс, В.А.Вінс) віку відмічають, що процес становлення образу фізичного Я значного розмаху досягає саме в цьому віці. Однак, за позицією Ф.Райса, у молодшому підлітковому віці найбільшій змістовій навантаженості в розвитку набуває афективний компонент образу фізичного Я, оскільки підліток виразно демонструє емоційно-ціннісне ставлення до свого зовнішнього вигляду, а переживання, пов'язані з ним, розгортаються в суперечливому діапазоні від захопленості, ейфорії, задоволеності до тривожності, фрустрованості, депресії. У середньому підлітковому віці, як доводить Т.В. Дмитрова, ускладнень зазнає когнітивний компонент, який починає превалювати у структурі образу

фізичного Я. Підліток глибше рефлексує й осмислює привабливі та непривабливі ознаки в конституції тіла, обличчі, виокремлює ідеальний образ зовнішності свого однолітка і, порівнюючи себе з ним, прагне його досягнення. У старшому підлітковому віці, за результатами досліджень Г. Крайг, специфічні трансформації відбуваються на рівні конативного компонента, адже у підлітка з'являється можливість демонструвати звершення власної особистості за рахунок змінювань своєї зовнішності, при цьому тіло стає об'єктом активних взаємодій у процесі налагодження інтимно-особистісного спілкування з однолітками та міжособистісних взаємин з широким загальним людям. Більше того, тіло також стає предметом фізичного удосконалення, реалізації модних тенденцій і, навіть, його нераціонального використання. У юнацькому віці, як стверджує В. Подорога, у структурі образу фізичного Я домінують позиції починає займати ціннісно-мотиваційний компонент. Загальний зовнішній вигляд та окремі частини тіла виступають для юнака як цінність. Він самостійно обирає засоби реалізації в процесі життєдіяльності окремих тілесних потенціалів, які стають мотиваторами особистісного зростання. Водночас в юності тілесні взірці починають поступатися перед духовними цінностями людини і вибори стають вільними від ідеалів зовнішності (В.М.Чернобровкін).

На основі узагальнення зазначених положень вчених нами була обгрунтована та розроблена психологічна модель генезису образу фізичного Я періоду дитинства та дорослішання (рис.1).

### **Рис. 1. Психологічна модель генезису образу фізичного Я періоду дитинства та дорослішання**

Як видно з рис.1, розвиток образу фізичного Я в період дитинства та дорослішання включає такі етапи як ситуативно-вибірковий, пролонговано-вибірковий, активно-цілісний та цілісно-саморегулюючий. Дітям дошкільного віку властивий ситуативно-вибірковий етап, в процесі якого вони спроможні одночасно виокремлювати як виразні, несуттєві так і суттєві властивості фізичного Я в умовах проблемної ситуації. Діти молодшого шкільного віку поступово переміщуються на пролонговано-вибірковий етап розвитку фізичного Я, в межах якого молодший школяр здатний диференціювати яскраві й виразні та суттєві й приховані ознаки власної тілесності, фіксуючи на останніх свою увагу. Для учнів підліткового віку характерний активно-цілісний етап, перебіг якого у них пов'язаний з активацією емоційних переживань, когнітивних уявлень, поведінкових реакцій та їх інтеграцією відносно усвідомлення зовнішнього вигляду. В юнаків розвиток фізичного Я пов'язаний з цілісно-саморегулюючим етапом, в процесі якого вони набувають можливості цілісно сприймати й осмислювати власну тілесність і спрямовувати свої зусилля на вдосконалення окремих ознак зовнішності та тіла в цілому. Структура образу фізичного Я на кожному із зазначених етапів включає в себе всі презентовані компоненти, проте в певний віковий період актуалізується той чи інший з них, який і відіграє вирішальну роль в генезисі цього феномену. Відмітимо, що на цьому не припиняється розвиток образу фізичного Я, він відбувається впродовж усього життя людини. Доросла особистість ніби актуалізує той цілісний образ фізичного Я, який, однак, пройшов своє бурхливе становлення саме у підлітковому віці.

На основі проведеного аналізу генезису сприйняття людиною тілесності можна відзначити, що образ фізичного Я виступає одним з новоутворень



підліткового віку. Саме в цьому віці особистість досягає якісно нового рівня розвитку, порівняно з дитинством, у становленні самосвідомості, а зміни, що виникають у зовнішньому вигляді знаходять відгук в емоційній сфері, що пов'язано з появою почуттів хвилювання та надмірної тривоги. При цьому спостерігається зниження самооцінки, зумовлене переживаннями з приводу надуманих недоліків образу фізичного Я, що інколи призводить до появи так званого „комплексу Терзіта”.

В цілому теоретичний аналіз засвідчив, що в теперішній час у психології відсутні експериментальні дослідження генезису образу фізичного Я підлітків, його структурних компонентів та етапів розвитку, що й стало предметом нашого експериментального вивчення.

**У другому розділі – «Емпіричне дослідження генезису образу фізичного Я особистості підліткового віку»** - сформульовано основні завдання, методи і методики констатувального експерименту, проведено порівняльний аналіз особливостей розвитку образу фізичного Я та його компонентів у підлітків молодшого, середнього та старшого віку, наведено гендерні відмінності у показниках генези сприйняття зовнішності особистості підліткового віку.

Показники афективного компонента фізичного Я вивчалися за допомогою методик: «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (авт. Ч.Д. Спілбергер, адапт. Ю.Л.Ханіним, модиф. Нечитайло Т.А.) та «Шкала прояву тривоги» (авт. Т.А.Немчина, модиф. Нечитайло Т.А.). З метою виявлення особливостей емоційно-ціннісного ставлення підлітків до власного зовнішнього вигляду, нами був проведений аналіз їх творів на тему «Мій зовнішній вигляд», було також запропоновано індивідуальну бесіду за тематикою: «Переваги та недоліки мого зовнішнього вигляду». Рівні розвитку когнітивного компонента виявлялися на основі тесту „Самооцінка” (авт. Л.Д.Столяренко) та «Методика вивчення самооцінки учнів середніх і старших класів» (авт. Г.М.Прихожан). Особливості конативного компонента фізичного Я визначалися в процесі групової бесіди на тему: «Моя зовнішність: можливі шляхи удосконалення» та проведеного опитування «Як сприйняття зовнішності впливає на поведінку». Специфіка загального сприйняття підлітками власної зовнішності була виявлена за результатами тесту «САРТ» (авт. О.Вулей та С.Ролла, адапт. Л.Ф.Бурлачука, С.М.Морозова), методики «Семантичний диференціал» (авт. Р.В.Моляко), а також авторського опитувальника „Самооцінка афективно-когнітивних компонентів образу фізичного Я” та проективної методики «Три автопортрети». Якісна інтерпретація результатів творів, бесід, опитувань та розроблених нами методик здійснювалась за допомогою методів рангування, експертних оцінок та методу поперечних зрізів за результатами апробації та пілотажного обстеження.

В констатувальному експерименті прийняло участь 542 респонденти, з них: 180 учнів молодшого підліткового віку (90 хлопців та 90 дівчат), 182 середнього підліткового віку (90 хлопців та 92 дівчини), 180 старшого (90 хлопців та 90 дівчат).

За результатами констатувального експерименту визначено показники афективного компонента образу фізичного Я. У досліджуваних 10-11 років виявлено, що їх емоційне ставлення до власної зовнішності було пов'язане з показниками задоволення (22,8%), радості (20,2%), спокою (19,75%), любові (9,25%), що загалом відповідає позитивному сприйняттю власної зовнішності. Однак емоції занепокоєння (12,3%), незадоволення (8,7%), тривоги (5,14%) та

хвилювання (2, 21%), які були присутні у відповідях досліджуваних, вказують також на наявність і негативних переживань з приводу сприйняття властивостей фізичного Я. У підлітків 12-13 років показники задоволеності своєю зовнішністю та радості знизились на 8,4% порівняно з досліджуваними 10-11 років. Окремо зазначимо, що емоція хвилювання у виборах молодших підлітків займала останню позицію, тоді як у досліджуваних середнього підліткового віку вона вийшла на перший план, збільшившись на 17,2%. Це вказує на підсилення їх занепокоєння власним зовнішнім виглядом. Проте для третини респондентів емоційно-ціннісне ставлення до власного фізичного Я покращилось тому, що показник любові до власної зовнішності збільшився на 4,34%, а незадоволення нею знизилось на 3,14%. У вибірці підлітків 14-15 років задоволення своєю зовнішністю продемонстрували 14,00%, що на 9,00% менше порівняно з підлітками середнього віку. Втім зріс показник тривоги – з 8% до 12,5%. Емоція радості у підлітків 14-15 років відмічалася лише у 11,00% респондентів, що на 2,8,% менше, ніж у 12-13-тирічних. Кількість досліджуваних, які обирали такий емоційний стан як «спокій» знизилась на 7,00%, а показник любові у своїх відповідях відмічали на 8,00% менше підлітків, порівняно з респондентами середнього підліткового віку. Підсумовуючи кількісні дані, можна підкреслити, що у більшій половині старших підлітків з'явилась тенденція зниження показників позитивного емоційно-ціннісного ставлення до власної зовнішності.

Результати дослідження когнітивного компонента фізичного Я дали можливість зафіксувати певну динаміку перцептивних знань та раціональних уявлень на основі самооцінки зовнішності у підлітків молодшого, середнього та старшого віку ( рис.2.)

**Рис.2. Кількісні показники (%) рівнів розвитку самооцінки зовнішності досліджуваних різних вікових груп**

Як видно з гістограми, у підлітків 10-11 років переважає високий (31,00%) та середній (44,00%) рівні самооцінки зовнішності, що вказує на здатність досліджуваних не тільки виокремлювати суттєві риси власного тіла та обличчя, але й визначати рівень їхньої привабливості, даючи їм при цьому високу чи низьку оцінку. Поряд з цим у 12-13-тирічних підлітків простежується середній (37,00%) та низький (34,00%), а у старших підлітків – середній рівень (52,00%) самооцінки зовнішності. Це свідчить про те, що з віком підліток здатний до більш адекватного та стабільного оцінювання свого зовнішнього вигляду. Особливо значущим при цьому виявляється показник загальної фізичної привабливості (72,00%), навіть, якщо разом з цим зазначаються окремі фізичні недоліки (28,00%). Відмітимо також, що процес розширення знань про своє фізичне Я та його можливості пов'язаний у підлітків з рефлексуванням власного тілесного досвіду та набуває активного характеру, починаючи з середнього і, особливо, старшого підліткового віку.

З метою дослідження особливостей конативного компонента фізичного Я підлітків, нами відзначалося, який саме шлях для покращення свого зовнішнього вигляду вони переважно обирають. У молодшому підлітковому віці на перше місце досліджувані висувають заняття спортом (58,2%), на друге – косметичні засоби (30,00%), на третє – уникнення спілкування з однолітками (10,8%), на четверте – дієти (1,00%). Відзначимо, що надання переваги заняттям спортом спрямовані на вдосконалення свого зовнішнього вигляду і сприяють позитивному становленню образу фізичного Я підлітка, а також дозволяють зрозуміти, що покращення своєї зовнішності досягається за допомогою

систематичного докладання зусиль зі сторони особистості. Підлітки 12-13 років, на перше місце ставлять такий шлях вдосконалення власної зовнішності як використання косметичних засобів (39,4%), заняття спортом відходять на другий план (35,6%). Третє місце посідає уникнення спілкування з однолітками. Порівняно з молодшими підлітками, цей показник збільшився до 20,00%, що вказує на посилення тривожності, хвилювання та сорому стосовно власної зовнішності. Використання дієт хоча й залишається на останньому місці, однак кількість досліджуваних, які його обирають зросла до 5,00%. Значна частина підлітків 14-15 років використовують косметичні засоби у разі незадоволення своїм зовнішнім виглядом (38,6%). Використання різноманітних дієт обирає 31,4% респондентів. Лише на третьому місці за кількістю виборів такий вид дій як заняття спортом (21,5%). При цьому респонденти зазначають, що останній засіб «не модний», тому не користується популярністю. Уникнення спілкування з однолітками посідає останнє місце, хоча 8,5% підлітків обирають саме його, як наслідок негативного самоприйняття та незадоволення власною зовнішністю.

За результатами вивчення генезису сприйняття зовнішності в підлітковому віці було визначено рівні сформованості образу фізичного Я: низький, середній, високий. Обґрунтування показників цих рівнів відбувалося на основі таких критеріїв, як емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності, здатність до саморефлексії потенціалів зовнішності, самоприйняття суттєвих властивостей (рис) власного образу фізичного Я та поведінкові реакції (вчинки) підлітків, які підсилюють чи нівелюють властивості образу фізичного Я.

Отже, для особистості *молодшого підліткового віку* притаманні такі рівні сформованості образу фізичного Я:

- *високий* – підлітки загалом позитивно сприймають свою зовнішність і не схильні помічати недоліки; здатні до самоаналізу власної зовнішності та виокремлення суттєвих рис образу фізичного Я; поведінка стосовно змін у зовнішності відзначається самостійністю;

- *середній* – оцінюють свій зовнішній вигляд як задовільний, але через наявні недоліки у зовнішності часто почувають себе невпевнено; пізнання власного фізичного Я відрізняється активністю, хоча є недостатнім для вільного обговорення власної зовнішності; здатні виокремити суттєві риси образу фізичного Я без сторонньої допомоги; поведінка підлітків відзначається ініціативністю, але вони не здатні виявляти її в деяких ситуаціях;

- *низький* – підлітки здебільшого незадоволені своєю зовнішністю; можуть проявляти пасивність у пізнанні власного образу фізичного Я; їхній аналіз власної зовнішності відрізняється обмеженістю; вони здатні виокремлювати суттєві риси образу фізичного Я, однак за умови допомоги іншої людини; їм важко розкрити можливості власної зовнішності, проявити самостійність у виборі шляхів покращення зовнішнього вигляду.

Для особистості *старшого підліткового віку* притаманні такі рівні сформованості образу фізичного Я:

- *високий* – підлітки проявляють позитивне ставлення до особливостей власного зовнішнього вигляду, водночас з недоліками усвідомлюють й свої привабливі риси; спроможні до глибокої саморефлексії потенціалів власної зовнішності; повністю емоційно приймають свій зовнішній вигляд; вільно оперують знаннями про власний образ фізичного Я; мають власне ставлення до норм зовнішнього вигляду та відзначаються ініціативною поведінкою стосовно змін у своїй зовнішності;

- *середній* – у підлітків спостерігається здебільшого варіативне (як позитивне, так і негативне) емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності; спроможні оперувати знаннями про свій образ фізичного Я; саморефлексія потенціалів власної зовнішності та суттєвих рис образу фізичного Я є частковою; більшою мірою вони незадоволені своєю зовнішністю; у поведінці стосовно змін у власній зовнішності не часто виявляють ініціативу;

- *низький* – підлітки відзначаються негативним ставленням до особливостей власного зовнішнього вигляду і, не звертаючи уваги на привабливі риси, часто усвідомлюють лише недоліки; оперують елементарними знаннями про власний образ фізичного Я; саморефлексія потенціалів власної зовнішності та суттєвих рис образу фізичного Я досить обмежена, однозначна; часто не спроможні емоційно прийняти свій зовнішній вигляд та осмислити його властивості; позбавлені ініціативи стосовно змін у власній зовнішності.

З урахуванням визначених показників та рівнів сформованості образу фізичного Я, нами було виявлено особливості його генезису в залежності від гендерного аспекту. Так, рівень сформованості афективного компонента образу фізичного Я у хлопців збільшується з віком (високий рівень простежується у 13,00% молодших, 42,00% середніх та 57,00% старших підлітків), відповідно поступово їх емоційне ставлення до зовнішності набуває чіткості та стабільності. У дівчат цей показник навпаки – зменшується (високий рівень відмічається у 15,00% молодших, 19,00% середніх та 9,00% старших підлітків), що вказує на поступове погіршення сприйняття власної зовнішності та відсутність чітко визначених емоційних реакцій, які характеризують ставлення до свого фізичного Я. Отримані результати за шкалою когнітивного компонента образу фізичного Я показали, що рівень його сформованості у хлопців збільшується з віком (у 10-11 років високий рівень демонструють 10,2% досліджуваних, у 12-13 років – 38,2%, у 14-15 років – 59,1%), а ціннісне ставлення до себе та, зокрема, своєї зовнішності ускладнюється та вони можуть оцінювати себе як позитивно, так і негативно. У дівчат рівень сформованості когнітивного компонента також поступово зростає впродовж підліткового періоду (у 10-11 років високий рівень демонструють 15,5% досліджуваних, у 12-13 років – 22,2%, а у 14-15 років – 47,3%), хоча його генезис не відрізняється такими радикальними змінами, як у хлопців.

Отже, дослідження генезису сприйняття зовнішності підлітками, характеристики його компонентів, визначення критеріїв та рівнів сформованості фізичного Я, особливостей розвитку саморефлексії підлітків молодшого, середнього та старшого віку дозволяє створити цілісну картину образу фізичного Я, а також побудувати корекційно-розвивальну програму щодо оптимізації цих процесів.

**У третьому розділі - «Психологічний супровід розвитку образу фізичного Я особистості підлітка»** – обґрунтовано методологічну парадигму та сукупність розвивально-корекційних заходів з гармонізації образу фізичного Я підлітка, проаналізовано якісні показники динаміки сприйняття зовнішності підлітків молодшого, середнього та старшого віку експериментальних та контрольних груп, розроблено методичні рекомендації практичним психологам щодо оптимізації процесу розвитку позитивного образу фізичного Я особистості підліткового віку.

Основою формувального експерименту став тілесно-орієнтований підхід, сутність якого полягає у тому, що зовнішні, тілесні особливості людини

впливають на внутрішні, психічні. Базовими положеннями цього підходу є: вплив сприйняття зовнішності на емоційну сферу особистості (В. Райх, А. Лоуен), усвідомлення образу фізичного Я актуалізує переживання різної модальності, як позитивні, так і негативні, при цьому, останні призводять до зниження самооцінки та появи різних комплексів особистості (М. Фельденкрайз, Ф. Александер), емоційно-ціннісне осмислення тілесного обрису відображається на особливостях дій, вчинків та поведінки в цілому (О. Г.Лідерс, О.Я. Баскаков). Спираючись на зазначені положення тілесно-орієнтованого підходу було зроблено програму соціально-психологічного тренінгу для проведення формувального експерименту.

З метою виявлення ефективності розробленої програми, нами були сформовані дві групи – експериментальна, в якій прийняло участь 50 досліджуваних, з них: 17 молодшого підліткового віку, 18 – середнього, 15 – старшого та контрольна, яка включала 50 осіб, з них: 15 – молодшого, 15 – середнього та 20 – старшого підліткового віку.

Уся програма була розрахована на 18 занять, кожне тривало 1,5-2 години. В ході роботи використовувалися елементи психологічних вправ, проєктивні методики, тренінгові ігри, тілесно-орієнтовані методики, рухова імпровізація, рольові ігри.

Розроблена корекційно-профілактична програма мала на меті допомогти підліткам краще пізнати себе, свої сильні тілесні якості, перебороти почуття невпевненості в собі, пов'язані з окремими недоліками зовнішності, розвинути відчуття власної гідності. Програма тренінгу базувалась на трьох етапах. Перший – орієнтовний, який включав вступні заняття, присвячені знайомству учасників та створенню довірливої атмосфери у групі. Основною метою цього етапу було емоційне об'єднання учасників групи. Другий етап – розвивальний, його мета була спрямована на активізацію процесу самопізнання, зокрема, пізнання особливостей власного фізичного Я та формування його цілісності. Цей етап був основою тренінгової програми і включав три блоки: «Я відчуваю...», «Я думаю...», «Я дію...». Третій етап передбачав закріплення отриманої інформації, набутих навичок щодо покращення та гармонізації власного образу фізичного Я. Він містив підсумкові заняття роботи групи.

Загалом після проведення тренінгу в досліджуваних експериментальних груп всіх вікових категорій відмічено суттєві позитивні зміни (якісні та кількісні) в емоційно-ціннісному ставленні до власної зовнішності. Результати контрольного зрізу підлягали обробці на основі критеріїв U-Манна-Уїтні та Краскела–Уолліса. За кількісними даними виокремлено рівні сформованості образу фізичного Я, які зображені на рис.3

### **Рис.3. Кількісні показники (%) рівнів сформованості образу фізичного Я досліджуваних до та після проведення формувального експерименту**

Отримані результати дозволили виявити різницю на рівні афективного та когнітивного компонентів образу фізичного Я підлітків до та після формувального експерименту. У підлітків молодшого віку кількісний показник низького рівня сформованості фізичного Я зменшився від 25,00% до 5,00%. Це вказує на те, що у досліджуваних почали переважати такі емоції як радість, спокій та задоволення. Водночас помітно зросла кількість досліджуваних цієї ж групи з середнім (від 44,00% до 48,00%) та високим (від 31,00% до 47,00%) рівнями сформованості образу фізичного Я. Як виявилось, понад 20,00% молодших підлітків досягли позитивного емоційно-ціннісного ставлення до

власної зовнішності та збільшилась їх впевненість у власній привабливості. На рівні когнітивного компонента у досліджуваних молодшого підліткового віку збільшились показники високого рівня самооцінки як зовнішності загалом, так і окремих частин тіла (від 31,00% до 73,00%). У підлітків актуалізувалась здатність до активного пізнання свого фізичного Я та самоаналізу особливостей зовнішнього вигляду. На поведінковому рівні вони почали надавати перевагу заняттям спортом (цей показник збільшився від 58,2% до 72,00%), а роль косметичних засобів для них знизилась (від 30,00% до 19,00%). Після проведення тренінгу у певного контингенту підлітків зникла зорієнтованість на уникнення спілкування з однолітками, що виявило збільшення показників впевненості в собі.

У більшості досліджуваних *середнього підліткового віку* до проведення тренінгу був відмічений середній рівень сформованості образу фізичного Я (37,00%), який проявлявся у певній тривозі та занепокоєнні стосовно особливостей зовнішності, а після його завершення домінуючим став високий рівень (50,00%). Це свідчить, що половина респондентів в ході розвивально-корекційної програми досягла можливостей превалювання в переживаннях радості, спокою та любові у ставленні до своєї зовнішності. У більшості досліджуваних відбулась трансформація високої самооцінки зовнішності від 30,00% до 87,00%, навіть при відзначенні наявних недоліків. Крім того, було констатовано здатність до вільного оперування знаннями про власний образ фізичного Я та відокремлення його суттєвих рис. На конативному рівні підлітки в якості основного шляху для вдосконалення зовнішності почали обирати спорт, цей показник збільшився від 35,6% до 62,5%. Натомість знизилась кількість досліджуваних, які обирали дієти (від 5,00% до 2,00%), косметичні засоби (від 39,4% до 26,5%) та уникнення спілкування з однолітками (від 20,00% до 2,00%). Це вказує на те, що їх поведінка стосовно змін у власній зовнішності набула конструктивного характеру та ознак самостійності. Більше того, вони готові відстоювати власну думку стосовно норм зовнішності та бути незалежними від референтної групи, модних тенденцій в цьому питанні.

У групі досліджуваних *старшого підліткового віку* після проведення формувального експерименту значно збільшився кількісний показник високого рівня сформованості образу фізичного Я (від 28,00% до 62,00%). На рівні афективного компонента фізичного Я переживання спокою, радості та любові до власної зовнішності замінили емоції хвилювання та незадоволення нею. Відповідно більше половини досліджуваних цього віку набули здатності до повного емоційного прийняття власного образу фізичного Я. На когнітивному рівні було констатовано, що високий рівень самооцінки власної зовнішності збільшився від 32,00% до 69,00%, що визначило різницю у 37,00%. Ці досліджувані були здатні проявляти глибоку саморефлексію потенціалів образу фізичного Я та самостійно осмислювати, диференціювати суттєві й несуттєві риси власної фігури та зовнішності. Аналізуючи зміни на рівні конативного компонента відзначимо, що кількість досліджуваних, які обирали заняття спортом для покращення власної зовнішності збільшилась (від 21,5% до 36,5%). При цьому підлітки зазначали, що такий дійовий тон «покращує настрій» та «підвищує впевненість у своїх фізичних досягненнях». Поряд з цим знизилась кількість досліджуваних, які обирали дієти (від 8,5% до 1,5%), косметичні засоби (від 38,6% до 27,2%) та зникла категорія підлітків, котрі уникали спілкування з однолітками через незадоволеність стосовно властивостей

власного фізичного Я. Отже, значна частина підлітків виявила здатність до вільного самовираження, ціннісного ставлення до норм зовнішнього вигляду та проявила ініціативну поведінку стосовно змін у власній тілесності.

За отриманими результатами були визначені відмінності у показниках сприйняття зовнішності в залежності від статевої приналежності. У дівчат почало переважати позитивне емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності, знизився рівень тривоги та хвилювання стосовно її недоліків. Вони проявляли здатність до глибокої рефлексії потенціалів зовнішності, а у їх виборі шляхів вдосконалення власної тілесності почали переважати заняття спортом. У хлопців, після проведення формульованого експерименту, підвищився рівень самооцінки зовнішності та впевненості в собі. Натомість знизились показники хвилювання та занепокоєння стосовно недоліків фізичного Я. Серед шляхів вдосконалення власного зовнішнього вигляду вони також почали надавати перевагу заняттям спортом.

Відзначимо, що не було виявлено значущої різниці у кількісних та якісних показниках контрольних груп досліджуваних молодшого, середнього та старшого підліткового віку.

Таким чином, можна констатувати, що у підлітків молодшого, середнього та старшого віку кількісні та якісні зміни відбулися на рівні афективного, когнітивного та конативного компонентів образу фізичного Я. У них почала домінувати тенденція позитивного емоційно-ціннісного ставлення до власної зовнішності, саморефлексія потенціалів зовнішності актуалізувала спроможність диференціювати суттєві й несуттєві ознаки власної тілесності, осмислювати значущі особливості свого фізичного Я. Поведінкові прояви підлітків щодо власного фізичного Я набули конструктивного характеру, самостійності та незалежності від думки референтної групи, впливу моди, засобів масової інформації.

Враховуючи результати проведеного формульованого експерименту, нами були запропоновані різні види роботи для використання шкільним практичним психологом щодо роботи над позитивним сприйняттям образу фізичного Я підлітками, а саме: проведення індивідуальних, групових бесід та лекцій на теми: «Зміни зовнішності в підлітковому віці», «Нервова анорексія: причини появи та наслідки», організація зустрічей та бесід з цікавими людьми (дієтологом, моделлю, спортсменом, лікарем тощо), створення проекту «Допомога дітям з фізичними вадами та дітям з особливими потребами», метод ведення щоденника, присвяченого рефлексії свого фізичного Я, залучення підлітків до творчих видів робіт, таких як створення колажів, асамбляжів та малюнків на тему: «Фізичне Я: реальне та ідеальне» з подальшим обговоренням у груповій чи індивідуальній бесіді.

Отже, виходячи з аналізу результатів дослідження після проведення формульованого експерименту, можна зробити висновок про ефективність впровадження соціально-психологічного тренінгу щодо гармонізації образу фізичного Я особистості підліткового віку.

## **ВИСНОВКИ**

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення та експериментальне вивчення проблеми генезису образу фізичного Я особистості підліткового віку, визначено сутність поняття, структура та складові зазначеного феномену, розроблено психологічну модель генезису образу фізичного Я на різних вікових етапах онтогенезу, обґрунтовано критерії та рівні розвитку образу зовнішності,

здійснено експериментальну апробацію програми становлення позитивного образу фізичного Я в молодшому, середньому та старшому підлітковому віці.

1. Підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості, її свідомості та самосвідомості. У процесі самоусвідомлення відбувається становлення різних аспектів Я: соціального, морального, фізичного. Домінантну позицію в структурі самосвідомості в цей період починає займати розвиток образу фізичного Я.

2. Образ фізичного Я – це складна комплексна єдність сприймань, установок, оцінок та уявлень, що визначають функції тіла та образ зовнішності в цілому. У структурі самосвідомості образ фізичного Я виконує адаптивну функцію, слугує моделлю для свідомого уявлення про моторну активність індивіда та виступає місцем локалізації її відчуттів, через що впливає на всю життєдіяльність особистості. Процес самоусвідомлення актуалізує уявлення особистості про тілесні границі, схему тіла, конституційні відмінності, зовнішні риси та якості. Фізичне Я особистості підлітка являє собою, у нашому розумінні, складну структуру взаємозв'язків перцептивного, афективного, когнітивного, конативного та ціннісно-мотиваційного компонентів, які актуалізують сприйняття, емоційно-ціннісне ставлення, усвідомлення тілесності та її дійову активність.

Генезис образу фізичного Я в період дитинства та дорослішання пов'язаний з наступними етапами: ситуативно-вибірковим (дошкільний вік), пролонговано-вибірковим (молодший шкільний вік), активно-цілісним (підлітковий вік), цілісно-саморегулюючим (юнацький вік). На кожному з етапів актуалізуються компоненти образу фізичного Я: перцептивно-недиференційований, перцептивно-диференційований, афективний, когнітивний, конативний, ціннісно-мотиваційний. Завдяки активації становлення образу фізичного Я, підвищенню потенціалів щодо перцептивного відображення тілесності, її рефлексії осмисленості, емоційно-ціннісних переживань з приводу активних змін у зовнішності утверджується наукова позиція щодо визначення цього феномену як новоутворення підліткового віку.

3. Критеріями образу фізичного Я підлітків визначено: емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності, здатність до саморефлексії потенціалів зовнішності, самосприйняття суттєвих властивостей (рис) власного образу фізичного Я та поведінкові реакції (вчинки) підлітків, які підсилюють чи нівелюють властивості образу фізичного Я.

4. Розвиток образу фізичного Я підлітків характеризується такими рівнями: *високий рівень*, що притаманний підліткам, які відзначаються позитивним ставленням до особливостей власного зовнішнього вигляду, водночас з недоліками усвідомлюють й свої привабливі риси. Вони спроможні повністю емоційно прийняти свій зовнішній вигляд, осмислити його особливості. Вільно оперують знаннями про свій образ фізичного Я, також відзначаються глибокою саморефлексією щодо потенціалів власної зовнішності. Їх відрізняє здатність до вільного самовираження та ініціативна поведінка стосовно змін у власній зовнішності; *середній рівень*, що притаманний підліткам, у яких спостерігається здебільшого варіативне (як позитивне, так і негативне) емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності. Вони спроможні оперувати знаннями про свій образ фізичного Я. Саморефлексія потенціалів своєї зовнішності та суттєвих рис образу фізичного Я не в усіх випадках є визначеною. Не завжди виявляють здатність до вільного самовираження. У поведінці стосовно змін у



власній зовнішності не часто проявляють ініціативу; *низький рівень*, який властивий підліткам, у яких виявляється здебільшого негативне ставлення до особливостей власного зовнішнього вигляду, вони оперують елементарними знаннями про власний образ фізичного Я. Саморефлексія потенціалів власної зовнішності та суттєвих рис образу фізичного Я досить обмежена і фрагментарна. Вони часто не спроможні емоційно прийняти свій зовнішній вигляд та осмислити його властивості. Наслідують за іншими однолітками норми зовнішнього вигляду, позбавлені ініціативи стосовно змін у власній зовнішності.

5. В період підлітковості в діапазоні від молодшого до кінця старшого підліткового віку образ фізичного Я характеризується збільшенням рівня уваги до власної зовнішності, активним становленням афективного та когнітивного компонентів, глибоким осмисленням всіх його властивостей та більш стабільним емоційним ставленням до нього. Це проявляється та закріплюється у стратегіях поведінки особистості, її діях та вчинках стосовно вдосконалення власної зовнішності.

Для підлітків 10-11 років характерне загалом позитивне емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності, вони відмічають такі емоції як задоволення, радість та спокій стосовно неї. Натомість, у 12-13 років ситуація змінюється і на перший план виходить хвилювання та занепокоєння щодо властивостей власного фізичного Я, а у 14-15 років – хвилювання та тривога. Отже, з віком вимальовується тенденція підлітків до більш негативного емоційно-ціннісного ставлення до власної зовнішності, хоча, в цілісній картині розвитку образу фізичного Я підростаючої особистості варто відмітити і ступінь значущості таких емоцій як радість і любов, які мають важливе значення для позитивного сприйняття підлітком своєї зовнішності.

Відповідно до афективно-когнітивного ставлення до власної зовнішності підлітком обирається стратегія поведінки щодо вдосконалення її особливостей, а саме: заняття спортом, використання косметичних засобів та різноманітних дієт, уникнення спілкування з однолітками через незадоволеність власною зовнішністю і, навіть, ізоляція від групи однолітків. У молодших підлітків перше місце посідають заняття спортом, що визначає їх потреби вдосконалювати свій зовнішній вигляд, зрозуміти, що покращення своєї зовнішності досягається за допомогою систематичного докладання власних зусиль. У середньому підлітковому віці рейтинг серед показників прийняття-неприйняття власної зовнішності посідають косметичні засоби, оскільки підлітків цього віку турбує стан шкіри обличчя та загострюється аспект вдосконалення власної зовнішності маскуванням та лікуванням дефектів. Для більшості старших підлітків процес прийняття власної зовнішності пов'язаний як з застосуванням косметичних засобів, так і дієт, популяризація яких усвідомлюється завдяки рекламі та іншим засобам масової інформації.

6. Гендерні відмінності у сприйнятті власного зовнішнього вигляду полягають у тому, що дівчата-підлітки частіше, порівняно з хлопцями, незадоволені своїм зовнішнім виглядом, схильні до більшої самокритики, вони активно прагнуть до радикальних змін зовнішності, що може носити навіть хворобливий характер. Порівняно з дівчатами, хлопці не відзначаються надмірною самокритикою своєї зовнішності, але незадоволення тими чи іншими її особливостями спонукає їх до активних занять спортом.

7.Ефективною щодо становлення образу фізичного Я підлітків є спеціальна програма соціально-психологічного тренінгу, розроблена на основі тілесно-орієнтованого підходу, спрямована на озброєння знаннями про образ зовнішності, його структурні компоненти та етапи становлення, оволодіння ефективними способами і прийомами розуміння власних ознак зовнішності, формування позитивного образу фізичного Я та розширення сфери усвідомлення власного тіла. Практичні рекомендації спрямовані для вдосконалення роботи психолога, соціального працівника з покращення сприйняття підлітками власної зовнішності.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів аналізу генезису образу фізичного Я в підлітковому віці. Проблема, яка піднімається у нашій роботі, може стати відправним пунктом для більш поглибленого вивчення факторів та механізмів впливу на становлення образу фізичного Я підлітків. Крім того, не розв'язаними залишаються питання генезису образу фізичного Я людей дорослого та похилого віку.

### **Основний зміст дисертації відображено у таких публікаціях автора:**

1. Туканьова Т. А. Сприйняття образу фізичного Я в підлітковому віці / Т. А. Туканьова // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки:Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2006. - №11 (35). – С.144-149

2.Туканьова Т.А. Образ фізичного Я як новоутворення підліткового віку / Т.А. Туканьова // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н.Каразіна. Психологія. – Харків: ХНУ, 2007. - № 759.-Вип. 37. – С.263-2685

3. Туканьова Т.А. Діагностичні можливості проективної методики «Три автопортрети» при дослідженні генезису образу фізичного Я у підлітковому та юнацькому віці / Т. А. Туканьова // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки:Зб.наукових праць.–К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2007. – № 18(42). – С. 83-88

4. Нечитайло Т.А. Діагностичний інструментарій дослідження афективно-когнітивної сфери образу фізичного Я підлітка / Т. А. Нечитайло // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України [ ред. С.Д.Максименко].- К. - 2008. - Т.Х . - част. 1. — С.315-324

5. Нечитайло Т. А. Генезис образу фізичного Я особистості підлітка / Т. А. Нечитайло // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12.Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.:НПУ імені М.П.Драгоманова. - 2007. - №20 (44). – С. 100-105

6. Нечитайло Т. А. Фактори впливу на становлення образу фізичного Я у підростаючої особистості / Т.А.Нечитайло // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н.Каразіна. Психологія. – Харків: ХНУ, 2008. – № 793.- Вип.39.- С.320-324

7. Нечитайло Т.А. Формування позитивного образу фізичного Я в підлітковому віці / Т.А. Нечитайло // Психологічні перспективи. – Луцьк: ВНУ. - 2009. – Вип.14. – С.61-67

8. Нечитайло Т.А. Вплив сім'ї на становлення образу фізичного Я в підлітковому віці / Т.А.Нечитайло // Науковий Вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія. – Чернівці: ЧНУ. - 2009. – С.133-138

9. Туканьова Т. А. Адаптація до процесу зміни зовнішності у підлітків / Т. А. Туканьова // Здорова дитина: здоров'я дитини та її сім'ї: матеріали 3-ої Міжнародної науково-практичної конференції, (Чернівці, 29 – 30 вересня 2005р.).- Видавництво БДМУ. - 2005р. – С.47-48

10. Туканьова Т. А. Образ фізичного Я як одна зі складових Я-концепції підлітків / Т. А. Туканьова // Сучасні підходи інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (24-25 січня 2006). – Луцьк. – 2006. – С. 31-35

11. Туканьова Т. А. Тривожність дітей середнього та старшого шкільного віку, пов'язана із формування „Я” образу зовнішності / Т. А. Туканьова // Здорова дитина: здорова дитина та генетичні аспекти її розвитку: матеріали 4-ої міжнародної науково – практичної конференції, (Чернівці, 28-29.09.2006 р.). - Видавництво БДМУ. - 2006р. – С.41-42

12. Нечитайло Т.А. Особливості емоційно-когнітивної сфери образу фізичного Я у підлітків з ожирінням / Т. А. Нечитайло // Гендерні стереотипи індивідуального здоров'я: матеріали Міжнародної наук. - практ. конференції (3 жовт. 2007 р., м.Луцьк). – м.Луцьк. - 2007.- С.153-157

13. Нечитайло Т. А.Методичні рекомендації практичним психологам щодо роботи над позитивним сприйняттям зовнішності підлітками / Т.А.Нечитайло // Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияву: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, ( 14-15 травня 2009 р.) – Чернівці: Книга – ХХІ. - 2009. – С.208-209

14. Нечитайло Т. А. Гармонізація образу фізичного Я у підлітковому віці / Т.А.Нечитайло // Актуальні проблеми сучасної психіатрії: зб. наук праць студ. та молод. вчених [під.ред. акад. В.Л.Гавенко]. – Харків: ХНМУ. - 2008. - Вип. 11. – С. 32-33

15. Нечитайло Т. А. Знайомство та робота зі своїм фізичним Я: соціально-психологічний тренінг для підлітків / Т.А.Нечитайло, О.В.Григор'єва. – Чернівці: БукМЕА. - 2009. – 48 с.

## АНОТАЦІЇ

**Нечитайло Т.А. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці.- Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07-педагогічна та вікова психологія. – Національний університет імені М.П.Драгоманова, Київ, 2010.

Дисертація присвячена дослідженню генези образу фізичного Я підлітків, здійснено теоретичний аналіз наукових підходів вивчення зазначеного феномену в зарубіжній та вітчизняній психології, визначені зміст, сутність поняття та структура образу фізичного Я, його роль у розвитку підростаючої особистості.

Розроблено психологічну модель генези образу фізичного Я в період дитинства та дорослішання, обґрунтовано етапи (ситуативно-вибірковий (дошкільний вік), пролонговано-вибірковий (молодший шкільний вік), активно-цілісний (підлітковий вік), цілісно-саморегулюючий (юнацький вік) його становлення. Визначено критерії та рівні розвитку образу фізичного Я підлітків. Експериментально досліджено структурні компоненти образу фізичного Я, вікові зміни та гендерні відмінності образу фізичного Я в особистості молодшого, середнього та старшого підліткового віку.

У процесі експериментальної роботи доведена доцільність та ефективність впровадження розвивально-корекційної програми у формі соціально-психологічного тренінгу гармонізації образу фізичного Я підлітка.

Ключові слова: образ фізичного Я підлітків, схема тіла, структура фізичного Я, зовнішній вигляд, афективний компонент фізичного Я, когнітивний компонент фізичного Я, конативний компонент фізичного Я, генезис образу фізичного Я, тілесно-орієнтовані вправи.

**Нечитайло Т.А. Генезис образа физического Я в подростковом возрасте. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2010.

Диссертация посвящена исследованию генезиса образа физического Я подростков, представлено анализ научных подходов исследуемого феномена в зарубежной и отечественной психологии, определены содержание, сущность понятия и структура образа физического Я, его роль в развитии подрастающей личности.

Разработана психологическая модель генезиса образа физического Я в период детства и взросления, выделены и обоснованы этапы (ситуативно-выборочный (дошкольный возраст), пролонгированно-выборочный (младший школьный возраст), активно-целостный (подростковый возраст), целостно-саморегулирующий (юношеский возраст) его развития. Соответственно определенным этапам активизируется генезис следующих компонентов образа физического Я: перцептивно-недифференцированного, перцептивно-дифференцированного, аффективного, когнитивного, конативного, ценностно-мотивационного. Доказано, что именно в этом возрасте активные изменения во внешнем виде связаны с генезисом образа физического Я, что находит отклик в эмоционально-ценностном отношении подростка к собственной конституции тела и активизируется в действиях и поступках, утверждая физическое Я подростка. На основе этих выводов логичной является научная позиция ученых в отношении образа физического Я как новообразования подросткового возраста.

В работе обоснованы критерии (эмоционально-ценностное отношение к собственной внешности, способность к саморефлексии потенциалов внешности, самопринятие существенных черт собственного образа физического Я и поведенческие реакции (поступки), которые усиливают или нивелируют свойства образа физического Я) и определены уровни развития (высокий, средний, низкий) образа физического Я личности младшего, среднего и старшего подросткового возраста.

Экспериментально доказаны возрастные изменения образа физического Я. Установлено, что на уровне аффективного компонента физического Я с возрастом подросток проявляет более высокий уровень тревожности и беспокойства, которые связаны с восприятием собственной внешности. На уровне когнитивного компонента отмечается заниженная самооценка, обусловленная чрезмерной самокритичностью некоторых черт телесного облика и внешности в целом. В рамках конативного компонента преобладает тенденция к усовершенствованию качеств и черт образа физического Я.

Выявлены отличия в показателях восприятия внешности в зависимости от половой принадлежности. Полученные результаты показали, что девочки, по сравнению с мальчиками, сильнее переживают из-за непривлекательной внешности, склонны к большей самокритике и часто преувеличивают существующие недостатки. Для них также характерно активное стремление к радикальным изменениям внешности, которое может иметь даже болезненный характер. Мальчики не склонны к чрезмерной самокритике своей внешности, но наличие переживаний по поводу ее некоторых физических недостатков побуждает их к активным занятиям спортом.

В процессе экспериментальной работы доказана необходимость и эффективность проведения коррекционной программы в форме социально-психологического тренинга гармонизации физического Я подростка с использованием таких методов групповой работы как элементы психодиагностики, проективные методики, двигательные импровизации, ролевые игры, телесно-ориентированные упражнения.

Результаты исследования могут быть использованы в психодиагностической и коррекционной деятельности практических психологов и педагогов.

Ключевые слова: образ физического Я подростков, схема тела, структура физического Я, внешний вид, аффективный компонент физического Я, когнитивный компонент физического Я, конативный компонент физического Я, генезис образа физического Я, телесно-ориентированные упражнения.

#### **Nechitaylo T.A. Genesis of physical self image teenagers.- Manuscript.**

Dissertation on the receipt of scientific degree of candidate of psychological sciences after speciality 19.00.07-pedagogical and age psychology.- National Pedagogical university named after M.P.Dragomanov, Kyiv, 2010.

Dissertation is devoted research of genesis of physical self image teenagers; the presented analysis of research- theoretical conceptions of this problem is in foreign and ukrainian psychology; maintenance and structure of physical self image is certain; it's role is in development of growing up personality.

A psychological model is offered, grounded criteria (emotionally valued attitude toward an own exterior (through the indexes of self-appraisal and anxiety), capacity for the reflection of potentials of exterior, acceptance of substantial properties (traits) of own appearance, physical self image and behaviour (acts) of teenagers, which strengthen or level properties of appearance physical self image), and the levels (high, middle, low) of development of appearance physical self image are described teenagers. Experimentally investigational age and sexual changes of appearance physical self image.

In the process of experimental work there is the well-proven expedience and efficiency of introduction of the collection program in form socialpsychological training.

Keywords: physical self image of teenagers, affect component of physical self image, kognitiv component of physical self image, behaviour component of physical self image; genesis of physical self image; body oriented methods.