

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П.ДРАГОМАНОВА**

На правах рукопису

НЕЧИТАЙЛО ТЕТЯНА АНДРІЇВНА

УДК:159.923.2-053

.6

**ГЕНЕЗИС ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

**Науковий керівник –
Булах Ірина Сергіївна
доктор психологічних наук, професор**

Київ – 2010

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	10
1.1. Наукові підходи вивчення образу фізичного Я в період дорослішання...	10
1.2. Дослідження особливостей розвитку афективно-когнітивної складової образу фізичного Я особистості на різних етапах онтогенезу	27
1.3. Аналіз генези конативної складової образу фізичного Я особистості підлітка	44
1.4. Наукові позиції вчених в обґрунтуванні образу фізичного Я як новоутворення підліткового віку	55
Висновки до першого розділу	65
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНЕЗИСУ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	66
2.1. Психодіагностика розвитку образу фізичного Я особистості підлітка.....	66
2.2. Психологічні особливості становлення структурних компонентів образу фізичного Я підлітка.....	71
2.3. Порівняльний аналіз розвитку образу фізичного Я у підлітків молодшого, середнього та старшого віку.....	98
2.4. Гендерні відмінності у показниках генези образу фізичного Я особистості підліткового віку.....	112
Висновки до другого розділу.....	126
РОЗДІЛ 3	
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА	128
3.1.Методологічна парадигма та сукупність заходів з гармонізації образу фізичного Я підлітка	128
3.2. Якісні показники динаміки образу фізичного Я підлітків молодшого, середнього та старшого віку експериментальних та контрольних груп....	132
3.3.Методичні рекомендації практичним психологам щодо оптимізації процесу розвитку позитивного образу фізичного Я особистості підліткового віку.....	158
Висновки до третього розділу.....	167
ВИСНОВКИ	169
ДОДАТКИ	174
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	211

ВСТУП

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 привертала 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 домінантний 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.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Наукові підходи вивчення образу фізичного Я особистості в період дорослішання

Уявлення про тілесність людини, взаємозв'язок тіла і душі ніколи не були однозначними. Вони наповнювалися новим змістом та еволюціонували разом із розвитком суспільства. Досягнення наукового пізнання розширили можливості виявлення і оцінки тілесності людини, змінили розуміння природи та особливостей розвитку образу її фізичного Я.

Концепція тілесного увійшла у науковий обіг багато століть тому. Ще в античні часи відбувалося своєрідне протиставлення тіла і душі. На думку Платона, тіло – смертне, а душа – безсмертна. Призначення тіла – бути тимчасом вмістилищем душі, її рабом. На протиставленні тіла і душі ґрунтується гносеологія Платона [115]. Варто також звернутися до ідей учня Платона – Арістотеля та його трактату про душу. У вступі трактату філософ зазначав, що душа – це форма тіла, або душа не ідентична з тілом, але щось біля тіла [10].

Пізніше, у концепції тілесного середньовічних мислителів було поширене уявлення про суперечності між двома „ворожими” один одному компонентами людини – душі та тіла. Саме в епоху Середньовіччя надзвичайно пригнічували тіло та возвеличували душу. Святий Варфоломій Фарнський зазначав, що ми мусимо з нашими тілами робити все погане, якщо хочемо довести їх до досконалого блиску душі [68]. Так само Франциск Ассізький навчав: „Більшого ворога, як моє тіло, я не маю” [179, 31]. Цей дуалізм набув такої гостроти тому, що його вирішення належало до найобов'язковіших істин віри. Поряд з цим, вже для пізнього середньовіччя властиве нове сприйняття людського тіла. У світській сфері, за поглядами П. Дінцельбахера, у межах кримінального права почали висуватися вимоги про заміну грошових штрафів на тілесні покарання. У такому разі цінність тіла виступала вищою за матеріальну цінність [68].

Філософи епохи Відродження обґрунтовували непорушну єдність духовного та тілесного та спрямовували свої сили проти офіційного релігійного вчення про умиртвіння плоті як одвічної гріховності людини [65; 171].

У подальшому, в епоху Нового часу, Р. Декарт протиставляв душу та матерію. За його думкою, тіло виступає як „тілесна машина”, яку призводить до руху й детермінує лише природа, а особливі властивості цієї машини можна вивчати та автоматизувати [56]. Раціоналістичну методологію після Р. Декарта продовжував розвивати Б. Спіноза. Можливість пізнання людини вчений, всупереч попереднику, обґрунтовував на засадах єдності тіла і душі

[171; 170].

У теперішній час, хоч і зростає у людей прагнення до єдності тіла та душі, проте історично закріплена традиція протиставлення „людини тілесної” та „людини духовної” постійно спостерігається у сучасній соціальній практиці, і, в першу чергу, така тенденція підтримується різноманітними інститутами соціалізації, які її посилюють та продовжують закріплювати. Дуже часто засобами масової інформації пропагуються ідеї, за якими тілесні та духовні якості можуть сприйматися окремо одні від одних [98]. Таке сприйняття, за І.М.Биховською, стає однією з причин широко розповсюдженого „тілесного негативізму”, який проявляє себе у найрізноманітніших життєвих сферах людини. На думку вченої, це і байдужість до власного фізичного здоров’я, і недовіра до свого тілесного досвіду, „голосу тіла”, який небагато хто може відчутти та зрозуміти [37].

Наприкінці ХХ століття у роботах багатьох вчених [92;100;133;140] відмічався посилений інтерес до актуалізації питань тілесності. Це закономірно зумовлено такими чинниками як: збільшення цінності людської індивідуальності, загострення проблеми здоров’я, зокрема збільшення випадків психосоматичних захворювань, а також підвищене прагнення особистості до самовираження та самоактуалізації, особливо тоді, коли саме тіло виступає одним із важливих засобів цих процесів. До того ж „тілесне усвідомлення”, за І.М.Биховською, є суттєвою складовою різних за характером соціокультурних практик – педагогічної, оздоровчої, релігійної, сексуальної та ін. [37].

Тісна єдність «тілесного досвіду» людини й образу її „Я” була широко показана ще відомим представником психоаналітичного підходу З.Фрейдом, який підкреслював найважливішу роль тіла в розвитку Его-структур, а також у генезисі окремих психопатологій. Поняття «тілесного» переживання, пов’язаного з певною частиною тіла, зайняло провідне місце в його теорії психосексуального розвитку. Фіксація інтересу до певної зони тіла стає початковим пунктом процесу формування характеру певного типу людини.

У науковій роботі „Я і Воно” З.Фрейд відзначав, що Я є перш за все тілесним. Людське тіло, точніше його поверхня, являє собою площину, від якої можуть відходити як зовнішні, так і внутрішні сприйняття. За допомогою зору тіло сприймається людиною як зовнішній об’єкт, хоча воно може викликати у неї подвійні відчуття, деякі з яких бувають дуже схожі на перцептивні відображення. Вчений зробив акцент на тому, що досить глибинні чи високі компоненти у структурі Я можуть бути безсвідомими, разом з тим, свідомий компонент Я є тілесним. Така наукова позиція вченого спрямовувала інших вчених на дослідження образу фізичного Я [173].

Надалі А. Адлер показав існування тісного зв’язку між образом фізичного Я та самооцінкою. У його індивідуальній теорії особистості основними рушійними силами розвитку людини є прагнення до переваг (внутрішня спрямованість на себе) та соціальний інтерес (спрямованість на суспільство). У процесі соціалізації, як стверджував вчений, відбувається становлення життєвого стилю особистості, певного паттерну поведінки.

Цікаво, що деякі типи людської поведінки являють собою спробу компенсації «правдивого» або уявлюваного занепаду тіла [5].

Найбільш відомим поданням розробленої А.Адлером індивідуальної психології є поняття комплексу неповноцінності, який розвивається у дитини внаслідок усвідомлення власної безпорадності й незахищеності, що може зберігатися протягом всього життя. Засіб нівелювання цього комплексу відкриває закладений у психіці принцип компенсації. На його основі людина може не тільки переборювати власну неповноцінність, але й домагатися більшого – гіперкомпенсації, а часом, навіть, «піднятися» над оточуючими. Отже, комплекс неповноцінності, який часто виникає у людини через так звану „неідеальну зовнішність”, трансформується у прагнення до переваги, особливо, коли вона переслідує не реальні життєві цілі, а ілюзорні, «фіктивні» [176].

Варто пригадати, що про особливості розвитку «фізичного Я» у свій час писав У. Джемс, який серед складових структури людини виділяв: фізичну особистість, соціальну та духовну. При цьому вченим особлива увага приділялась тілесній організації людини. Фізична особистість, за його позицією, має декілька прошарків. Це, звичайно, частини тіла, одяг, який ототожнюється з особистістю, сім'я та дім. Людина має безсвідоме прагнення оберігати своє тіло, одягати його, піклуватися про своїх батьків та вдосконалювати свої сімейні умови. Відповідно до зазначених складових структури особистості, вчений виділяв фізичне, соціальне та духовне самозбереження. Піклування про фізичну особистість включає будь-які акти тілесного самозбереження [58].

Аналізуючи витoki виникнення поняття психологічна «схема тіла», важливо згадати, що воно було введено ще психоаналітиком П. Шильдером для описання системи уявлень людини про фізичний бік власного «Я», про своє тіло як своєрідну тілесно-психологічну «карту». При цьому «схема тіла» не є пасивною й «застиглою», раз і назавжди заданою. Навпаки, вона динамічна й суб'єктивна, тому що формується самою людиною в процесі її активної самодіяльності. «Схема тіла» конструюється людиною з окремих частин - різних фрагментів прояву тілесного в розмаїтості життєвих ситуацій та його усвідомлення [201]. Відповідно перетинання уявлень про внутрішній світ (власне тіло) і про світ зовнішній (конкретних життєвих ситуацій) створює «репрезентативний ключ», за допомогою якого уявлення про певні зовнішні події поживають відповідну «пам'ять тіла», що у сучасній термінології позначається як шаблони або паттерни емоційного реагування [67].

Вивченням тілесних границь особистості, в межах психоаналітичного підходу займався М. Балінт, за яким модель їх базисного порушення пов'язана з нестійкістю самооцінки, «плинністю» образу «Я» і, по суті, являє собою особистісний розлад за типом залежності. У термінах психоаналізу це недостатня диференційованість функції «Я», а на тілесно-психологічному рівні – несформованість його тілесних границь [13]. Наслідком подібного

розладу є гіпертрофована потреба в захисті й заступництві, звичний перенос відповідальності й психологічне «розчинення» в іншій людині (злиття за Ф. Перлзом). Розплатою за подібний життєвий стиль стає зневага до себе – до власного тіла, власного емоційного життя. Наслідком «розмитості» тілесних границь «Я» і непевності людини в собі, точніше, неясності уявлень про власні можливості стає несформованість життєвих цілей і рівня домагань, а звідси й недостатня самоповага. Виникаючий при цьому механізм придушення зовнішніх проявів негативних емоцій людини, і особливо, її агресії, яка між тим повертається на саму себе, в остаточному варіанті призводить до формування психосоматичних розладів [19;145].

Доречним буде додати наступне: співвідношення термінів, які визначають аспекти тілесності, являє собою особливо складну проблему. Часто у науковій літературі можна зустріти наступні словосполучення: „схема тіла”, „карта тіла”, „образ фізичного Я”, „образ тіла”, „тілесне Я”, „фізичне Я” [86; 90; 100; 133; 145; 151;]. Оскільки обсяг дисертаційної роботи не дозволяє нам детально зупинитися на їх науковій інтерпретації і це не є нашим завданням, то ми обмежимося тим, що відзначимо наступне: узагальнений сутнісний контекст зазначених понять синонімічно співвідноситься з контекстом поняття «образ фізичного Я».

Вивченню фізичного образу Я приділяли увагу представники гуманістичного напрямку. Так, поняття „Я” (Self) – центральне поняття у концепції К. Роджерса. Значущим є той факт, що „Я” для вченого виступає як цілісність, яка включає в себе тілесний досвід, причому на рівні самоусвідомлення [176;200]. Згідно з положеннями вченого, організм, з психологічної точки зору, являє собою локус всього досвіду переживань людини. Досвід переживань включає все, що потенційно доступно усвідомленню і відбувається в організмі кожної миті. Вчений висував положення, згідно з яким розвиток «Я» регулюється виключно організмичним оцінним процесом. Таке оцінювання впливає із спонтанної реакції організму на безпосередні переживання людини. Але з часом, коли «Я» все більше диференціюється та ускладнюється, воно стає соціально сприйнятливим [35;38; 59;138;139].

За К. Ізардом, почуття тіла, яке сприяє поглибленому усвідомленню взаємозв'язку тіла та розуму особистості, підвищенню її ретельності та готовності до конкретних дій, відіграє адаптивну функцію. Схема тіла, на думку вченого, відбивається на суб'єктивному рівні у формі узагальненої реакції особистості за типом «задоволення–незадоволення» [67]. Подібно до цього В.В.Столін розглядає взаємозв'язок схеми тіла та самопочуття у континуумі відчуттів «комфорту–дискомфорту», хоча при цьому вчений зазначає, що схема тіла та самопочуття не складають Я людини, а виступають лише його «аналогами на рівні організму» [153].

У цьому ряду варто відтворити також позицію представника тілесно–орієнтованого напрямку в психології А. Лоуена, за якою у дорослому житті образ тіла виконує дві важливі функції. По-перше, він слугує моделлю для свідомого уявлення про моторну активність.

Узгодженість рухів візуалізована у термінах образу тіла. По-друге, образ тіла слугує локалізацією відчуттів. Здатність визначати їх локалізацію залежить від добре сформованого образу тіла. Маленькі діти не можуть описати локалізацію болі, оскільки їх образ тіла ще несформований [89; 91].

Важливою, у контексті означеної проблеми, виступає й інша позиція вченого, який приділяв значну увагу в питанні тілесності проблеми ототожнення. На його думку, відчуття ототожнення виходить з відчуття контакту з власним тілом. Людина має знати вираз свого обличчя, те, як вона себе тримає, як рухається. Якщо ж свідомого відчуття тіла та його пози немає, людина розпадається на безтілесний дух та розчароване тіло.

Вчений також вважав, що людина переживає реальність тіла тільки завдяки взаємодіям власного тіла. Впливи на людину зовнішнього середовища відбиваються на її тілі та відчуттях. У свою чергу, людина відповідає діями, спрямованими на середовище. Як доводить А. Лоуен, якщо тілу не вистачає „живості”, то і вплив середовища, і зворотні відповіді послаблені. «Живість» тіла означає те, що людина робить, сприймаючи реальність, та наскільки активно вона реагує на неї. Коли тіло „мертве”, людина із труднощами сприймає вплив середовища, її здатність реагувати на ситуації ускладнена. «Емоційно мертва» людина занурена у себе: почуття та дії замінюються роздумами та фантазіями, а реальність компенсують нереалістичні образи. Як зазначає автор цих положень, „не дивлячись на розумову активність, на фізичному рівні помітна емоційна „мертвість”, тіло залишається „мертвим” та безжиттєвим” [89, 57].

Про можливість вияву тілесного образу Я вперше почав писати засновник однієї зі шкіл тілесно-орієнтованої психотерапії М. Фельденкрайз. Він запропонував методику дослідження тілесного образу Я, якою в теперешній час користуються психологи-практики, час від часу видозмінюючи її. У варіанті, запропонованому М.Фельденкрайзом, респондент з заплющеними очима показує розміри частин власного тіла, а експериментатор їх замірює. Так можна було вивчити різницю між реальними та уявленими параметрами зовнішності людини [165].

Викривлений образ фізичного Я може стати однією з причин порушення психосоматичного розвитку, виникнення захворювання. Підвищений інтерес у дослідників викликає проблема уявлень людини про власне тіло при наявності певного тілесного дефекту та соматичного захворювання. На жаль, при цьому незначна увага приділяється розвитку образу фізичного Я в нормі.

Відомо, що А. Лоуен підходив до проблеми вивчення образу фізичного Я, базуючись на взаємозв'язку тілесності та шизоїдного відхилення. Вчений об'єднав психічні та фізичні симптоми такого відхилення, в результаті чого сформулював відповідний їх перелік: а) психологічна відсутність ототожнення; б) порушення сприйняття себе; в) відносна іммобільність та зниження тону поверхні тіла [89; 90].

Співвідношення між цими рівнями особистості він пояснював тим, що розвиток Я залежить від відчуття ототожнення на основі сприйняття тіла. Якщо тіло активне та здатне реагувати, воно спроможне функціонувати за допомогою задоволення, що робить його сильним та осмисленим. На таких засадах Я ототожнюється з тілом. В цьому випадку генезис образу Я пов'язаний з генезисом образу тіла. Якщо ж тіло „мертве”, задоволення стає неможливим, в результаті чого Я дисоціюється з тілом. Образ Я стає надмірно розвинутим, щоб компенсувати неадекватний образ тіла.

П. Куттер вважав наслідком прояву «нелюбові до власного тіла» психосоматичний розлад, що, у свою чергу, нерідко виступає наслідком фізичної нестачі любові у ранньому дитинстві, відсутністю материнського щирсердого тепла. Звідси виникає і пов'язаний з раннім досвідом стереотип «покинутості», гостре переживання власної непотрібності й безпорадності. Саме останні створюють ті переживання, на яких і відбувається розвиток депресії та її тілесного прояву - психосоматичних розладів [145].

Іншими варіантами розвитку порушень, описаних вченим як «боротьба за своє тіло», можуть стати надмірний симбіотичний зв'язок матері й дитини, гіперопіка з боку матері або підвищена критичність, надмірно суворе ставлення до дитини в період становлення Супер-Его (в основному від року до трьох років).

В основі психосоматичних порушень, на думку П.Шильдера, можуть лежати помилки та «білі плями» у тілесно-психологічній «карті». Водночас гнучкість «схеми тіла» дає потенційну можливість для її переробки, виправлення. Найбільшою мірою ці положення знайшли відбиття у психокорекційному методі Фельденкрайза [201].

Варто зазначити, що образ фізичного Я постійно змінюється, і, разом із цим, він несе в собі кілька функцій, особливо, якщо його розглядати ширше, не лише через образ тіла, але й через його поверхню – одяг, атрибутику, пропорційність й т.д. Однією з таких функцій виступає ідентифікація з певною соціальною групою. Так, існують такі поняття як «молодіжна зачіска», «діловий костюм», «вечірні аксесуари» тощо. Частиною «виставки» також виступають прикраси, парфуми й одеколони. При цьому образ або імідж людини слугують також певними знаками щодо розкриття своєї індивідуальності. Як вважають Дж. Кокс і С. Дайнов, люди часто ховаються за одягом, віддаючи переваги або класичному, або „яскраво наступальному”. Тим самим люди підкреслюють свої погляди, гумор, сексуальність. До цього дослідники додають, що подібні змінювання можуть давати людині можливості відчувати себе реалістично і гармонійно, а не лише здаватися такою для інших [133].

Аналізуючи наукові позиції зарубіжних вчених, важливо згадати, що наприкінці ХХ століття з'явилася стаття А.Франка „До соціології тіла”, де зроблено акцент на тому, що людське тіло знову стало предметом наукового аналізу, адже тривалий час теми тілесності науковці не торкалися [192]. Проте вихід зазначеної статті, так само як і проведення психологічних досліджень за цією тематикою, не допомогли психології вирішити проблему

особливостей розвитку фізичного Я, зокрема, російською чи вітчизняною наукою.

На думку І.М.Биховської, поза увагою дослідників залишається власне аксіологія тіла як фактор, що значною мірою визначає характер модифікацій в області тілесних практик. Останні застосовувалися в різні епохи, в різних соціально-культурних групах (гендерних, етнічних, конфесійних) та торкалися різних соціальних сфер. Ці сфери пов'язані з формуванням тілесно-рухових якостей людини в системі освіти, оздоровлення, з характером та нормами презентації тілесності, контролю над нею і ін. [128].

Психосоматичний розвиток дитини, на думку Л.С.Виготського, можна розглядати як процес закономірного становлення механізмів психологічної регуляції тілесних функцій, дій та феноменів поведінки. Змістом цього процесу є засвоєння знаково-символічних форм регуляції, що трансформує природно задані потреби, тілесні функції та створює нові психосоматичні феномени, одним з яких виступає саме образ тіла. Формами психологічної регуляції у тілесних феноменах виступають тілесні дії (що мають план відкритої поведінки, а тому формуються за соціально заданим еталоном), когнітивні засоби (системи означень в інтрацепції та болю), смислові структури та емоційні переживання (ставлення до тілесного феномену) [47].

Культурно-історична концепція розвитку психіки Л.С.Виготського створює уявлення про тілесний розвиток людини (нормальний та аномальний), презентує його як процес, пов'язаний із загальним ходом психічного розвитку і таким чином не обмежений лише ростом організму та фізіологічними змінами. Згідно цього підходу, тіло людини може розглядатися як культурно видозмінене та залучене до певної історично та культурно визначеної перспективи [48].

Ця наукова позиція знайшла своє продовження у працях Т.С.Леві. На думку вченої, людська тілесність виступає результатом процесу онтогенетичного, особистісного розвитку і визначає культурну, індивідуально-психологічну та смислову складові унікальної людської істоти. Авторка цієї позиції зазначає, що у відповідності до культурно-історичних традицій для індивідуальної свідомості людини характерне наступне: а) дуалістичність духовного та тілесного; б) побудова внутрішньо особистісної ієрархії, у якій духовне переважає над тілесним, раціональне над чуттєвим; в) обмежене сприйняття власної тілесності, ігнорування сенсорних можливостей, пригнічення почуттів; г) ставлення до тілесності як до засобу досягнення мети [128].

В межах культурно-історичного підходу важливо визначити наукову позицію О.Ш.Тхостова, за якою образ тіла значною мірою пов'язаний з феноменом „культурного тіла”, оскільки людина розвивається в системі соціокультурних стосунків. Вчений вважає, що всі тілесні функції та тіло взагалі проходять соціалізацію, що призводить до формування нового тіла – культурного. Границі культурного тіла, як і тіла фізичного, можуть змінюватись. Тут вчений виходить з припущення, що одним з аспектів цих

змін є одяг, як «шкіра культурного тіла» [128;164].

За позицією Д.О. Леонтьєва, фізичне Я – це переживання свого тіла як втілення Я; скоріше, образу тіла та переживання фізичних дефектів, усвідомлення стану здоров'я або хвороби. У формі тілесного або фізичного Я презентується не стільки особистість, скільки її матеріальний субстрат – тіло, – за посередництвом якого вона виявляє себе й інакше виявити себе не може [87].

Як вже відмічалось, останнім часом проблемі тілесності почала приділятися значна увага. Так, у своїх роботах Г.А.Аріна та В.В.Ніколаєва зазначають, що розвинутий психосоматичний комплекс, який включає в себе тілесні дії, когнітивні та смислові регулятори, може набувати у проявах людини рис вищих психічних функцій, а саме: соціальності, опосередкованості, можливості довільного контролю [128, 39]. Однак у процесі розробки психологічною наукою „особистісної проблематики”, образ фізичного Я людини, за слушним зауваженням В.А.Шкуратова, „вислизає з класифікацій і визначення у першій особі”. Саме тому він залишається осторонь продуктивного осмислення цього феномена людиною як „біосоціопсихічної” цілісності [182, 201].

У зв'язку із зазначеним вище А.А. Налчаджан підкреслював, що схему тіла можна назвати тілесним Я-образом особистості. Тіло «робить» дуже великий внесок у цілісне відчуття людиною власного Я. Роль тілесного Я можна проілюструвати відкритим на початку минулого сторіччя ефектом компенсації та надкомпенсації органічних дефектів, Наполеонівським комплексом і т.д. [103].

Поряд з цим О.Ю.Рождественський вважає, що необхідно виокремити робочі дефініції двох фундаментальних та безперечно споріднених понять «тілесності» та «тіла». „За психологічним розумінням поняттям тілесності доречно позначати як якісну визначеність фізичного буття особистості, водночас у контексті психологічного аналізу поняття тіла має фіксуватися відповідно до цього фізична форма буття особистості, що презентується у її самосвідомості чуттєво-сенсорним засобом” [141, 118].

Образ тіла, з точки зору В.Н. Куніциної, формується за рахунок знань людини, які вона отримує в індивідуальному досвіді освіти та завдяки оцінкам її зовнішності іншими людьми [84]. На думку О.Ю. Рождественського, поняття образ тіла 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. Образ тіла, на думку вченого, не вичерпується характеристиками когнітивної активності людини, а має включати у себе особливості й афективного його відображення, яке втілюється у переживаннях людини з приводу свого зовнішнього вигляду [140;141]. Ці думки перевербуються з працями Г.В. Тимошенко та О.А. Леоненко, які надають великої цінності поєднанню афективних та когнітивних особливостей образу зовнішності, а також їхнім проявам на поведінковому рівні [158; 159; 160].

Взагалі проблема суб'єктивного відображення власного тіла займає особливе місце у тілесно-орієнтованому напрямку психології. У сучасних дослідженнях [100;192;193] доводиться, що відображення образу фізичного Я входить до структури самосвідомості особистості, впливає на розвиток самоставлення, самооцінки та на загальний рівень самоприйняття. Тут варто зупинитися на статусі образу фізичного Я у структурі самосвідомості людини. Так, з точки зору Л.І. Воробйової та Т. В. Снегір'ової, тілесність людини усвідомлюється нею передусім як первісна цінність, що складає основу Я. Розвиток суб'єктно-об'єктних відносин починається з усвідомлення єдності Я і тіла та стану „Мое” тіло. Виходить, що автори зазначеної позиції доводять наступне: процес пізнання та оцінка світу людиною включають у себе як вихідні моменти пізнання та оцінку нею тілесних феноменів та їх проекцію на предметний світ [46].

Подібної точки зору дотримується І.Г. Малкіна-Пих, котра зазначає, що фізичне Я чи образ тіла виступає однією зі складових Я-концепції. Образ тіла, на її думку, це мінливий психічний конструкт, який протягом життя неодноразово перебудовується в контексті соціальної взаємодії. До образу тіла вчена відносить психічні, емоційні та «історичні» аспекти. Зокрема, це те, що людина відчуває, що думає про свою зовнішність, а також те, як її сформував увесь попередній досвід – і хворобливий, і здоровий [95;96].

На думку В.О.Подороги, тілесна схема – досить жорстка анатомічна карта, вона включає в себе костяк, зовнішній покрив та вид тіла – карту різноманітних іннервацій, біологічних та фізіологічних механізмів та структур, стійких орієнтацій в просторі та часі, найближчому оточенні та ін. На цю карту проектуються окремі та змішані або часткові образи нашого тіла. При цьому бажання людини перетворюють тілесну схему в образ тіла, але ніколи цю схему не відмінюють. Взаємодія тілесної схеми та образу тіла є відправною точкою в аналізі поняття «МОЄ тіло», точніше, тіло, яке є невід'ємним від тілесного почуття, Я – почуття. Автор зазначеної позиції також стверджує, що тілесна схема є не тільки картою, але й екраном, на який проектується бажання. Вона є також дзеркалом, яке відображає, презентує та викривлює. Отже, механізм бажання діє у подвійному режимі, коли відображає, то тілесна схема грає роль дзеркала, коли приймає та пасивно відтворює – роль екрана [116].

Цю думку підтверджують і результати досліджень А.С.Султанової, яка вважає, що сприйняття власного тіла, уявлення про нього не можуть бути зведені до дзеркального відображення його особливостей. На думку авторки, це складний процес, пов'язаний із рядом факторів, серед яких – попередній досвід людини, особливості емоційно-мотиваційної сфери, соціальне середовище, умови життя людини загалом [128].

Важливими для нашого дослідження є сучасні позиції вітчизняних науковців стосовно структури образу фізичного Я. Так, у межах дослідження образу тіла, Д.О.Бескова та О.Ш.Тхостов виділяють зовнішню та внутрішню границі тілесності. Зовнішня границя, на їх думку, - це об'єктивне місце

взаємодії світу та людини, тобто поверхня тіла, а внутрішня границя – це суб'єктивне відчуття людиною того, „де вона закінчується”. Як внутрішня, так і зовнішня границі образу тіла являють собою психофізичні утворення, які проявляються, з одного боку, на ментальному рівні у вигляді образів та фантазій, а з іншого, - об'єктивуються на тілесному, фізичному рівні. Отже, границі тілесності мають не лише структурні відмінності, вони несуть і різне функціональне навантаження. До того ж порушення чи особливості цих границь визначають психосоматичну структуру суб'єкта [128;164].

Т.С.Леві у структурі тілесності людини також виділяє внутрішні та зовнішні компоненти. Внутрішні компоненти пізнаються нею через інтроцептивні відчуття та почуття. Зовнішні компоненти, до яких вчена відносить зовнішність та життєвий простір, не тільки можна відчувати, але й бачити. У зв'язку з цим, на думку вченої, більшість психологічних досліджень присвячено саме видимому – тілу та зовнішності як компонентам образу Я [86].

Подібні думки можна зустріти і у В.Н.Куніциної, яка вважає, що у складі образу тіла фіксуються як знання про внутрішню топіку тіла, так і усвідомлювані елементи зовнішнього вигляду. Авторка цих положень зазначає, що „утворення уявлень про власну соматичну організацію, усвідомлення естетичного ефекту власної зовнішності є одним з факторів регуляції поведінки кожної людини” [84, 91].

Образ тіла, на думку М.Є. Сандромирського, є найважливішою опорою для психокорекції людини - як у роботі з її емоційними проблемами й психосоматичними розладами, так і для радикальної корекції екзистенційних проблем. У сучасному трактуванні це так зване первісне Его, що являє собою, згідно Х. Калеру, образ фізичного «Я», точніше усвідомлення себе як тіла, що формується у віці від 2 до 5 років. Звідси впливає важливе для тілесної психокорекції завдання, пов'язане з поєднанням «дитячого» і «дорослого» образів тіла, виходячи з основного принципу психоаналізу - там, де було «незріле Я» (Супер-Его або Воно), повинно стати «доросле Я» (Его) [145].

Схема тіла та самопочуття (як переживання актуального сприйняття власного тіла і його функціонального стану) не є „аналогами Я на рівні організму”, а повноцінними „блоками” або підструктурами Я-концепції. Схема тіла є стійкою підструктурою Я-концепції, тоді як самопочуття – відповідно більш динамічною. А.А.Налчаджан, у зв'язку з цим, приводить показники деяких патологій людини. Так, патологічні зміни схеми тіла спостерігаються в особистості при деперсоналізації, що з часом може стати широким патологічним синдромом і містити у собі, як окремий випадок, порушення схеми тіла (анозогнозію) [103].

І.Г. Малкіна–Пих зазначає, що кожна людина поводить себе відповідно до свого Я-образу, оскільки вона ототожнює себе з цим образом. Наприклад, якщо людина засвоїла, що тіло - це дещо погане та негідне, то це сконцентрується у негативному Я-образі. У неї навіть не буде досвіду пізнання власного тіла, що, на думку вченої, необхідно для побудови «карти тіла». Адже у сприйнятті людиною власного тіла, деякі його частини відсутні

, деякі відчуються нею нечітко, а деякі викривлені. У свою чергу негативний чи неповний образ тіла може призвести особистість до таких серйозних наслідків як поява депресії, переїдання чи недоїдання, низької самооцінки, пригнічення сексуальності та страхів [96].

Аналізуючи порушення образу фізичного Я, важливо відмітити дослідження російських вчених І.О.Соловйової та С.Н.Матевосяна, які вивчали тілесний образ Я людей з порушеннями статевої ідентичності. На основі отриманих в ході дослідження результатів, вчені створили типологію, за якою ними виділено 4 типи тілесного образу Я, характерних для означеної вище категорії людей. А саме це: фемінінний, маскуліний, андрогінний та безстатевий типи. Вченими була підтверджена гіпотеза про те, що якісні показники розвитку образу фізичного Я можна використовувати для виявлення порушень статевої ідентичності [128].

Актуальною, у зв'язку з цим питанням, є робота А.С.Султанової. Досліджуючи особливості образу фізичного Я у поранених, які приймали участь у військовому конфлікті на території Чечні, вчена зробила наступні висновки: по-перше, коефіцієнт прийняття свого тіла у здорових досліджуваних вищий. Крім того вченою виявлено наступну закономірність: чим більше особистістю віддавалося переваг конкретній частині тіла, тим більш значущим було її позитивне ставлення до цієї частини. По-друге, для поранених досліджуваних виявилася не характерною кореляція між значущістю різних частин тіла та ступенем задоволеності ними, яка відмічалася у здорових [128].

О.П.Кисляк, досліджуючи внутрішньоособистісні конфлікти підлітків та юнаків, хворих на ДЦП, звертався у своїй роботі і до сприйняття ними образу фізичного Я. За його результатами, чим менший показник самосприйняття образу фізичного Я, тим більший показник самозвинувачення та ступеня алекситимічності й незадоволеності тілом. Натомість, зі збільшенням (покращенням) цього показника значно підвищується загальна самооцінка у респондентів та цінність для них тіла зокрема. Автор зазначеного дослідження також виявив, що у хворих на ДЦП дітей існує тісний зв'язок між самосприйняттям образу фізичного Я та переживанням внутрішньоособистісного конфлікту. Загалом виявлено наступне: чим вищі показники розвитку образу фізичного Я, тим вищі показники адаптивності, емоційного комфорту, прийняття себе [72].

Здійснений теоретичний аналіз результатів досліджень не лише доводить наявність тісного зв'язку між психічними, соматичними порушеннями та образом фізичного Я, але й демонструє важливість глибокого вивчення образу фізичного Я на різних етапах онтогенезу.

Підсумовуючи наукові позиції вчених, необхідно виокремити ціннісне положення А. Лоуена: «тіло залишають тоді, коли воно, замість того, щоб приносити задоволення та відчуватись як цінність, стає джерелом болю та приниження. В таких умовах людина відмовляється приймати своє тіло чи ототожнювати себе з ним. Вона відвертається від нього. Вона може

ігнорувати тіло або намагатися трансформувати його, надаючи йому більш бажаний вигляд, витримуючи дієту, знижуючи вагу і т.д. Люди настільки звикли думати про тіло як про інструмент чи пристрій розуму, що приймають його відносно «відмертість» за нормальний стан. Вони вимірюють тіло у фунтах та дюймах та порівнюють результати з ідеалізованими формами, абсолютно ігноруючи важливість його відчуттів» [89, 87].

Узагальнюючи зроблений нами теоретичний аналіз досліджуваної проблеми, можна відзначити, що образ тіла розглядається вченими як складна комплексна єдність сприймань, установок, оцінок та уявлень, пов'язаних як з тілесною зовнішністю, так і з функціями тіла [140;191]. Образ фізичного Я входить до структури Я-концепції особистості, виконує адаптивну функцію, слугує моделлю для свідомого уявлення про моторну активність людини та виступає місцем локалізації її відчуттів, через що впливає на все життя людини.

1.2. Дослідження особливостей розвитку афективно-когнітивної складової образу фізичного Я особистості на різних етапах онтогенезу

Як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, зокрема Д.Е.Гамахек, Ф.Райс, І.С.Булах, вважають, що розвиток Я відбувається за різноманітними інформаційними каналами. Проте існує чотири основних вхідних канали, які утворюють емоційне середовище, що дозволяє зростати Я. Це слухові канали, тілесні відчуття, образ свого тіла (фізичне Я) та особисті пригадування. Зазначені канали настільки значущі, що деякі вчені, зокрема Булах І.С., Ф. Райс вважають їх базисними в аналізі витоків та генезису Я підлітка [32;133]. Тут варто детально зупинитися на двох каналах, а саме, тілесних відчуттях та образі свого тіла. До тілесних відчуттів вчені відносять потягування, погойдування, повзання; нескладний контакт; погладжування чи поплескування, тримання на руках чи залишання наодинці. До образу свого тіла (фізичного Я) – те, що можна побачити, помацати та дослідити на своєму власному тілі [32,12]. На нашу думку, зазначені канали є певною мірою спорідненими і в процесі становлення самосвідомості підростаючої особистості створюють ядро образу її фізичного Я, в генезисі якого основою виступають тілесні відчуття (раннє дитинство), а пізніше, з їх урахуванням, відбувається і побудова образу свого тіла (підлітковий вік).

А.Фрейд розглядала дитячий розвиток як процес поступової соціалізації дитини, що підкоряється закону переходу від принципу задоволення до принципу реальності. Немовля, на її думку, знає лише один закон, а саме – принцип задоволення, якому сліпо підпорядковані всі його прояви [129]. Однак, для задоволення таких тілесних потреб як голод, сон, температурна регуляція, дитина повністю підпорядкована дорослому, який доглядає за нею. І якщо пошук «тілесного» задоволення – «внутрішній принцип» дитини, то задоволення соціальних бажань залежить від зовнішнього світу. Отже, одним з чинників впливу на становлення образу фізичного Я, вчена визначала отримання «тілесного» задоволення від

тактильного контакту з матір'ю.

Оскільки мати виконує або відхиляє бажання дитини у зазначеній тілесній взаємодії, вона, завдяки цій регулятивній ролі, стає не тільки першим об'єктом любові, але також і першим законодавцем для дитини. Настрій матері, її індивідуальні пристрасті та антипатії впливають на психічний розвиток дитини. У концепції А.Фрейд проблема заборон виступає в м'якій формі: взаємодія із матір'ю несе не тільки обмежувальну, але й стимулюючу стосовно тілесності дитини функцію [129].

На думку Г. Аммона, у ранньому дитинстві немовля не існує окремо від матері. Не існує також кордонів між зовнішнім і внутрішнім, „Я” і „не-Я”. Мати переживається як частина власного тіла дитини, тіло для неї ще не має чітких меж; дитина ще не здатна усвідомити свої власні функції. Мати й дитина являють собою „психосоматичну одиницю”. Вони живуть у діадичному симбіозі, на основі якого відбувається задоволення органічних потреб немовля. Крім того, дитина через тактильний, емоційний і фізичний контакт із матір'ю, може реєструвати й переживати свої власні потреби та тілесні реакції; все зазначене приводить дитину до усвідомлення нею власного тіла [129].

А.А.Філозоп вважає, що становлення образу тіла починається на ранніх етапах розвитку Я дитини, і його конструювання тісно пов'язане із нейрофізіологічною схемою тіла. Однак суб'єктивний образ тіла, який поєднує в собі всі репрезентації свідомих та безсвідомих ідей, включає в себе і такі репрезентації, які конкурують з фізіологічними функціями тіла, навіть ігнорують їх. Отже, на думку автора, прийнятний образ тіла для людини – це такий образ її тілесного Я, в якому адекватно співвідносяться репрезентації нейрофізіологічно сформованого образу тіла з інстинктивними прагненнями та свідомими ідеями, які виступають полярними по відношенню до схеми тіла [169].

Пізнання себе немовлям починається з усвідомлення власного тіла. На думку Т.С.Леві, засвоєння ним тіла та формування чуттєво-рухової єдності відбувається інтенсивно протягом перших років життя. В процесі розвитку дитини її тілесні рухи починають означуватись дорослими. На основі їх означень та розуміння дитина відкриває для себе, що її рухи мають певну значущість для іншої людини. Деякі з цих рухів викликають у дорослого неприйняття, тоді як ряд інших викликає яскраву позитивну реакцію [14;22; 128]. Часто дитина, у своєму прагненні бути любимою, намагається стримувати прояви своїх емоцій для того, щоб викликати позитивну оцінку дорослого. Для того, щоб отримати прийняття дорослих, треба не викликати гнів, не показувати страху, стримувати любов. За В.Райхом, це призводить до формування м'язевого панцира, основна функція якого полягає у допомозі дитині стримувати свої почуття [17;129; 134].

М. Малер вважала, що в генетичних витоках дитина не ділить світ на „Я” та „не-Я”. Первісне виокремлення себе у світі автор цієї позиції пов'язувала із диференціацією між дитиною та матір'ю, почуттям

відокремленості свого тіла від тіла матері. Виникнення такого почуття пов'язане з появою ритмічних циклів соматосенсорної стимуляції, яку «випромінює» матір під час догляду за дитиною. Інтеграція такої стимуляції з переживаннями дитини приводить до розвитку у неї відчуття контурів свого тіла, і вона починає себе відокремлювати від матері. При гарному материнському догляді усвідомлення відокремленості виникає наприкінці першого року життя. Таким чином, взаємодія дитини і матері є джерелом формування образу тіла дитини [196].

На становлення образу фізичного Я у хлопців приблизно однаковою мірою впливають як матір, так і батько. З одного боку, матір відіграє значну роль у становленні емоційно-оцінного компонента образу фізичного Я, а з іншого – завдяки наочному прикладу батька розвивається когнітивний, а пізніше й конативний компоненти фізичного Я.

Відповідно до результатів досліджень В.В. Ніколаєвої, мати не тільки вводить заборони та обмежує тілесну волю дитини, вона передає їй засоби психологічної регуляції тіла. З першої ж взаємодії з матір'ю тіло дитини одночасно включається у дві діяльності: спільну діяльність – задоволення різних натуральних потреб та первинне тілесне спілкування. Мати створює для дитини «мову» тілесного спілкування, зважаючи та пізнаючи її тілесні потреби. Вона надає різним частинам тіла дитини різноманітного змісту, що особливо важливо для соціалізації тілесності. «Мова» тіла виникає у спілкуванні з матір'ю, як його засіб [108].

Якщо образ тіла неповний, це завжди вказує на порушення стосунків між матір'ю та дитиною, адже мати – це людина, яка більше за всіх залучена до фізичних потреб дитини. Оскільки у ранньому дитинстві ототожнення означає для дитини перш за все ідентичність із власним тілом, то якість фізичного контакту між нею та матір'ю буде визначати її почуття до власного тіла та природу тілесного відгуку на життя [136]. Це, у свою чергу, виступає основою становлення афективного компонента образу фізичного Я дитини. Теплі, ніжні та турботливі руки викликають у дитини приємне відчуття власного тіла та закріплюють її бажання подальшого контакту зі світом.

Натомість деякі вчені, зокрема М. Люмсен, надають важливу роль взаємостосункам саме батька та дитини. Вчений висуває гіпотезу, згідно якої роль батька важлива у становленні афективного компонента образу фізичного Я дитини. Саме батько, на його думку, впливає на появу позитивного чи негативного сприйняття тіла. За його позицією, батько є об'єктивнішим ніж матір, оскільки він не виступає партнером по симбіозу. Отже, якщо зворотний зв'язок з батьком позитивний, це відіб'ється на позитивному самосприйнятті, якщо негативний – на негативному [133].

Такі показники важливі в області сексуальної ідентичності та тілесного сприйняття. За розумінням вченого, оскільки батько відрізняється від матері статевою приналежністю, то його реагування на стать дитини відіграє життєво важливу роль, незалежно від того, якої вона статі. У деяких культурах батьком приділяється більше уваги хлопцям, ніж дівчатам, і часто

саме він передає таку позицію дитині. Крім того батько може надзвичайно дружельно підтверджувати жіночність дівчинки й мужність хлопчика. Він може обіймати, пестити й лоскотати дівчинку, але навряд чи буде боротися з нею так, як би робив це з хлопчиком. Такі фізичні взаємодії безсумнівно важливі для дитини у процесі встановлення початкової сексуальної ідентичності, сприйняття тіла та самоповаги дитини [133].

Важливо нагадати наукову позицію А. Адлера, який зазначав, що у появі комплексу неповноцінності беруть участь три джерела: неповноцінність органа, а також ставлення до дитини з боку батьків, яке може бути гіперопікою або, навпаки, відштовхуванням. При цьому органічна неповноцінність може бути значною мірою компенсована, переборена за рахунок резервів як психологічних, так і фізіологічних [176].

Що ж стосується батьківського впливу на розвиток образу фізичного Я, то тут думки вчених, у його неоднозначності, співпадають. Так, К. Флейк-Хобсон, Б. Робінсон, П. Скін і М. Херман вивчали становлення тілесної самостійності дитини в процесі загального розвитку та в ході її безпосередніх взаємодій з батьками. Вони виділили ряд етапів взаємин між батьками й дітьми, на кожному з яких відбувається формування тілесного досвіду дитини в процесі емоційної взаємодії: від синхронності (період немовляти), коли батьки і діти налаштовуються на сигнали один одного, через взаємну прихильність і взаємозалежність до стосунків партнерства (3 – 6 років). Надалі від 6 років настає взаємна автономність. Порушення взаємин між батьками й дітьми у віці від народження до 6 років може призвести до різних аномалій особистісного розвитку [133;186;187; 199].

Г. Олпорт вважав джерелом формування тілесного Я складні ситуації, що неминуче виникають при ознайомленні дитини із зовнішнім світом. Вчений зазначав, що тілесна самість залишається протягом всього життя людини опорою для самоусвідомлення [109;176;188]. Е. Еріксон вказував, що освоєння життєвого досвіду здійснюється на основі первинних тілесних вражень дитини. Саме тому такого великого значення він надавав поняттям „модус органа” і „модальність поведінки”. Поняття „модус органа” визначається Е.Еріксоном, слідом за З.Фрейдом, як зона концентрації сексуальної енергії. Орган, з яким на конкретній стадії розвитку пов’язана сексуальна енергія, створює певний модус розвитку, тобто становлення домінантної якості особистості. Зони і їхні модуси перебувають у центрі уваги будь-якої культурної системи виховання дітей, що підносить на високий рівень значущості ранній тілесний досвід дитини [4].

На думку А. Лоуена, формування образу тіла відбувається шляхом синтезу відчуттів, які виникають під час контактів між батьками та дитиною. При цьому позитивні відчуття сприяють формуванню ясного та інтегрованого образу тіла, негативні – призводять до викривлення чи розриву уявлень про власне тіло, які отримує людина [89; 91]. Так само, з точки зору С.Фішера та С.Клівленда, ставлення членів родини до дитини проявляється в тому, як батьки ставляться до задоволення потреб дитини у їжі, до її відчуття

голоду, як вони беруть її на руки, як привчають її регулювати процеси сечовиділення та дефекації. Зазначене «як» означає якість дотику, погляд очей, м'якість ставлення. Весь цей процес реєструється у свідомості дитини у вигляді тілесних відчуттів, які будуть впливати на її образ тіла та, зокрема, саме на його афективний компонент [191].

Одним з новоутворень дошкільного віку є довільні рухи та дії, під якими розуміється уміння виконувати завдання за взірцем, у відповідності до певних правил, точніше, це уміння робити те, що вважає за потрібне Інший. Стосовно цього Т.С.Леві наводить цікавий приклад занять з фізкультури, коли від дітей вимагається виконувати вправи за взірцем, вміння за зразком тримати своє тіло та виконувати рухи так, щоб воно гарно виглядало зі сторони. При цьому практично відсутня рухова імпровізація та творчість [128]. Треба зауважити, що саме за таким сценарієм на подальших вікових етапах розвивається образ фізичного Я дитини. Досить часто існує нав'язаний взірець зовнішнього вигляду, до якого треба дитині прагнути, натомість певні відхилення від нього сприймаються дорослими, м'яко кажучи, як неординарність.

На думку К.Блага та М.Шебека, протягом молодшого шкільного віку в дитини відбувається розвиток та закріплення всіх вісей структурного Я. Зокрема, вісь „Я – є”, яка виникає раніше ніж всі інші, в цей період формується в напрямку – „Я – хлопець” або „Я – дівчина”; психічна структура, тотожна статі, досягає відповідного рівня дуже повільно [21]. Отримані К.О. Островською експериментальні результати показали, що найбільш поширеними вадами у розвитку самосвідомості молодшого школяра є низький рівень диференційованості образу „Я” [111].

Підлітковий вік вважається одним з найважливіших та найскладніших періодів людського життя, від якого залежить увесь подальший розвиток особистості. Л.С.Виготський визначав підлітковий період як кризовий, що характеризується якісними перетвореннями, зламом старих структур та формуванням нових. При цьому підкреслювалося, що чим яскравіше, енергійніше проходить криза, тим продуктивнішим стає процес формування особистості [48;49].

Як відомо, підліткова криза пов'язана з різноманітними переживаннями індивіда та труднощами його особистісного зростання. На думку Ф. Райса, Г. Крайга, Х. Ремшмідта та ін., найчастіше ці труднощі характеризують кризи ідентичності, яка розглядається як реакція на втрату статусу дитини, невідповідність між фізіологічними та соціальними можливостями, невпевненість у собі [23; 54;81; 130;133;135; 143]. Саме в цьому віці бурхливі зміни у зовнішності призводять відповідно до змін і в когнітивній складовій образу фізичного Я. Підлітки розпочинають „пошук себе”, присвячуючи цьому увесь свій вільний час. Найчастіше процес самопізнання відбувається в процесі порівняння себе із іншими. Спостереження за однолітками, особливо за тими підлітками, які складають референтну групу, дають змогу сформулювати „найкращі” якості особистості, ідеали зовнішності та перелік „модних” рис характеру, які у свою чергу часто привласнюються підлітком.

Порівнюючи себе з іншими, підліток нерідко перебільшує свої дійсні недоліки, особливо це стосується недоліків зовнішності, що накладає відбиток на когнітивну сферу образу фізичного Я. Таким чином, заниження самооцінки, зумовлене переживанням з приводу надуманих недоліків образу фізичного Я, призводить до появи так званого „комплексу Терзіта” [32]. Оскільки однією з типових особливостей особистості сучасного підлітка часто виділяють нестійкість становлення самооцінки [52;63;178;125; 181;183; 184;185], то вона, на нашу думку, може бути пов’язана із перебільшено позитивним чи негативним сприйняттям власного зовнішнього вигляду, а порівняння себе з однолітками підтримує цю нестабільність та часту неадекватність.

Що стосується афективної складової образу фізичного Я, то емоційна реакція підлітка на тілесні зміни, які з ним відбуваються, відіграє не меншу роль, ніж самі ці зміни. Він починає посилено піклуватися про свою зовнішність, інколи надмірно використовує різні атрибути, косметичні засоби або зловживає фізичними вправами, які призводять до повного виснаження. Зрештою, підлітків починають цікавити такі питання, як власна привабливість, тілобудова, вага. Вони уважно спостерігають за своїм розвитком і будь-які відхилення від норми, що помічають, викликають у них занепокоєння, тривогу, емоційну нестійкість, роздратування та пригнічення.

Отже, у підлітковому віці у тій чи іншій формі може проявлятися конфлікт між зовнішніми вимогами та внутрішніми почуттями і думками стосовно них. Внутрішньоособистісний конфлікт підлітків «душа – тіло» проявляється у діаметрально протилежних варіантах: або у неприйнятті тілесності, її ігноруванні, або у перебільшеній до неї увазі. Проте в обох випадках тіло сприймається підлітком як об’єкт оцінювання, як засіб, який заважає чи допомагає досягнути мети.

Ф. Райс висунув припущення, що в основі тривожності підлітків, пов’язаної із зовнішністю, лежить негативний соціальний досвід, отриманий у ранньому дитинстві. Незадоволення власною зовнішністю, породжене досвідом дитинства, стає чинником тривоги особистості з приводу її зовнішніх ознак у підлітковому віці. Виявлено той факт, що підлітки, які вважають себе непривабливими, часто відчують себе самотніми [133;154].

Реакції батьків на змінювання у зовнішньому вигляді та поведінці власних дітей-підлітків, за результатами психологічних досліджень Р. Хіла та Л. Стайнберга, у міру їх фізичного зростання та розширення стосунків з родиною набувають суттєвих змін. Причиною деяких з цих змін є прагнення підлітків до більшої незалежності, яке зазвичай призводить до напружених стосунків у родині. Часто підлітки намагаються вийти за межі, які були раніше встановлені для них батьками, водночас батьки з великим небажанням та тривогою дозволяють їм бути більш автономними.

Занепокоєння батьків поведінкою підлітків часто підкріплюється й іншими тривогами. Як підлітки надмірно заклопотані власним зовнішнім виглядом, так і батьки занепокоєні ознаками старіння, які з’являються.

Батьки наближаються до середнього віку, їх волосся рідшає та сивіє, вони гладшають, а на їх обличчях з'являються зморшки. Молоді люди дивляться в майбутнє з надією та оптимізмом. Їх батьки оглядаються на своє минуле та намагаються оцінити, яка частина юнацьких надій стала реальністю; інколи при цьому вони відчують розчарування [81].

Однією з особливостей образу Я у ранньому юнацькому віці, як зазначає Т.В Дмитрова, є зміни, які відбуваються в образі тіла, а саме в ускладненні когнітивного рівня цієї психоструктури [60].

На думку Т.С.Леві, процес становлення статевої ідентичності включає як зовнішнє (те, що можна зовні побачити), так і внутрішнє (те, що внутрішньо відчувається) тіло. Спочатку відбувається процес ідентифікації за зовнішніми ознаками, оскільки підлітки, перш за все, звертають увагу на відповідність власної зовнішності значущим стандартам. При цьому для дівчат особливу значущість має краса, для хлопців – сила. У процесі розвитку статевої ідентифікації зростає роль внутрішніх компонентів тілесності. Переживання фемінінних ознак дівчиною та маскулінінних хлопцем обов'язково позначається на зовнішності, у рухах [86;128].

Пізнання себе, власних особистісних якостей, призводить до формування різних образів Я підлітка, які відображають різнопланові уявлення про самого себе, що, насамперед, поділяються на реальні та ідеальні. Ці уявлення створюють так звані «реальне Я» та «ідеальне Я». „Реальне Я” – це уявлення підлітка про свої здібності, розум, риси характеру, а також про власну зовнішність, привабливість чи непривабливість. „Ідеальне Я” натомість характеризує оцінку підлітком себе самого відповідно до бажаного, ідеального образу, що часто висвітлюється у відповідях на питання «яким би я хотів бути?» Саме співставлення ідеального та реального Я у контексті зовнішнього вигляду, виступає основним джерелом становлення когнітивного компонента образу фізичного Я підлітка.

У нормі, образ – це відображення реальності, ментальна конструкція, яка надає людині можливості зорієнтувати дії, роблячи їх більш ефективними. Іншими словами, фізичний образ – це дзеркальне відображення тіла. Якщо тіло бездіяльне, образ стає сурогатним, а власне тілесні зміни нівелюються. Формування образу – це функція Я. Однак у міру розвитку ментального образу Я як такого, він вступає у суперечність з тілом, тобто значущість першого протистоїть значущості тіла. У нормі, Я і тіло працюють у тісному взаємозв'язку. Функціонування Я здорової людини – це продовження принципу задоволення тіла. При емоційному відхиленні Я домінує над тілом, «стверджуючи», що його цінність перевищує цінність тіла. В результаті єдність організму розбивається, а тісний взаємозв'язок переходить у відкритий конфлікт [89].

Цікавою виявилася наукова позиція В.Ф.Сафіна, який вивчав динаміку оцінних еталонів у підлітковому та юнацькому віці. Ним було доведено, що оцінювання підлітком власного Я пов'язане з очікуваною оцінкою, яку дають його особистості значущі інші, особливо референтна група однолітків [147].

М.О. Мдівані, досліджуючи структуру образу фізичного Я школярів, зазначав, що фізичне Я складається з досвіду функціонування людини як фізичного об'єкта, оцінок з боку соціального оточення, а також під впливом існуючих у цій культурі норм, принципів, уявлень та стереотипів. У структурі самосвідомості вчений виокремлював три компоненти: Я фізичне функціональне – образ, який утворюється з досвіду функціонування тіла як фізичного об'єкта; Я фізичне соціальне – образ, що утворюється на базі оцінок соціального оточення; Я фізичне ідеальне – образ, який утворюється в рамках уявлень, стереотипів, норм певної культури [99].

Психологічний аналіз „ідеального Я” у підлітковому віці запропонований нами, тому що формування образу фізичного Я тісно взаємопов'язане зі становленням «ідеального Я» підлітка. Цей образ структурує таку інформацію, з якої по частинках удосконалюється образ фізичного Я. Таким чином, починаючи з періоду дорослішання, ідеальне Я виступає ніби орієнтиром, який спрямовує уявлення підлітка у питаннях власної зовнішності.

На думку підліткознавців, процес вироблення „узагальненого ідеалу” в перехідному віці тільки розпочинається [29;41;47;51;133;144;151; 180]. Підліток здійснює вибір ідеалу за певним яскравим враженням. У такому випадку підліток починає наслідувати «ідеальну» людину за всіма параметрами, починаючи від зовнішності, одягу та закінчуючи життєвими принципами та моральними установками. Однак, на думку Б.С.Братуся, такий ідеальний образ не може стати по-справжньому психологічним і моральним мірилом, інструментом для орієнтації в різноманітних життєвих ситуаціях. З певного часу такий конкретний наочний образ може почати гальмувати розвиток, потребуючи постійного підгону дій і вчинків під певний, вже закріплений шаблон [29; 137].

Д.І.Фельдштейн за результатами проведених під його керівництвом психологічних досліджень також виявив, що на початку підліткового віку в 93% досліджуваних ідеали носять конкретний характер. У середньому підлітковому віці даний показник знижується до 68%, а 30% підлітків мають вже „узагальнені ідеали”. І лише у старшому підлітковому віці ідеалом виступає узагальнений образ у 81% випадків [155;166;167;168].

В.О. Подорога використовує поняття тіла–канону, народження та закріплення якого у свідомості людини знаходиться в залежності, перш за все , від тіла, яке є пізнаним, вірніше від тіла–знання. На відміну від тіла–об'єкта , тіло канонізоване відіграє роль ідеального тіла, «позачуттєвого» та безсмертного. На думку вченого, людина може володіти власним тілом лише за умови, якщо воно буде співвіднесене в образах внутрішнього переживання реального часу його існування з ідеальним тілом Іншого, тобто, з тілом – каноном. Це співвіднесення власного реального тіла з тілом Іншого, ідентифікація з ним, майже завжди є неусвідомлюваним та абсолютно автоматичним процесом. Тіло–канон є об'єктним, воно – ідеальна норма, тобто являє собою сукупність правил та інструкцій поведінки, сповідуючи

яким людина розрізняє правильні та неправильні способи використання власного тіла [116;128].

На думку Е. Панофського, саме тілесний канон вказує, що можна людині, а чого ні, що є нездоровим проявом, а що гарним та бажаним, що є злочинним та втілює зло, а що визначає добро – чисте, необхідне, правильне [113]. Відповідно з цим твердженням, кожна людина має свій тілесний канон, до якого прагне. У підлітковому віці зазначена ідеальна норма набуває особливої значущості, оскільки саме у цей період активно формується поняття ідеалу взагалі. А ідеал фізичного образу для підлітка, це певні зовнішні прояви, найяскравішими з яких виступають саме зовнішня привабливість чи непривабливість.

На думку О.Г. Мотовиліна, ціннісно–сміслова орієнтація підлітка залежить від багатьох факторів, серед яких перше місце займають мотиваційні установки батьків, а також характер стосунків з ними. Якщо ці стосунки носять позитивний характер, у більшості випадків дитина привласнює життєві цінності та норми батьків. У випадку конфлікту між батьками та дитиною, процес привласнення має неоднозначний характер. Можливе як повне наслідування батьківських ідеалів та цінностей, так і їх повне нівелювання [128].

Звичайно, батьківські цінності не виступають єдиним джерелом орієнтацій підлітків. Великої значущості вони надають думкам та оцінкам однолітків, крім того, в останній час значний вплив на формування системи цінностей підлітка здійснюють телебачення, Інтернет, реклама, комп'ютерні ігри та інші соціокультурні фактори. До того ж, на підлітків справляє великий вплив традиційний для їхнього культурного середовища ідеальний образ зовнішності та тілобудови.

Н.М. Терещенко досліджувала формування та структуру жіночої статевої ролі тілесної ідентичності, і у зв'язку з цим підкреслювала, що задоволеність власною зовнішністю має вікові особливості. У дівчат молодшого підліткового віку структура задоволеності власною зовнішністю недиференційована – усі частини тіла мають однакову значущість для самооцінки зовнішності. Натомість у дівчат старшого підліткового та юнацького віку структура задоволеності власним зовнішнім виглядом є диференційованою. Найбільш значущими частинами тіла є оцінки обличчя, грудей, ніг, стегон. На думку вченої, це є показником того, що самооцінка власної зовнішності для цього віку ґрунтується на параметрах еротичної привабливості. Чоловіча позитивна оцінка зовнішності жінки також виступає важливим чинником становлення оцінки задоволеності власною зовнішністю у жінок [157].

З точки зору О.С.Кочаряна, який досліджував особливості статевих ролей, маскулінно/фемінінний симптомокомплекс відповідає за регуляцію процесів соціальної адаптації та когнітивного функціонування. Відповідно, статевої ролі ідентифікація або приналежність до фемінінного чи маскулінного типу завжди включає у себе певні характерні ознаки зовнішності та атрибутику одягу. На думку вченого, маскулінно/фемінінні

утворення знаходяться під незначним генетичним контролем, що збільшує роль зовнішніх факторів на становлення статево-рольової ідентифікації, однією з ознак якої виступає образ фізичного Я [80]. Підтвердження зазначеної точки зору знаходимо і в працях І.С. Клециної [73].

Є.С. Креславський в акті інтроспекції власної зовнішності виділив два плани: усвідомлення тотожності, ідентичності уявлення про свою зовнішність як соціальний об'єкт. Отже, становлення образу тіла визначається як самовідчуттями індивіда, так і соціальними детермінантами. Досліджуючи образ фізичного Я у хворих на ожиріння, автор віднайшов залежність образу тіла від типу сімейних стосунків, що зокрема визначає сенситивність до статево-вікових стандартів на основі оцінок інших людей. Наступним важливим фактором у становленні образу фізичного Я вчений вважає зразки тілесного символізму чи ті уявлення про „нормальну” зовнішність, які характерні для конкретної родини [82].

Зазначена точка зору підтверджується результатами досліджень Н.М. Терещенко, яка виявила, що на становлення афективного аспекту статево-рольової тілесної ідентичності у жінок значний вплив мають такі особливості сімейної організації як: невербальне вираження прийняття (тілесні пестощі, обійми, поцілунки) батьками, емоційне спілкування з матір'ю, (наявність довірчих, теплих стосунків між матір'ю та донькою), статево-рольова структура батьківської родини. Батьківська родина, у якій мати займає домінуюче положення, але при цьому вона емоційно холодна та далека від доньки, обумовлює формування специфічного ставлення до тіла: неприйняття власної жіночності, сприйняття свого тіла як непорочного та цнотливого, характерною стає також висока очікувана оцінка зовнішності з боку оточуючих [157].

Як вважає О.Т.Соколова, у структурі самосвідомості розвиток фізичного Я базується на двох компонентах – когнітивному та афективному. Когнітивний компонент – це сукупність уявлень індивіда про свою зовнішність, або набір ознак, в яких він її описує. Хоча багато з ознак виглядають чисто описовими, більшість із них можуть бути кількісно оцінені. Два рівні оцінювання ознак досить очевидні: а) інтерсуб'єктний, за яким порівняння відбувається в межах зіставлення „Я – Інший” за принципом „більше або менше, ніж в іншого (інших)”; б) інтрасуб'єктний, де порівняння відбувається в межах зіставлення „Я – Я”, наприклад, у тимчасовій перспективі: „Я наявне – Я минуле”, або в просторово-тимчасовій перспективі: „Я в одній ситуації – Я в іншій ситуації”, або в просторі бажаного: „Я реальне – Я ідеальне” і т.п. Таким чином, функціонування фізичного Я в цілому не сильно відрізняється від інших компонентів самосвідомості [151; 152].

Афективний компонент образу зовнішності, на думку цієї вченої, характеризує емоційно-ціннісне ставлення до свого зовнішнього вигляду та складається з сукупності емоційно-ціннісного ставлення до окремих тілесних рис. Кожне таке ставлення створюється двома параметрами – емоційною

оцінкою якості та його суб'єктивною значущістю. При цьому вчена зазначає, що «для характеристики афективного компонента необхідно визначити психологічну ієрархію емоційних оцінок та з'ясувати, які з них виступають для суб'єкта центральними, інтегруючими, які впливають на глобальне афективне ставлення до свого зовнішнього вигляду, тобто визначити їх суб'єктивну значущість» [151, 52].

На ранніх етапах вікового розвитку в дитини більш розвинутим виступає саме афективний компонент образу фізичного Я. Образ себе, на думку К. Благі та М. Шебека, як психічна структура формується та інтегрується завдяки приємним враженням дитини. Усі неприємні враження від власного тіла дитина намагається «відігнати» від себе. Пізніше, у період статевого дозрівання, зміни, які відбуваються в зовнішньому вигляді, відображаються в першу чергу на внутрішньому образі власного тіла, зокрема, в афективній його сфері. Зовнішній вигляд у переживаннях вражень про себе починає відігравати надзвичайну роль. Вже у шкільному віці зовнішність стає об'єктом порівнянь, які досить неприємні для незграбних та повних дітей. Вони стають мішенню глузувань та агресивних атак, у зв'язку з чим з'являється тривожність, занепокоєння, емоційна незадоволеність власним зовнішнім виглядом, що нерідко призводить до появи комплексів неповноцінності [21].

Р.В.Моляко, в межах проведеного нею дослідження, розглядала закономірності становлення Я-образу зовнішності в підлітковому та юнацькому віці, а також нею були виявлені його деформації. Вченою констатовано, що деформований Я-образ зовнішності призводить до виникнення низки рис особистості, які активізують розвиток почуття неповноцінності, на їх фоні виникають негативні стосунки в системі «батьки–діти», руйнуються міжстатеві стосунки, актуалізуючи тривожність. Авторка зазначеного дослідження також виділила причини деформацій образу фізичного Я, серед них такі як: вплив ЗМІ, родинне виховання, негативізм найближчого оточення у ставленні до зовнішності індивіда. Вчена підкреслювала особливо негативний вплив ЗМІ, що несуть стандарти краси та привабливості, ідеали, яким має слідувати молодь.

У цій роботі також було виділено чотири групи загальних причин деформації Я-образу. По-перше, це наявність певних дефектів зовнішності, по-друге, конкретні умови формування образу фізичного Я, до яких належать безпосереднє оточення, функціонування певних цінностей в суспільстві та ін. По-третє, індивідуальні причини, а саме суб'єктивні установки щодо краси зовнішності, випадкові асоціації, окремі впливи, які в певних умовах можуть зіграти значущу роль в житті підлітка. По-четверте, це деформації Я-образу, які утворюють суб'єктивно окреслене негативне ставлення особистості до своєї зовнішності [100].

Отже, спираючись на теоретичний аналіз та власні припущення, важливо виокремити домінуючі фактори, які впливають на розвиток та формування Я образу зовнішності у підлітковому віці: а) сім'я, родинне виховання та стосунки із батьками; б) ЗМІ, Інтернет, реклама; в) наявність

реальних дефектів зовнішності; г) схвалення/несхвалення однолітками; д) ціннісні орієнтації суспільства; ж) ідеали, кумири, канонізовані образи.

Відповідно із зростанням значущості власної зовнішності у підлітковому віці, збільшується та ускладнюється перелік факторів впливу на становлення образу фізичного Я, від дії яких, у свою чергу, залежить пов'язаний з цим рівень тривожності, самоприйняття, самооцінки.

Сприятлива дія таких факторів підкріплює позитивне становлення образу фізичного Я підлітка і, навпаки, їх негативний вплив може призвести до деформацій означеного образу та появи комплексу неповноцінності.

Проведений аналіз генези Я–образу зовнішності на різних вікових етапах онтогенезу показує, що процес розвитку цього феномену розпочинається ще у ранньому дитинстві і має свої специфічні характеристики. Значущим образ тіла стає лише у підлітковий період. У зв'язку з переструктуруванням окремих складових самосвідомості, він починає займати домінантне положення у структурі Я-концепції, причому з новими ознаками як повноправний і вагомий її компонент.

1.3. Аналіз генези конативної складової образу фізичного Я особистості підлітка

На думку Г. Крайга, підлітки належать до групи, яку соціологи називають маргінальною, точніше міжкультурною або такою, яка знаходиться на межі домінуючої у суспільстві культури, представники якої зазвичай відчувають підвищену потребу бути відповідними її нормативам [94]. Зміни, які відбуваються з підлітками, зокрема в їх зовнішньому вигляді, безперечно, накладають вагомий відбиток на особливості функціонування їхньої конативної сфери.

Саме тому підлітки можуть проявляти крайню нетерпимість до будь-яких фізичних відхилень, наприклад, до відхилень фігури від ідеалу (надмірна повнота чи худоба) або до надто раннього чи пізнього дозрівання. Засоби масової інформації спекулюють на їх тенденції до нетерпимості, інтолерантності, рекламуючи стереотипні образи привабливих та життєрадісних юнаків та дівчат, які проходять цей складний період життя без таких неприємностей як прищі, ортодонтичні пластинки, незграбність чи проблеми з вагою [33; 117; 118].

Переважаюча частина підлітків надмірно чутливі до свого зовнішнього вигляду, годинами розглядають себе у дзеркалі, а невідповідність між їх власним зовнішнім виглядом, далеким від досконалості, та виглядом сяючого ідеалу (який пропонують засоби масової інформації), часто виступає причиною тривоги та невпевненості у собі [81; 119; 120].

У підлітковому віці відбувається бурхливий ріст, розвиток та перебудова організму дитини, нерівномірність фізичного розвитку, коли переважно ріст кісток тулуба та кінцівок у довжину, призводить до незграбності та втрати гармонії у рухах [53; 83; 102]. Усвідомлюючи це,

підліток соромиться та намагається замаскувати свою незграбність, недостатню координацію рухів, приймаючи інколи неприродні, штучні пози, намагаючись зухвальством та показною грубістю відволікти увагу від своєї зовнішності. Навіть незначна іронія та жарт відносно його фігури, пози чи ходи викликають часто бурхливу реакцію, оскільки підлітка пригнічує думка, що він смішний та безглуздий в очах оточуючих [65;174; 112].

Варто підкреслити, що на початку дорослішання підлітки сліпо наслідують обраний ними ідеал, при чому переймають особливості всього образу загалом, навіть, якщо певні його риси не викликають бурхливого захоплення. Звичайно, в першу чергу наслідуються те, що „на виду”, зокрема сучасні, модні стандарти зовнішності, атрибути одягу, аксесуари, які підкреслюють жіночність чи мужність образу. Примірюючи на себе „ідеальну” зовнішню оболонку, разом із нею підлітки «схоплюють» і манери та поведінку в спілкуванні, а також певні риси характеру та моральні принципи.

Значну роль у зв'язку з цим відіграє оцінка підлітка його однолітками. Його фізичний образ сприймається ровесниками як позитивний, гарний, тоді, коли він відповідає сучасним віянням та вимогам моди або ж оцінюється як не вартий уваги. В залежності від оцінок референтної групи формується певною мірою і самооцінка підлітка. Закономірно, що не схвалений однолітками образ зовнішності буде змінюватись та «підбиратись» до того часу, поки не буде відповідати уявленням про наближений до ідеалу. Якщо ж , виходячи з об'єктивних причин, підліток не здатен досягнути такого зовнішнього вигляду, то він часто починає сприйматися як «гадке каченя», яке не варте уваги. Звідси також стартує формування комплексів, які можуть закріпитись на все життя [105; 114;121;138; 139; 195].

Важливо підкреслити, що тілесний образ Я або безсвідомий образ тіла – одна з глибоких та базових структур особистості, яка впливає на всю особистість загалом. Зазначений образ впливає також на процес становлення всього життя людини, з нього можна зчитувати інформацію про особливості характеру людини, її актуальні проблеми та травми особистісного розвитку. Так, характер людини, на думку В. Райха, проявляється у її тілі у вигляді м'язевої ригідності або мускульного панцира. Зазначена ригідність організована у певні «захисні сегменти» [134].

Пригнічення свідомості, зокрема, тих особливостей зовнішності, які викликають у підлітка негативні відчуття, - це процес більшою мірою механістичний та безсвідомий. Він проявляється у напруженні м'язів різних частин тіла. Якщо ж такий процес пригнічення відбувається доволі часто, виникає ефект «заморожених» у тілі емоцій. Часто у підлітків це проявляється викривленням хребта, напруженням шиї, скованими рухами тіла та неприродною походою.

Оскільки схема тіла входить до загальної структури Я-концепції, її порушення ніколи, очевидно, не бувають повністю ізольованими. Внаслідок різних фрустрацій образу тілесного Я, найчастіше в підлітковому віці, виникає синдром дисморфобії або марення фізичним недоліком. Наявність

цього синдрому означає дезадаптованість особистості, оскільки останній викликає серйозні труднощі у спілкуванні та характерологічні зміни, що перешкоджають процесам нормальної адаптації в широких сферах соціального життя.

До цього можна навести результати досліджень Р. Мейлі, згідно з якими задоволеність фізичним виглядом має високу кореляцію із задоволеністю своїми психічними якостями. У тому випадку, коли власний фізичний недолік ясно усвідомлюється й фруструє особистість, можуть розгортатися процеси компенсації та зверхкомпенсації. Однак вони не єдині адаптивні стратегії особистості, у якої виник фрустрований образ власного тіла, правильніше, комплекс неповноцінності. В інших людей, незадоволених своєю зовнішністю, домінантною адаптивною стратегією стає агресивність. Одночасно у них розвиваються такі риси характеру, як недовірливість і песимістичність. У такому разі людині здається, що через її фізичний недолік оточуючі погано ставляться до неї або не сприймають її всерйоз. З-за цього вона стає дратівливою та агресивною, а оточуючі дійсно починають не любити її, підкріплюючи тим самим її первісну самоустановку. Такий результат призводить до вторинних фрустрацій, а надалі – до посилення агресивних реакцій [81; 71; 79].

За результатами дослідження З. Н. Лук'янової, усвідомлення підлітком своєї зовнішності корелює з самопочуттям і впливає на характер його взаємостосунків з ровесниками і оточуючими, на сприйняття і оцінку інших. Встановлено, що задоволеність молодшим підлітком своєю зовнішністю корелює з вибором ним партнера по спілкуванню і навчально-пізнавальною діяльністю, а також з його статусом у групі. Подібна картина спостерігається і у більш старшій віковій групі, з тою різницею, що на відміну від молодших, самооцінка старшими своєї зовнішності корелює не лише з вибірковістю спілкування, але й самооцінкою власної особистості в цілому. Показово те, що чим вище самооцінка зовнішності, тим вищий і рівень самооцінки особистості [92].

Як вказує О. Ю. Рождественський, який досліджував у старшокласників особливості життєпроекування, однією з передумов становлення їх особистості є рівень сформованості у них здатності до саморефлексії, особливо, тілесного потенціалу. Відсутність або недостатність досвіду рефлексії старшокласниками власного тілесного потенціалу веде до створення ними життєвих проєктів, які позбавлені належної чіткості, стабільності та структурованості. За результатами автора цього дослідження виявилися кореляційні взаємозв'язки між типом репрезентації у свідомості старшокласника тілесного потенціалу і способом обрання ним форми самореалізації у просторі майбутніх актів життєвого самовизначення. Особливу цінність для нашої роботи становить висновок вченого про те, що виокремлені за типом самоусвідомлення тілесного потенціалу вікові групи різняться між собою за змістом та ієрархічною організацією компонентів Я-структури, а також за способом обрання ними векторів життєвого

самовизначення [141].

В залежності від соціального оточення, родинного ставлення та особистісних якостей кожний підліток буде обирати свій шлях покращення зовнішнього вигляду. Хтось буде посилено займатися спортом, хтось – використовувати косметичні засоби та дієти, хтось – звернеться за допомогою до пластичних хірургів [75;127;193].

Незадоволеність своїм зовнішнім виглядом у підлітковому віці може призвести до таких порушень харчової поведінки як нервова анорексія та булімія. Термін анорексія буквально означає відсутність апетиту, термін «нервова» вказує на її психогенне походження. Через страх стати жінкою дівчина перестає вживати їжу. Хворі на анорексію буквально морять себе голодом, через те, що їх переслідують думки про недосяжний ідеал «абсолютної стрункості». З часом тіло дівчини втрачає округлість, у неї зникає сексуальне бажання та, після того як кількість жирових відкладень починає складати менше 17 % від загальної маси тіла, зникають менструації.

Дівчата, які страждають булімією, також сильно заклопотані зайвою вагою. Але у них спостерігається неконтрольована потреба багато їсти, особливо солодкого. Такі хворі часто вживають величезну кількість вуглеводів за дуже короткий час, як правило, за годину чи дві. Потім вони відчують пригніченість через те, що втратили над собою контроль. Щоб компенсувати переїдання, вони викликають у себе блювоту [75;81].

Таким чином, задоволеність чи незадоволеність своєю зовнішністю у підлітковому віці обов'язково проявляється у конкретній поведінці підлітка. Це ті дії та вчинки, на які він здатен піти заради покращення свого зовнішнього вигляду. Проте, враховуючи підлітковий максималізм, часто це може призвести до психічних порушень.

На різних етапах онтогенезу, як стверджують У.Джемс, Р.Лернер, А.Лоуен та ін., розвиток образу фізичного Я характеризується якісними змінами та набуває ускладнень.

Узагальнивши існуючі у науковій літературі якісні та кількісні дані про структуру образу фізичного Я, ми здійснимо наукову інтерпретацію компонентів, які конкретизують та доповнюють образ Я особистості дорослішання у міру усвідомлення нею власної зовнішності та емоційно-ціннісного ставлення до неї. Уявлення про складний генезис образу фізичного Я та його компонентів дозволяє відтворити наведена нижче модель. У межах кожного вікового періоду були виділені етапи генезису образу фізичного Я та його компоненти, які з кожним етапом онтогенезу набувають ускладнень (див. рис.1.1)

Для дошкільного віку (3-6 років) характерний ситуативно-вибірковий етап генезису образу фізичного Я. Так, Г. С. Нікіфоров зазначає, що уявлення дошкільника про оточуючий світ відображається на особливостях його уявлень про власне тіло та зовнішній вигляд і носять ситуативно-вибірковий характер [127].

На цьому етапі відбувається активізація перцептивно-недиференційованого компонента, на який вказує Г. Аммон. Вчений зазначав

, що мати й дитина являють собою „психосоматичну одиницю” та живуть у діадичному симбіозі. Через що тіло для дитини ще не має чітких меж [129]. М. Малер зазначала, що в цьому віці дитина лише починає розмежовувати світ на „Я” та „не-Я”. Вона генералізовано ототожнює себе з оточуючими її людьми та, насамперед, із матір’ю. Основу образу її фізичного Я складає перцептивний досвід.

Початок виокремлення себе у світі можна пов’язати із тим, що актуалізується почуття автономності свого тіла від тіла матері. Виникнення почуття автономії пов’язане з ритмічно виникаючими циклами сомато-сенсорної стимуляції, що відходить від матері до дитини. Така стимуляція приводить до розвитку відчуття контурів свого тіла, і дитина починає диференціювати себе як окрему істоту від матері.

При правильному материнському догляді сприйняття окремоті виникає у перші роки життя. Таким чином, взаємодія дитини і матері є джерелом формування образу тіла дитини [196]. Дитина здатна відокремлювати себе від оточуючого світу, про що свідчить її вміння описати власний зовнішній вигляд та охарактеризувати певні його особливості. У цьому віці дитина усвідомлює цілісність образу свого фізичного Я, однак ще не має його глибокого осмислення [196].

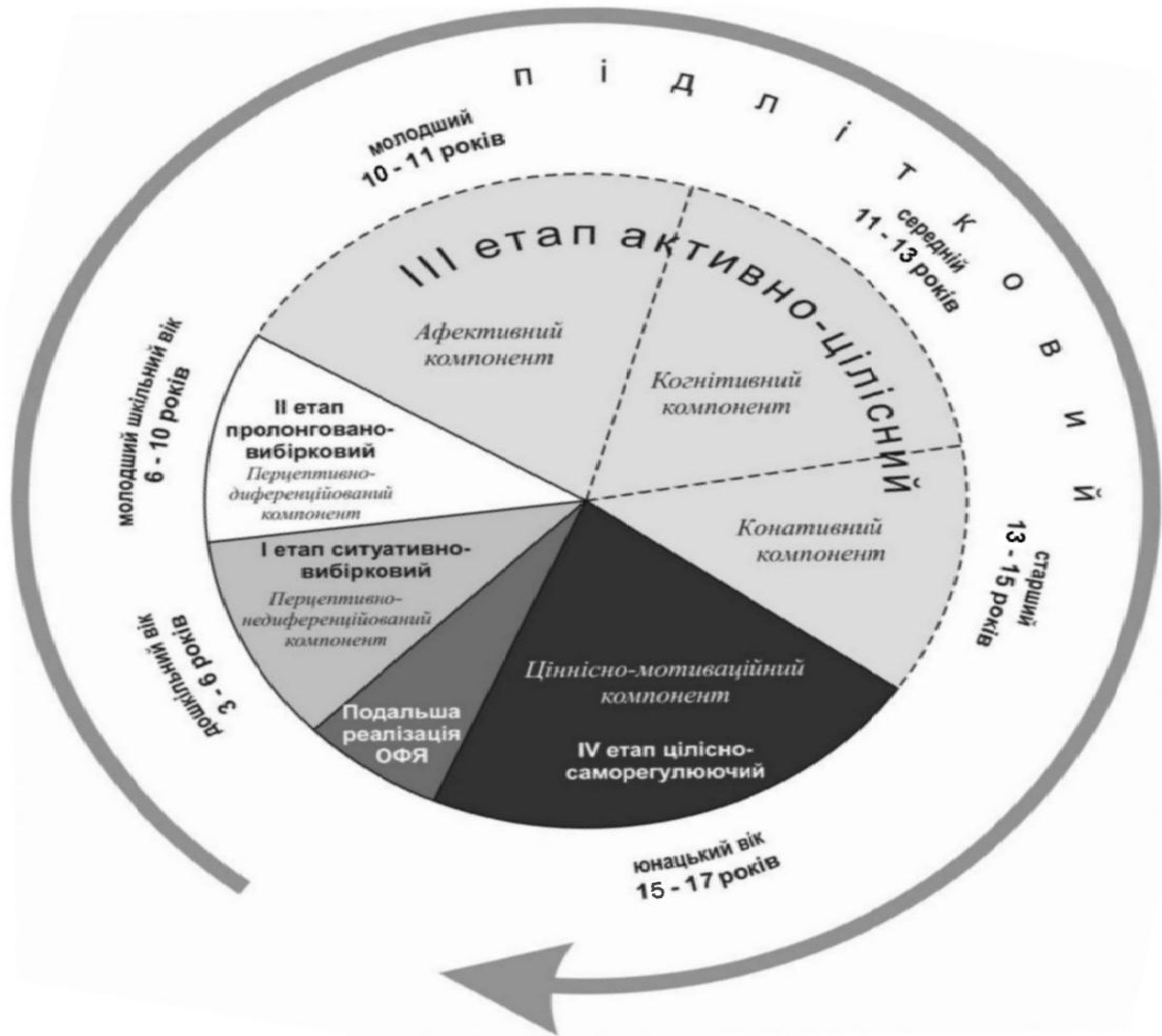


Рис. 1.1. Модель генезису образу фізичного Я періоду дитинства та дорослішання

У молодшому шкільному віці (6-10 років) простежується пролонговано-вибірковий етап генезису образу фізичного Я, в процесі якого дитина «включає» уявлення про свій фізичний стан до змістової структури особистості. Саме в цьому віці у дитини з'являється підвищена зацікавленість до свого тіла [127;131]. При цьому активізується так званий перцептивно-диференційований компонент, на який вказують М.Малер та Г. С.Нікіфоров [127;196]. Диференціація між дитиною та матір'ю, а також оточуючим її світом набуває чіткіших меж, образ власного тіла – актуальності.

Підлітковий вік (10-15 років) пов'язаний з активно-цілісним етапом генезису образу фізичного Я. Саме в цьому віці відбувається найактивніше становлення образу зовнішності [11;24;97; 127]. Натомість компоненти, які активізуються будуть різними для молодшого, середнього та старшого підліткового віку. Це пояснюється тим, що саме у цьому віці відбувається активне становлення Я - концепції та всіх її складових, бурхливі, істотні зміни особистості відбуваються дуже інтенсивно. Таким чином, вважається доцільним, слідом за Д.І. Фельдштейном, виділити у підлітковому віці три

етапи та охарактеризувати кожний окремо. Етап молодшого підліткового віку, згідно позиції вченого, характеризує ситуативно обумовлена емоційність, другий етап підліткового віку – оцінка себе та потреба в суспільному визнанні, третій – готовність до функціонування та прагнення проявити свої можливості на практиці [3;146;149;166; 167; 168; 174].

Спираючись на зазначену періодизацію підліткового віку, можна охарактеризувати особливості розвитку образу фізичного Я протягом зазначеного періоду. Так, у молодшому підлітковому віці (10-11 років) активізується афективний компонент образу фізичного Я. Підліток починає сприймати свій зовнішній вигляд крізь призму емоційного ставлення до нього і, часто, переживає весь спектр емоцій стосовно прискороеного та несподіваного росту скелета, появи прищів, ламання голосу в хлопців, появи менархе у дівчат [133]. Дуже рідко підлітки пишаються своєю зовнішністю. Як правило, вони почуваються бридкими каченятами, непривабливими та незграбними. Відчуття, яким підлітки часто характеризують свою зовнішність є «сором». Крім того, саме через незадоволення своїм зовнішнім виглядом знижується самооцінка, а, натомість, зростає рівень реактивної та особистісної тривожності [85]. Висока чуттєвість до змін в образі фізичного Я, незадоволеність ним часто призводить до афективних реакцій, таких як депресивний фон настрою, іпохондрії, емоційна ізоляція, фрустрованість, агресивність [127].

У середньому підлітковому віці (12-13 років) активізується когнітивний компонент образу фізичного Я. Так, Т.В. Дмитрова зазначає, що однією з особливостей образу Я у підлітковому віці, є зміни, які відбуваються в образі тіла, а саме в ускладненні когнітивного рівня цієї психоструктури [60]. Підліток починає порівнювати свій зовнішній вигляд із зовнішністю однолітків. Відоме значення для нього відіграє думка так званої референтної групи, яка встановлює «стандарти привабливості». Відповідно, якщо хтось не відповідає цим стандартам, його часто викидають за межі підліткового угруповання і він набуває статусу «ізольований». На цьому етапі підліток оцінює свій зовнішній вигляд та намагається зрозуміти, які особливості його зовнішності приваблюють однолітків, а які, навпаки, відштовхують [81].

У старшому підлітковому віці (14-15 років) активізується конативний або поведінковий компонент, на що вказують результати досліджень Ф. Райса, Г. Крайга. На основі відчуттів та думок стосовно свого зовнішнього вигляду, підліток робить певні висновки та намагається змінити ситуацію, якщо вона його не влаштовує. Звичайно, поведінка кожного підлітка у такій ситуації унікальна. Хтось стає більш охайним, хтось починає посилено займатися фізичною культурою та ходить у тренажерні зали, хтось змінює зачіску щодня, а хтось, навіть, звертається за хірургічною допомогою [81;133 ;193].

Аналіз результатів дослідження показав, що останнім часом підлітки часто звертаються до пластичних хірургів. На думку хірургів, ці підлітки загалом реалістично ставляться до своєї зовнішності, психічно здорові та, як

правило, незадоволені деякими частинами свого тіла, що і примушує їх звертатися до корекційних операцій [82].

Юнацький вік (15-17 років) характеризує цілісно-саморегулюючий етап з активізацією ціннісно-мотиваційного компонента.

Ціннісно-мотиваційний компонент розвивається, як правило, на основі усіх попередніх. Це вказує на його важливість та складність, оскільки він виступає результатом гармонійної, злагодженої чи, навпаки, суперечливої і несистематичної взаємодії когнітивно-афективної та конативної сфер, на що вказує О.Т.Соколова. Вчена зазначає, що у формуванні самосвідомості підлітка афективні та когнітивні процеси складно переплітаються, що проявляється відповідно на поведінковому рівні [151]. Питання, яке виходить тут на передній план, це те, наскільки власне тіло й зовнішність загалом виступають цінністю для підлітка. На думку Г.С. Никифорова, якщо фізичне Я дійсно займає одне з важливих місць у системі цінностей підлітка, тоді його поведінка спрямовується на збереження власного здоров'я, підтримання тіла у гарному, здоровому вигляді [127]. Власне кажучи, це те, що спонукає підлітка піклуватися про свій зовнішній вигляд та мотивує його на впровадження здорового способу життя. Відсутність мотивації, на думку Г.С. Абрамової та Ю.А.Юдчиць, у тому числі й мотивації до здорового способу життя, є великою трагедією, яка немов би переслідує сучасну людину та руйнує всі її життєві устрої [2].

У цьому віці образ фізичного Я завершує своє активне становлення. Відбувається гармонійне поєднання та узгодження усіх трьох (афективного, когнітивного та конативного) компонентів образу зовнішності. В.Є. Каган зазначає, що у цьому віці можна спостерігати інтегрування компонентів Я [69]. Образ фізичного Я займає своє повноцінне місце у структурі Я-концепції та складає певну цінність для людини. Юнаків цей образ мотивує до його подальшого вдосконалення та реалізації [127].

Було б помилкою вважати, що на цьому припиняється генезис образу фізичного Я. Він реалізується протягом усього життя людини. Доросла людина ніби актуалізує той цілісний образ, який, однак, пройшов своє бурхливе становлення саме у підлітковому віці.

Вочевидь, що образ фізичного Я – це складна за структурою та динамікою система, у якій відображаються різні прояви самосвідомості людини: перцептивний, афективний, когнітивний, конативний та ціннісно-мотиваційний. Таке розуміння розвитку образу фізичного Я узгоджується із положеннями вчених щодо трактування сутності поняття зазначеного феномену та пов'язане зі структурою цього образу, презентованою у психології О.Т.Соколовою [74;151], Т.С.Леві [86] та В.Н. Куніциною [84].

Отже, враховуючи наукові позиції багатьох вчених-підліткознавців [4;32; 49;78;92;151], ми виходимо з того, що у процесі особистісного розвитку підлітка відбувається поступова актуалізація кожного з компонентів образу фізичного Я.

1.4. Наукові позиції вчених в обґрунтуванні образу фізичного Я як новоутворення підліткового віку

Образ фізичного Я часто розглядається у відриві від інших ланок самосвідомості. Більшість дослідників практично не приділяють уваги тілесній самосвідомості, деякі підкреслюють її важливість, особливо в різні періоди онтогенезу. Великої значущості тілесне Я набуває в підлітковому віці, коли реальний образ Я починає «виходити» для людини на перший план. Як зазначено, питання впливу характеристик образу зовнішності на формування реального Я у особистості підлітка залишаються до сьогодні на периферії психологічних досліджень, загострюючи тим самим свою важливість та актуальність. Активне формування образу фізичного Я у цей період впливає не тільки на загальний психоемоційний розвиток підлітка, але й виступає однією з детермінант визначення стилю усього подальшого життя людини.

Завдання розвитку як такого полягають у становленні тих особистісних якостей, які необхідні самому індивіду і які відповідають суспільним запитам. Це функції та установки, які особистість повинна набути до певного моменту свого життя в процесі психологічного дозрівання під впливом як соціальних очікувань, так і за допомогою власних зусиль [177]. Успіх вирішення завдань розвитку, на думку Р.Хевігхерста, значною мірою визнається мораллю і культурою суспільства. Вчений виділив вісім головних завдань розвитку, які повинні бути розв'язані у підлітковому віці, серед яких такі як прийняття власної зовнішності та вміння володіти тілом, а також прийняття чоловічої або жіночої сексуальних ролей [81].

У науково-психологічному аналізі самосвідомості І.С.Булах виділяє два аспекти: систему психічних процесів, що пов'язані з самопізнанням, з переживанням власного ставлення до себе, з саморегулюванням своєї поведінки; систему відносно статичних утворень зростаючої особистості, які виникають як продукти цих процесів. До них належить знання особистості про себе: „Я концепція”, „образ Я”, самооцінка, у структуру яких відповідно входить і образ фізичного Я. При цьому в самопізнанні (когнітивна сторона) та емоційно-ціннісному ставленні до себе (емоційна сторона) визначається тенденція до все більшої цілісності й самототожності, інтегрованості. Становлення самосвідомості як процесу невід'ємне від становлення зростаючої особистості. При цьому самосвідомість виступає внутрішньою умовою, яка значною мірою визначає зростання і формування специфічних особливостей структури особистості [30;31;32].

Здійснивши аналіз наукової літератури з проблем становлення особистості в підлітковий період, ми виокремили наступні властивості та новоутворення, характерні для підліткового віку. Це егоцентризм, амбівалентність почуттів, прагнення до самотності, потреба у самоствердженні, самоаналіз, почуття невпевненості у собі, емансипація, прагнення до створення ідеалів, вразливість, мрійливість, конформність [4;12

;15;25;26;30;40; 43;45;49; 50; 62; 101;172;203].

Поряд з переліком типових особливостей становлення особистості підлітка вченими виділено також специфічні, серед яких акцент поставлено на таких як:

- поява нової мотивації – глобального інтересу до власної особистості, коли предметом свідомості стають своя поведінка, думки, мова, інтелект, здібності, риси характеру і переживання, а також зовнішність;
- підсилення диференційованості компонентів самосвідомості, а саме рефлексія різних образів Я: фізичного, ідеального, ідеалізованого, нормативного, соціального та ін. [30;31;32].

Треба відзначити, що у класифікаціях новоутворень підліткового віку лише зрідка виокремлюється такий аспект як формування образу фізичного Я, хоча скрізь підкреслюється його вагома роль у гармонійному формуванні та функціонуванні Я-концепції особистості вказаного вікового періоду.

Л.С. Виготський вважав, що самосвідомість підлітка розвивається за шістьма напрямками, з яких складаються головні аспекти, що її характеризують. І саме перший напрямок пов'язаний із фізичним ростом і виникненням більш-менш адекватних і зв'язних знань про фізичний образ самого себе. Але тут існує багато проміжних ступенів між низьким рівнем знань про себе і широким, поглибленим знанням свого фізичного образу. Другий напрямок включає становлення „внутрішньої самосвідомості”, коли власний образ переноситься усередину. Третій напрямок – це інтегрування зовнішнього та внутрішнього образу в єдине ціле. Четвертий напрямок визначає становлення автономності особистості підлітка, тобто чіткого виокремлення власної особистості з усіма її особливостями, своєрідністю, унікальністю в оточуючому світі. П'ятий напрямок включає перехід до суджень про себе за „духовними масштабами”, які запозичуються з об'єктивної культури, і згідно з ними оцінюється власна особистість. Оцінка духовного образу Я заснована на ряді ступенів, серед яких перше місце займає ступінь „тілесної цнотливості та краси”, або так звана зігфрідова мораль. Шостий напрямок розвитку самосвідомості і особистості підлітка пов'язаний із зростанням інтеріндивідуальної варіації, тобто зі зростанням відмінностей між індивідами. Можна визначити цей ступінь як ступінь індивідуалізації. Отже, центральним фактом перехідного віку, у розумінні Л. С.Виготського, є те, що самосвідомість виступає психологічним феноменом, який знаходиться у безперервному розвитку. До того ж у структурі особистості підлітка самосвідомість є верхньою і останньою перебудовою, якій підлягає його психологія [48;49]. Вважаємо, що без фундаменту, а саме без знань про власний фізичний образ, неможливий розвиток і решти компонентів.

З вище викладеного випливає, що знання особистості про власний фізичний образ та процес його розвитку є феноменальними у становленні її самосвідомості та відіграють надзвичайно важливу роль у період дорослішання, зокрема у формуванні цілісного образу підлітка.

З точки зору Т.С. Леві, до початку підліткового віку внутрішні компоненти образу тіла особистістю практично не усвідомлюються. У проведеному нею дослідженні було показано, що для підлітків характерне об'єктне ставлення до власного тіла. У такому випадку можна говорити про те, що об'єкт – тіло виступає як цінність, оскільки він відповідає меті. Для підлітків мета часто проявляється у тому, щоб подобатись одноліткам. Виходячи з цього, своєю зовнішністю можна маніпулювати, змінювати таким чином, щоб вона відповідала певним уявленням та, насамперед, меті [47;128]. На нашу думку, хоча процес становлення образу фізичного Я починається ще з раннього дитинства, але саме у підлітковому віці він може глибше осмислюватися та у відповідності з посиленням розвитком когнітивних конструкцій закріплюватися у структурі особистості в цілому.

Цілеспрямовано й ґрунтовно ця проблема вирішувалася зарубіжними вченими С.Карабенком та Р.Лернером, які досліджували сприйняття підлітками та юнаками різних частин тіла залежно від їх значущості для них. Їх результати показали, що дівчата, так само як і хлопці, вважають компонентами фізичної привабливості загальний зовнішній вигляд, обличчя, статуру та зуби. Дівчата, у представників своєї статі, більше звертають увагу на очі, стрункість ніг, стегон, талії та грудей. Хлопців, відповідно, ці якості хвилюють менше, але вони надають великого значення росту, шії та ширині плечей. Як хлопці, так і дівчата надають помірної значущості красі волосся, носу та роту. Менш за все підлітки обох статей звертають увагу на вуха, щиколотки, колір волосся та руки [133].

Деякі підлітки, принаймні на початку перехідного віку, здаються надмірно худими, непропорційно складеними, слабкими та незграбними. Підлітки з запізненням у фізіологічному розвитку мають малий ріст та виглядають по-дитячому. У деяких може набратися надмірна вага, з-за чого у них збільшуються тулуб та груди. Хлопцям, зовнішність яких відрізняється від норми, дають образливі прізвиська. Підлітки зі слабкою тілобудовою можуть годинами тренуватися, щоб покращити свою фігуру. Товстий підліток, якому не вдається схуднути за допомогою дієти, може замкнутися в собі, відмовитись від нормальних стосунків з дівчатами та проявляти помітні симптоми поганої емоційної адаптації. Атлетичній тілобудові надається досить велика цінність, а підліток, фігура якого не відповідає цим вимогам, надмірно соромиться і прагне до ізоляції [18; 69;70;133].

Хлопці, на думку Р.Лернера, Г. Орлоса та Г. Кнапа, зазвичай заклопотані фізичною силою, за допомогою якої можна впливати на своє оточення. Тому для них основне значення мають зріст та розвиток мускулатури. На відміну від хлопців, дівчат турбує факт того, що вони надто повні або надто високі. Вони приділяють велику увагу своїй вазі, частково через те, що заклопотані соціальним прийняттям (оскільки в нашому суспільстві повнота не схвалюється). В результаті велика кількість нормальних та струнких дівчат-підлітків вважають себе товстими та намагаються схуднути. В екстремальних випадках така заклопотаність своєю

вагою може призвести до порушень харчової поведінки, таким як анорексія чи булімія. Майже всі хворі на анорексію – дівчата у віці до 25 років. Хоча анорексія може бути викликана різними причинами, багато хто з хворих є жертвами існуючого в нашому суспільстві культу стрункості. Дівчата постійно чують, що худоба красива, а ожиріння відштовхує і бояться, що збільшення ваги та округлість тіла, які приходять разом зі статевим дозріванням, зроблять їх небажаними й непривабливими. Якщо така ситуація підлітка супроводжується ще й тиском з боку сім'ї, то це може тільки погіршити його становище. Батько, який «дражнить» свою доньку, говорячи їй, що вона додала у вазі декілька кілограмів, може тільки посилити процес становлення її негативної Я-концепції [194].

За висновками досліджень А. Пітерсона та Б. Тейлора зріст, вага та зовнішність виступають головним джерелом тривоги американських десятикласників. Приблизно дві третини з них хотіли б змінити одну чи більше зі своїх зовнішніх характеристик. Юнаки та дівчата, які стоять на порозі дорослості, вже менше соромляться власного тіла [198]. За даними лонгitudного дослідження Г.Крайга, найнижчий ступінь задоволеності своїм зовнішнім виглядом має місце у дівчат 13-ти років, а хлопців – 15-ти років, хоча надалі він поступово зростає. Однак у проміжку від 11 до 18 років ступінь задоволеності своїми зовнішніми даними у дівчат нижчий, ніж у хлопців [42;81].

За якісними показниками досліджень Ф.Райса, високі та кістляві підлітки так само незадоволені собою, як їх низькі та товсті однолітки. Особливо страждають дівчата з ендоморфною конституцією, оскільки в західній культурі стрункій, красивій та пропорційній жіночій фігурі надається перебільшене значення. Надзвичайний вплив на те, як жінки оцінюють свою фігуру, справляє вага та її розподіл по фігурі. Вчений відзначив, що в сучасній культурі стати стрункою майже перетворилось у жінок у нав'язливу ідею. Якщо дівчина не має стрункої фігури, то, як їй здається, скоріше за все, хлопці не будуть звертати на неї увагу і з нею ніхто не захоче зустрічатися. Підлітки важко переживають таке соціальне відторгнення. Таким чином, самооцінка та ступінь задоволеності собою багато в чому залежать від прийняття власної зовнішності та задоволеністю нею. На думку Ф. Райса, існує тісний зв'язок між негативним образом Я та депресією у дівчат–підлітків [133].

Констатовано певні відмінності між тими змінами, які хлопці та дівчата хотіли б провести зі своїм тілом. Дівчата хочуть конкретних змін окремих частин тіла. Хлопці також незадоволені своїм зовнішнім виглядом, але вони менш визначені у своїх відповідях. Як хлопці, так і дівчата непокояться з приводу своєї шкіри: майже половина підлітків висловлює занепокоєння прищами та вугрями [1; 81]. Як показали результати дослідження, проведеного Дж. Собаль, однією з найбільших проблем, що турбує підлітків, є прищі [133]. Адже при глибоких вугрях на шкірі обличчя часто утворюються рубці та шрами. Як правило, підлітки соромляться вугрів, що нерідко призводить до замкнутості, відмови від спілкування з однолітками.

Ставлення до своєї зовнішності у підлітка також залежить від темпу дозрівання. Закономірно, що несвоєчасне дозрівання може викликати певні проблеми. На думку І. Брекбіла та Д. Невіла, це стосується пізнього дозрівання, особливо у хлопців. Оскільки дівчата в середньому дозрівають на два роки швидше за хлопців, хлопчик із пізнім дозріванням останнім вступає до пубертатного періоду та останнім переживає стрибок фізичного росту. Таким чином, він нижчий на зріст та має менш розвинуту мускулатуру, ніж його однолітки, що ставить його в не вигідне положення під час занять більшістю видів спорту. Однолітки та дорослі схильні ставитись до підлітка невеликого росту як до маленької дитини. Тому такий хлопець має низький соціальний статус серед однолітків, а дорослі сприймають його як менш компетентного. Інколи таке сприйняття підлітка іншими стає пророцтвом і він реагує на нього дитячою залежністю та незрілою поведінкою. В інших випадках у таких хлопців адаптація має ускладнений перебіг, ніж у їх однолітків із раннім дозріванням, які використовують фізичні надбання заради соціальних та спортивних переваг перед оточуючими. Починаючи із підліткового віку, хлопці, які рано дозрівають, частіше стають лідерами груп однолітків [189].

Подібні положення відображені у працях І.С.Кона, який зазначав, що акселерати почувають себе у колі однолітків більш упевнено, мають сприятливий образ Я і вищий рівень домагань, водночас ретарданти цього віку переживають почуття особистісної меншовартості, зазнають ускладнень під час самовияву, перебувають у більшій залежності від оточуючих. Хоча вчений наголошував на перевагах у останніх проявів емоційності та уяви [76; 77; 78].

Якщо для хлопців-підлітків раннє дозрівання виступає благом, то для дівчат цього віку воно має як позитивні, так і негативні сторони. У дівчат першочергова перевага пов'язана з пізнім дозріванням. У цьому випадку дівчина дозріває приблизно одночасно зі своїми однолітками чоловічої статі. Вона поділяє їх інтереси та ходить на побачення з ними. Вона популярніша серед своїх однолітків, ніж дівчина, яка рано дозріла. З іншого боку, дівчина, яка рано дозріла, вища на зріст, при чому вона може дозріти на цілих 6 років раніше, ніж дехто з її однолітків-хлопців. У результаті в неї менше можливостей обговорити з ровесниками фізіологічні та емоційні зміни, які з нею відбуваються. Проте при ранньому дозріванні є й позитивні сторони, які компенсують перелічені недоліки. Дівчина, яка рано дозріла, часто відчуває себе привабливішою, популярнішою серед старших хлопців і частіше ходить до них на побачення, ніж її однолітки, які пізно дозрівають [44;81]. Основою розвитку Я-концепції дівчат, за положеннями Г.В. Дмитрової, є міжособистісні взаємини, в процесі яких повною мірою може виявлятися їхня фізична привабливість [60].

Позитивна самооцінка підлітка, прийняття однолітками та популярність у їхньому середовищі багато в чому залежить від його фізичної привабливості та зовнішнього вигляду. Це один з важливих компонентів

підліткових взаємостосунків. Як зазначав Р. Лернер, підлітки, які мають зовнішню привабливість, як правило, викликають у оточуючих позитивне ставлення до себе, їх вважають більш доброзичливими, розумними, співчутливими [133]. Таке диференційоване ставлення є однією з причин того, що привабливі підлітки зазвичай мають більш високу самооцінку та здорові особистісні якості, краще адаптуються у суспільстві та володіють досить широким колом навичок міжособистісного спілкування [57;93].

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури також дозволив виділити ряд функцій образу фізичного Я.

Серед функцій, які виконує образ фізичного Я у життєдіяльності особистості, що неминує проектується на всі сфери життєіснування підлітка, насамперед потрібно диференціювати такі: регулятивна, соціально-адаптивна; комунікативно-спрямовуюча; потенціальна.

Регулятивна – передбачає прояв активності особистості підлітка і спрямована на активацію ціннісної поведінки щодо власної зовнішності. Особливості прояву поведінкових реакцій від внутрішніх психологічних та фізіологічних ресурсів особистості.

Саме на цю функцію образу тіла вказує А.Лоуен. На думку вченого, образ тіла слугує моделлю для свідомого уявлення про моторну активність та локалізацію відчуттів. Здатність визначати «локалізоване» відчуття залежить від ступеня сформованості образу тіла [89].

Соціально-адаптивна функція – задає вектор життєдіяльності людини відповідно до її соціального оточення, насамперед, сім'ї та референтної групи однолітків. Дозволяє за допомогою зовнішніх проявів образу фізичного Я (атрибутів одягу, стилю, іміджу тощо) пристосуватися до різних груп соціуму. Завдяки їй відбувається ідентифікація підлітка з певною соціальною групою [36;55;133].

Важливість цієї функції підкреслював К. Ізард. Вчений виходив з позиції, що гармонійний образ фізичного Я сприяє поглибленому усвідомленню особистістю взаємозв'язку тіла та розуму, підвищенню її ретельності та готовності до конкретних дій [67].

Комунікативно-спрямовуюча функція передбачає, що образ фізичного Я підлітка визначає його позицію у спілкуванні. Переважання у нього гармонійного образу фізичного Я позитивно спрямовує його соціальні контакти підлітка, надає можливості налагоджувати взаємостосунки з оточуючими, сприяє привабливості його особистості для інших людей. Адже задоволеність своїм зовнішнім виглядом завжди помітна.

Важливість цієї функції у своїх наукових працях зазначали Г.Крайг та Ф. Райс. Вчені наголошували на значущості гармонійності образу фізичного Я для процесу спілкування підлітка, особливо з референтною групою [81;133].

Потенціальна функція – гармонійний образ фізичного Я завжди виступає тим потенціалом людини, який використовується нею для подолання проблем, пов'язаних із здоров'ям. Такий потенціал надає натхнення та сили працювати над своїм зовнішнім виглядом і бути готовим використати для цього всі свої можливості. Адекватний, позитивний образ

фізичного Я сам по собі сприяє гарному настрою, становленню адекватних взаємостосунків у будь-якому соціальному оточенні та відсутності внутрішньоособистісних конфліктів у підлітка.

Значущість цієї функції була виявлена нами при аналізі психологічного дослідження Ф.Райса, результати якого дозволили виявити потенціальні можливості образу фізичного Я для підлітка [133].

Все вище зазначене дозволяє припустити, що образ фізичного Я виступає одним з новоутворень особистості підліткового віку, оскільки вона переходить на якісно новий рівень розвитку порівняно із дитинством, зокрема рівень становлення самосвідомості набуває більш складної структури, характеризується ширшим колом ознак та функцій, відіграючи значну роль у формуванні Я-концепції та її складових. Становлення самосвідомості як процесу невід'ємне від становлення зростаючої особистості, і виступає новоутворенням підліткового віку, а відтак і її складові, зокрема образ фізичного Я.

Висновки до першого розділу

1.Проведений нами теоретичний аналіз досліджуваної проблеми демонструє, що образ тіла розглядається вченими як складна комплексна єдність сприймань, установок, оцінок та уявлень, пов'язаних як з тілесною зовнішністю, так і з функціями тіла. Важливо відзначити, що образ фізичного Я також входить до структури Я-концепції особистості та виконує адаптивну функцію, слугує моделлю для свідомого уявлення про моторну активність людини та виступає місцем локалізації її відчуттів, через що впливає на всю життєдіяльність людини.

2.Образ фізичного Я також визначається як складна за структурою та динамікою система, у якій відображаються різні прояви самосвідомості фізичного Я людини: перцептивний, афективний, когнітивний, конативний та ціннісно-мотиваційний. Таке розуміння образу фізичного Я узгоджується із положеннями вчених щодо трактування поняття образу фізичного Я та співвідноситься зі структурою образу фізичного Я. Отже, враховуючи наукові позиції багатьох вчених-підліткознавців [4;32;49;78;92;151], ми виходимо з того, що у процесі особистісного розвитку підлітка відбувається поступова актуалізація кожного з компонентів образу фізичного Я.

3.Зроблений в ході нашого дослідження аналіз генези Я–образу зовнішності на різних вікових етапах онтогенезу демонструє, що первісно цей процес проявляється ще у ранньому дитинстві і має свої специфічні характеристики та чинники впливу на зростаючу особистість. Однак безперечної значущості образ тіла набуває саме у підлітковий період, що стимулюється переструктуруванням окремих складових самосвідомості, і, таким чином, він актуалізується у структурі Я-концепції з новими якостями як повноправний і вагомий її компонент.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНЕЗИСУ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Психодіагностика розвитку образу фізичного Я особистості підлітка

Метою нашого дослідження було виявлення особливостей становлення образу фізичного Я особистості підлітка. А також підтвердження гіпотези про те, що генезис образу фізичного Я у підлітковому віці зумовлений віковими, статевими та індивідуальними властивостями. Реалізація мети передбачала здійснити порівняльний аналіз результатів дослідження респондентів різних вікових груп.

Психодіагностичне дослідження проводилося на базі загальноосвітніх шкіл та гімназій міста Чернівці. Загальна кількість досліджуваних становила 542 респонденти. Відповідно для участі у констатувальному дослідженні було відібрано три групи респондентів: підлітки молодшого віку (10-11 років) – 180 досліджуваних (33%), середнього підліткового віку (12-13 років) – 182 досліджуваних (34%) та старші підлітки (14-15 років) – 180 досліджуваних (33%).

Для проведення констатувального експерименту нами було використано пакет взаємодоповнювальних методів та методик, які були підібрані відповідно до описаної у попередньому розділі психологічної моделі образу фізичного Я у підлітковому віці так, щоб виявити особливості різних її компонентів та етапів становлення. Застосовані методики були однакові для підлітків молодшого, середнього та старшого віку.

Констатувальний експеримент включав два етапи. Метою першого етапу було виявлення особливостей емоційно-ціннісного ставлення підлітків до власного зовнішнього вигляду за допомогою таких методів як «аналіз результатів діяльності» та «бесіда». Нами був проведений аналіз творів підлітків на тему «Мій зовнішній вигляд», який був спрямований на виявлення особливостей образу фізичного Я підлітків, що дозволило отримати загальні уявлення про ставлення досліджуваних до власного фізичного Я. З метою виявлення особливостей афективного, когнітивного та конативного компонентів образу фізичного Я школярам, відповідно, було запропоновано ряд індивідуальних та групових бесід на теми: «За що я люблю та за що не люблю свою зовнішність»; «Переваги та недоліки мого зовнішнього вигляду», «Моя зовнішність: можливі шляхи удосконалення». З метою виявлення особливостей конативного компонента фізичного Я досліджуваним також було запропоновано опитування на тему «Як сприйняття зовнішності впливає на поведінку». Його проведення передбачало письмові відповіді підлітків, які в подальшому проходили рангування. Варто зазначити, що окрім аналізу отриманих результатів запропоновані методи дозволили налагодити контакт з підлітками та зацікавити їх подальшою взаємодією.

На другому етапі, який являв собою найширший варіант обстеження досліджуваних, вивчалися показники генезису образу фізичного Я, зокрема рівні розвитку його структурних компонентів у підлітків молодшого, середнього та старшого віку.

З метою визначення особливостей розвитку афективного компонента образу фізичного Я було підібрано та апробовано в процесі пілотажного дослідження ряд методик, а саме: для дослідження рівнів тривожності особистості було використано «Шкалу реактивної й особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л.Ханіна, а також «Шкалу прояву тривоги» Т.А.Немчина [122;132]. Зазначені методики були модифіковані нами в ході роботи [107]. Перед початком психодіагностичної роботи нами була проведена бесіда з підлітками на тему «Мій зовнішній вигляд: позитивні та негативні риси» [8;9]. Обговорення цієї теми зацентрувало увагу досліджуваних на власному фізичному Я та вплинуло на виявлення рівня тривожності стосовно саме зовнішнього вигляду. Окрім цього, до переліку основних запитань бесіди, нами була запропонована анкета, яка включала додаткові запитання. Запропоновані запитання з цієї анкети оцінювалися окремо та давали змогу якісно проаналізувати відповіді досліджуваних. Модифікація методики дозволила здійснити акцент на особливостях емоційного ставлення до власного зовнішнього вигляду підростаючої особистості, зокрема, проаналізувати такий критерій афективного компонента фізичного Я як почуття занепокоєння та тривоги стосовно його можливих недоліків [Див. додаток А1].

Показники афективного компонента фізичного Я задоволення / незадоволення власним тілом оцінювалися за допомогою тесту «САРТ –The Color A-Person Body Discontentment Test», запропонованого О.Вулей та С. Роллом [39;150]. Стимульним матеріалом виступали зображення фігури людини (чоловічої або жіночої відповідно до статі досліджуваного), яка поділена на 16 частин. Методика передбачала оцінку кожної окремої частини тіла в залежності від задоволеності нею.

Досліджуваному необхідно було за допомогою кольорових олівців (голубий, зелений, чорний, жовтий, червоний) розфарбовувати зображену фігуру відповідної статі. Жовтий колір – частина тіла не задовольняє (4 бали), чорний – нейтральне ставлення (3 бали), зелений – задовольняє (2 бали), голубий – повністю задовольняє (1 бал). За умовами методики кожний досліджуваний розмальовував дві фігури: одну – в анфас, іншу – в профіль.

Для визначення когнітивного компонента образу фізичного Я були використані наступні методики: тест „Самооцінка” Столяренко Л.Д. та «Методика дослідження самооцінки учнів середніх і старших класів» Г.М. Прихожан [123;124]. За умовами проведення зазначених методик на основі самоставлення до реального образу Я підлітки презентували самооцінку власних якостей за відповідними шкалами, на основі нормативного Я, а також рівень домагань, ідеальні форми розвитку якостей, які належить мати згідно очікувань оточуючих. Запропоновані методики були модифіковані та апробовані в ході нашого дослідження [107]. Так, використання методики дослідження самооцінки Г.М.Прихожан передбачало акцентування уваги досліджуваних на шкалі «зовнішність». Внесені зміни до тесту „Самооцінка” Л.Д. Столяренко дозволили додатково визначити сприйняття зовнішності

респондентами, а також визначити статистичну розбіжність між образами реального фізичного Я та ідеального В цьому випадку також була запропонована анкета, яка включала додаткові запитання. А саме: вважаєш ти, що у твоїй зовнішності є недоліки?; на твою думку, бути красивим – модно?; чи думаєш ти, що маєш досконалу зовнішність?; на твій погляд, пластична операція – це гарне рішення проблем із зовнішністю?; порівнюєш ти свою зовнішність із зовнішнім виглядом своїх однолітків?; чи боїшся ти того, що не сподобаєшся іншим тільки за відсутності ідеальної зовнішності?; ти вважаєш, що твоя зовнішність для тебе – джерело задоволення та сили?; ти думаєш, що твоя зовнішність для тебе – джерело болю та неповноцінності?; чи сприймаєш ти себе якимось „занадто”? (занадто маленьким, занадто великим, занадто товстим, занадто незграбним...); коли ти думаєш про свою зовнішність, які образи у тебе виникають?

Вони оцінювалися окремо та давали змогу якісно проаналізувати відповіді досліджуваних. Таким чином, модифікація методик дозволила оцінити рівень самооцінки досліджуваних, пов'язаної саме зі сприйняттям зовнішнього вигляду.

Тест «Семантичний диференціал», розроблений Р.В.Моляко [100] був використаний нами для дослідження ставлення підлітків до своєї зовнішності та надавав можливість виявити особливості когнітивного компонента фізичного Я, зокрема оцінку підлітками суттєвих властивостей власної зовнішності. Окрім цього аналіз результатів за запропонованими шкалами методики дозволив визначити дистанцію між реальним та ідеальним фізичним Я школярів.

З метою дослідження рівнів сформованості афективно-когнітивної сфери образу фізичного Я нами, за аналогією з діагностичними методиками, використаними у своїх роботах О.Т.Соколовою [151], Рождественським О.Ю. [141], була розроблена методика „Самооцінка афективно-когнітивних компонентів образу фізичного Я”, за допомогою якої також можна визначити провідні зовнішні чинники впливу (ЗМІ, моди; однолітків; сім'ї) на становлення фізичного Я підлітків [104; Див. додаток А2].

Проективна методика «Три автопортрети» була запропонована нами з метою простежити генезис афективно-когнітивної сфери образу фізичного Я підлітка, гармонійність становлення фізичного Я у часовій перспективі та статево-рольову ідентифікацію. З її допомогою образ фізичного Я підлітка був об'єктивований у малюнок [162; Див. додаток А3].

Важливо відзначити, що генезис образу фізичного Я підлітків та його сутність було досліджено за допомогою методик, валідність яких перевірялася на основі якісних та кількісних показників, отриманих з репрезентативної вибірки досліджуваних 546 респондентів, а надійність – повторним проведенням методик через місяць та співставленням отриманих результатів.

Сформований банк методик дозволив створити цілісну картину ставлення підлітків до власного образу фізичного Я, акцентувати увагу на розвитку його когнітивно-афективної та конативної складових і виявити

особливості генези образу тіла в особистостей молодшого, середнього та старшого підліткового віку.

2.2. Психологічні особливості становлення структурних компонентів образу фізичного Я підлітка

Презентована нами психологічна модель образу фізичного Я демонструє різні прояви самосвідомості фізичного Я підростаючої особистості: перцептивний, афективний, когнітивний, конативний та ціннісно-мотиваційний. Важливо відмітити, що насамперед підліток починає сприймати свій зовнішній вигляд крізь призму афективного ставлення до власного фізичного образу і часто переживає весь спектр емоцій стосовно психофізіологічних змін, які відбуваються в цьому віці. Саме емоції (задоволення/незадоволення, радість/розчарування) накладають відбиток на самосприйняття підлітків. Навіть, якщо порівняння себе з однолітками буде на користь підлітка, це, тим не менше, може залишити його незадоволеним власною зовнішністю. Керуючись емоційно-оцінним ставленням до зовнішнього вигляду (у якому часто відсутні об'єктивні показники), вони схильні робити негативні висновки. Аналізуючи роботи вчених–підліткознавців [4; 26; 30; 43; 49; 63] та надаючи особливої значущості простору образу фізичного Я підлітків, ми акцентували увагу на особливостях їхнього емоційно-ціннісного ставлення до власної зовнішності та саме тому розпочинали опис отриманих результатів з аналізу афективного компонента образу фізичного Я.

Оскільки за результатами процесу пілотажного дослідження було встановлено, що у переважній частині респондентів існує схильність до надмірного занепокоєння своїм зовнішнім виглядом, то в ході констатувального експерименту важливо було конкретизувати рівень їхньої тривожності та міру занепокоєння зовнішньою привабливістю. Показово те, що афективні переживання підлітків виступають значущими показниками емоційно-ціннісного компонента їх образу фізичного Я.

У процесі обробки результатів за методикою Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна виявлено, що з віком зростають показники як реактивної, так і особистісної тривожності. Модифікація методики, яка передбачала надання спеціальної інструкції та оцінювання додаткових питань і тверджень, дозволила нам пов'язати обидва види тривожності саме зі сприйняттям зовнішнього вигляду підлітками, а також визначити рівні тривожності. Так, у групі молодших підлітків відзначається 17% респондентів з високим рівнем реактивної тривожності, у підлітків 13-ти років цей показник зростає на 11 %, сягаючи 28%. У старшому підлітковому віці, порівняно з підлітками 12-13-ти років, високий рівень реактивної тривожності збільшується на 7%, становлячи 35%. З віком також простежується збільшення рівня особистісної тривожності досліджуваних. Так, високий

рівень особистісної тривожності у молодшому підлітковому віці спостерігався у 15% досліджуваних, у віці 13-ти років цей показник збільшився до 21%, що на 6% більше, порівняно з молодшими підлітками. У 15-ть років високий рівень особистісної тривожності вже відмічався у 32% підлітків, збільшившись, таким чином, на 11%, порівняно з підлітками 12-13-ти років (табл.2.1.)

Таблиця 2.1.

Кількісні показники (%) рівнів прояву реактивної та особистісної тривожності підлітків молодшого, середнього та старшого віку

(n=542)

Вид Рівні	Реактивна тривожність у зв'язку зі сприйняттям власного образу фізичного Я підлітками			Особистісна тривожність у зв'язку зі сприйняттям власного образу фізичного Я підлітками		
	10-11 р.	12-13 р.	14-15 р.	10-11 р.	12-13 р.	14-15 р.
Низький	20	15	19	46	43	23
Помірний	63	57	46	39	36	45
Високий	17	28	35	15	21	32

Збільшення з віком рівня реактивної тривожності, зокрема, у старшому підлітковому віці, вказує на більшу значущість для досліджуваних цього віку думок та оцінок оточуючих. Крім того, ситуація шкільних взаємодій та навчання, в якій постійно перебувають учні, неминуче пов'язана з процесом оцінювання. Умови проведення дослідження (нові, незнайомі, нестандартні), в яких опиняються підлітки, викликають занепокоєння та тривожність, яка посилюється очікуванням результатів та схвальної чи незадовільної оцінки. Щоб нівелювати стресогенні умови проведення експерименту, перед початком діагностичної роботи була запропонована групова бесіда на тему: «За що я люблю та за що не люблю свою зовнішність», яка дозволила акцентувати увагу досліджуваних на темі фізичного Я та виявити особливості їхнього емоційного ставлення до власної зовнішності. На основі аналізу додаткових питань також було виявлено, що у підлітків переважають наступні відповіді: Алла, 11,8 років: «Мені постійно здається, що мене оцінюють»; Настя, 14,2 роки: «Коли потрапляю до незнайомої компанії, завжди хвилююся через свою зовнішність, чи сподобаюся іншим?»; Марія, 15,6 років: «В деяких ситуаціях я більше хвилююся через свій зовнішній вигляд, наприклад, під час уроків фізкультури чи при новому знайомстві».

Генезис самосвідомості у підлітковому віці пов'язаний з досягненнями в особистісному розвитку, зокрема, з'являється нове емоційно-ціннісне прагнення – бути і виглядати дорослим. Мотивація до нової рольової позиції дорослого виступає тим емоційним переживанням, яке стимулює підлітка до набуття атрибутів дорослості, першим з яких виступає зовнішній вигляд.

Незадоволення особистістю підлітка власною зовнішністю, хвилювання через невідповідність певних її рис «стандартам» часто призводить до закріплення цих рис не тільки на ситуативному рівні, але й на глибшому, особистісному рівні.

З метою глибшого розуміння особливостей розвитку афективного компонента образу фізичного Я підлітків, нами було проведено рангування понять, якими підлітки описують своє сприйняття зовнішності.

Визначаючи своє емоційне ставлення до власної зовнішності, підлітки молодшого, середнього та старшого віку надавали перевагу різним поняттям, таким як: «задоволення», «хвилювання», «інтерес», «радість», «тривожність», «любов», «зневага» і т.д. Однак досліджувані всіх вікових груп досить часто вживали при поясненнях такі емоційні переживання як «хвилювання», «занепокоєння», «тривога», «незадоволення». Акцент на таких емоційних переживаннях більшою мірою вказував на негативне сприйняття образу фізичного Я, демонструючи при цьому високий рівень заклопотаності особливостями зовнішності (рис.2.1., 2.2., 2.3.).

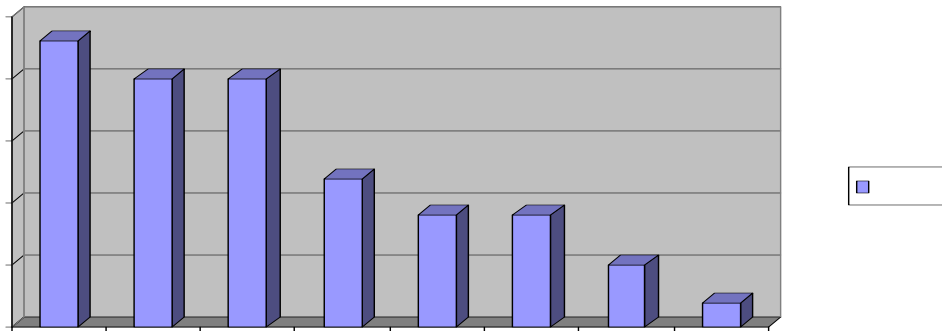


Рис.2.1. Гістограма показників (%) емоційного ставлення підлітків 10-11-ти років до власної зовнішності

Умовні позначення: 1 – задоволення; 2 – радість; 3 – спокій; 4 – занепокоєння; 5 – любов; 6 – незадоволення; 7 – тривога; 8 – хвилювання.

На основі отриманих результатів, за допомогою рангування, можна відмітити, що у досліджуваних молодшого підліткового віку найвищі ранги належали таким емоційним ставленням як задоволення (23%), радість (20%), спокій (20%), любов (9%), демонструючи загалом позитивне сприйняття власної зовнішності. Однак емоції занепокоєння (12%), незадоволення (9%), тривоги (5%) та хвилювання (2%), які, тим не менше, були зазначені у відповідях досліджуваних, хоча й займають останні позиції, вказують на наявність також негативних переживань з приводу особливостей зовнішнього вигляду.

Деяко інша картина спостерігалася на рівні афективного компонента образу фізичного Я підлітків 13-ти років (рис.2.2.).

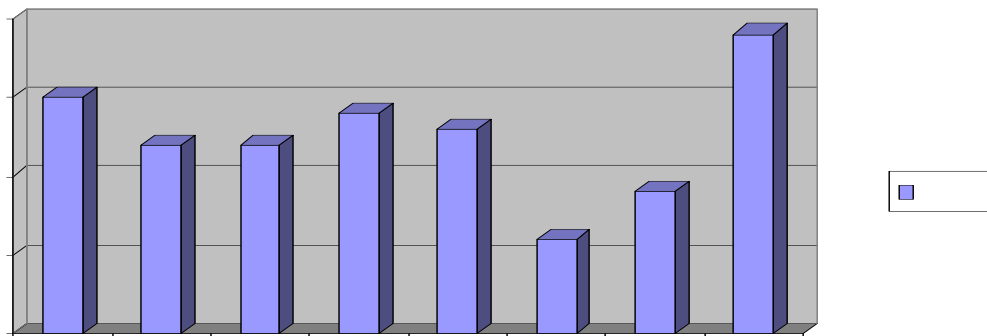


Рис.2.2. Гістограма показників (%) емоційного ставлення підлітків 12-13-ти років до власної зовнішності

Умовні позначення: 1 – задоволення; 2 – радість; 3 – спокій; 4 – занепокоєння; 5 – любов; 6 – незадоволення; 7 – тривога; 8 – хвилювання.

Як видно з рис.2.2. у підлітків 12-13-ти років показник задоволеності своєю зовнішністю знизився до 15 %, що на 8% менше порівняно з досліджуваними молодшого підліткового віку. Показник радості також зменшився на 8%, з 20% у 11-12-ти річному віці до 12% у 12-13-ти річному. Емоцію спокою обрали лише 12%, таким чином за цією шкалою кількість досліджуваних також знизилась на 8%. Натомість показник занепокоєння дещо збільшився з 12% до 14%, порівняно з молодшими підлітками. Зазначені кількісні дані вказують на те, що з віком підлітки починають більше непокоїтись стосовно власної зовнішності. Однак, відзначимо, що показник любові до власної зовнішності збільшився на 4%, з 9% до 13%, а незадоволення своєю зовнішністю продемонстрували на 3% менше підлітків, таким чином цей показник зменшився з 9% до 6%. Такі цифри вказують, що для деяких досліджуваних емоційне ставлення до власного зовнішнього вигляду покращилось. Особливу увагу варто звернути на показники тривоги та хвилювання, які зросли з 5% до 9% та з 2% до 19% відповідно. Окремо зазначимо, що емоція хвилювання у виборах молодших підлітків займала останню позицію, а у досліджуваних середнього підліткового віку вийшла на перший план, збільшившись на 17%, що демонструє посилене занепокоєння стосовно зовнішнього вигляду.

Дещо відрізняються результати рангування у 14-15-ти річних респондентів, порівняно з досліджуваними молодшого та середнього підліткового віку (рис.2.3.)

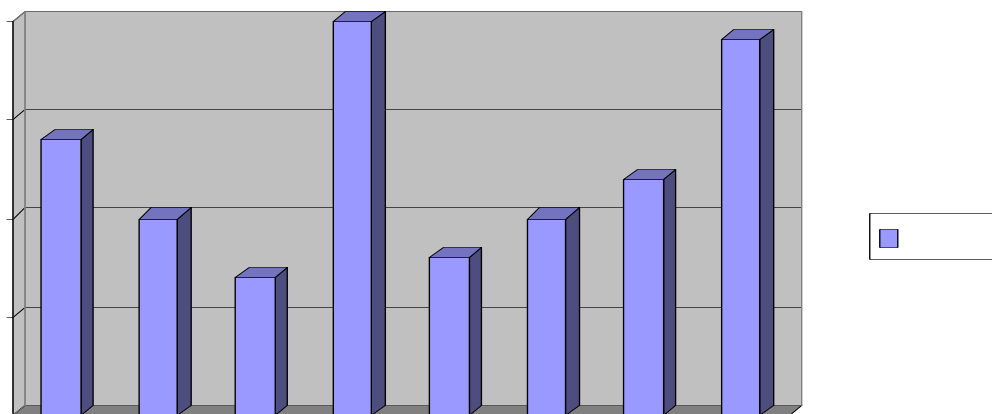


Рис.2.3. Гістограма показників (%) емоційного ставлення підлітків 14-15-ти років до власної зовнішності

Умовні позначення: 1 – задоволення; 2 – радість; 3 – спокій; 4 – занепокоєння; 5 – любов; 6 – незадоволення; 7 – тривога; 8 – хвилювання.

На рис.2.3. видно, що задоволення своєю зовнішністю продемонстрували 14% підлітків, що на 1% менше порівняно з досліджуваними 12-13-ти років (15%) та на 9% менше порівняно з молодшими підлітками (23%). Емоцію радості відмічали 10% респондентів. Таким чином цей показник знизився на 2% порівняно з підлітками 12-13-ти років (12%) та на 10% порівняно з підлітками 11-12-ти років (20%). Відмітимо також значущі зміни у емоційному ставленні до власної зовнішності за шкалою «спокій», оскільки кількість досліджуваних, які обирали цей емоційний стан різко знизилась з 20% у молодшому підлітковому віці до 12% у підлітків 12-13-ти років, а у старших підлітків до 7%. На емоцію занепокоєння вказували 20% досліджуваних цього віку, що на 8% більше порівняно з молодшими підлітками та на 6% більше у порівнянні з підлітками 12-13-ти років. Любов у своїх відповідях зазначали 8% респондентів. Відповідно, значущих змін у порівнянні з молодшими підлітками (9%) не відбулося, однак цей показник знизився на 4% порівняно з досліджуваними 12-13-ти років. Незадоволення своєю зовнішністю відзначали 10% підлітків цієї групи, що на 1% більше порівняно з молодшими підлітками (9%) та на 4% більше порівняно з досліджуваними середнього підліткового віку (6%). Помітно зростає показник тривоги, до 12%, в той час як у молодшому підлітковому віці його обирали лише 5%, а у 12-13-ть років – 9% досліджуваних. За показником хвилювання не відбулося ніяких змін порівняно з досліджуваними середнього підліткового віку (19%). Відзначимо, що у процесі тлумачення поняття «тривога», досліджувані зазначали, що воно включає в себе поняття «занепокоєння» та «хвилювання», очевидно з різницею у силі прояву почуття. Так, занепокоєння сприймалося ними як менш потужне, хвилювання – сильніше, а найбільш значущою за силою прояву видавалася тривога. Відповідно, поняття «спокій» зайняло останній ранг, що знову продемонструвало надмірну заклопотаність особливостями власної зовнішності.

Отже, з віком вимальовується тенденція підлітків до більш негативного емоційного ставлення до власної зовнішності, що вказує на посилення таких емоцій як хвилювання, незадоволення, тривога. Хоча, в цілісній картині розвитку афективного компонента образу фізичного Я підлітка варто відмітити і ступінь значущості таких емоцій як радість і любов, які відіграють важливе значення для позитивного сприйняття підлітком своєї зовнішності. Саме завдяки ним загальний образ фізичного Я підростаючої особистості не виступає абсолютно негативним під впливом тривоги, а збалансовується приємними емоційними враженнями.

Отримані кількісні дані підтверджуються результатами за проективною методикою «Три автопортрети», зокрема, однією з її шкал, а саме «тривожність стосовно зовнішності». Так, у підгрупі досліджуваних 10-11-ти років високий рівень тривожності стосовно зовнішності спостерігається лише у 14% випадків, а вже у 13 років цей показник сягає 20%. У старших підлітків високий рівень тривожності спостерігається вже у 27% випадків. Це пояснюється ще більшим занепокоєнням стосовно особливостей свого зовнішнього вигляду, яке підсилюється активною гормональною перебудовою, що неодмінно впливає на зміни у зовнішньому вигляді підростаючої особистості.

З віком диференціація підлітками власних емоцій по відношенню до своєї зовнішності набуває чіткіших меж та ускладнюється. На це вказує збільшення здатності підростаючої особистості до повнішого та глибшого охарактеризування особливостей свого емоційного ставлення до тілесних змін. Так, молодший підліток ще описує своє ставлення до власної зовнішності як «нормальне», «добре» чи «несхвальне», «негативне», даючи при цьому дуже загальну та поверхневу характеристику, тоді як у старшому підлітковому віці збільшується вплив таких новоутворень як самоаналіз та рефлексія, і завдяки ним особистість цього віку розширює та поглиблює знання про себе, зокрема, збільшується діапазон знань про власні суттєві можливості.

В ході нашого дослідження, аналізуючи твори підлітків на тему «Мій зовнішній вигляд», було узагальнено та відібрано наступні висловлювання досліджуваних 11-ти

років: «мені подобається моя зовнішність», «мій зовнішній вигляд іноді лякає мене», « я відчуваю себе задоволеною, коли дивлюся у дзеркало», «мій зовнішній вигляд інколи викликає у мене занепокоєння, а інколи – задоволення». Такі висловлювання вказують на те, що емоційне ставлення до зовнішнього вигляду ускладнюється та поглиблюється. Нами також були зроблені спроби розширити цю тему під час індивідуальних та групових бесід з досліджуваними, які, однак, залишилися мало ефективними. На певному етапі, при відсутності запитань з боку дослідника, розмова припинялася, тема для них вважалася вичерпаною. Пояснюючи цю ситуацію, підлітки зазначали, що описувати емоції складно та не вистачає словникового запасу.

Тринадцятирічні підлітки легко описують своє емоційне ставлення до зовнішності, але лише під час індивідуальної бесіди, оскільки розмова на цю тему вимагає тої відвертості, яка не завжди проявляється у групі. Найбільш часто досліджувані цього віку описують своє ставлення до зовнішності наступним чином: «я спокійно ставлюся до своєї зовнішності», «деякі риси мого обличчя викликають у мене занепокоєння», «я відчуваю злість стосовно своїх зовнішніх вад», «я відчуваю гордість за свою привабливу зовнішність». Висловлювання, які використовують підлітки, різні за своєю суттю та емоційним діапазоном – від найбільш негативних до досить позитивних. Зазначений перелік демонструє якісну різницю в описах порівняно з підлітками 11-ти років. Така різниця вказує на активний розвиток Я-концепції у досліджуваних 13-ти років. Цей розвиток супроводжується ускладненням всіх складових самосвідомості, зокрема образу фізичного Я, а відтак ускладнюються і всі його компоненти.

Досліджувані старшого підліткового віку проявляли значно глибший рівень самоаналізу та самоусвідомлення. Під час написання та обговорення твору підлітки 15-ти років проявили надзвичайну зацікавленість, а також активність, яка не була характерною для досліджуваних молодшого і середнього підліткового віку. Вони не соромилися відверто обговорювати цю тему, демонструючи глибокі переживання й відчуття. Серед зазначених ними емоційних ставлень до власної зовнішності можна виділити наступні узагальнені висловлювання: «я люблю свою зовнішність», « моє ставлення до власного зовнішнього вигляду можна назвати ненавистю», «моя фігура викликає у мене почуття гордості», «інколи, коли я дивлюся на себе, я відчуваю щастя», «я перебуваю у повній гармонії зі своїм тілом». Нам видається важливим поставити акцент на наявності у цьому переліку вищих почуттів, таких як любов, ненависть, щастя. Саме їх існування дозволяє стверджувати, що досліджувані 15-ти років виявляють досить складне, але разом з тим глибоке усвідомлення свого емоційного ставлення до власної зовнішності.

Усе зазначене вище свідчить про те, що афективний компонент образу фізичного Я з віком ускладнюється, а рівень його сформованості підвищується.

Особливості розвитку когнітивного компонента образу фізичного Я особистості підлітка були проаналізовані нами за показниками, виявленими за допомогою методик на визначення рівня самооцінки. В контексті цього важливо відмітити те, що на сьогоднішній день існують різні позиції вчених до розуміння поняття самооцінка та того, яке місце вона займає у структурі самосвідомості особистості. У нашому дослідженні ми спиралися на положення когнітивного підходу до визначення поняття «самооцінка», представниками якого є І.С.Кон та М.М. Тульчинський. Ці вчені розуміють самооцінку як когнітивну підструктуру (чи схему), яка дає можливість проаналізувати, відрефлексувати, а також узагальнити минулий досвід особистості, організує і структурує нову інформацію про власне «Я», точніше фіксує знання суб'єкта про самого себе [77;163].

За результатами проведеного тесту «Самооцінка» (автор Л.Д. Столяренко), у значній частині респондентів 10-11-ти років виявлено середній (30%), вище середнього (20%) та високий (20%) рівні самооцінки (рис.2.4.).

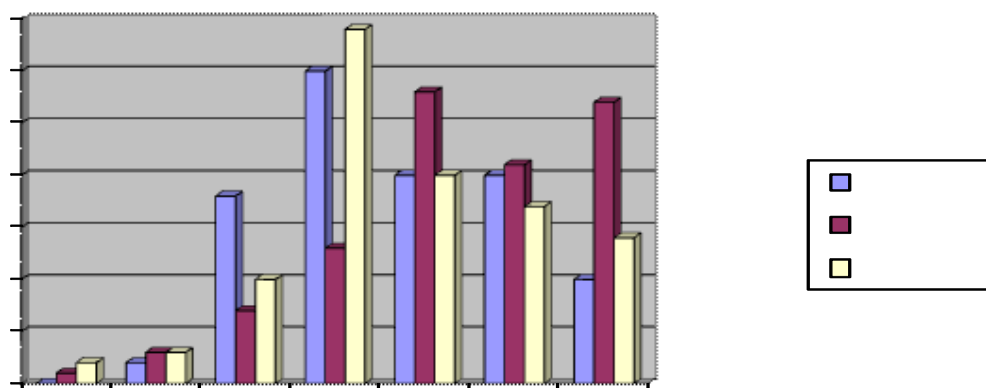


Рис.2.4. Гістограма кількісних показників (%) рівнів розвитку самооцінки у підлітків різних вікових категорій

Умовні позначення: 1 – неадекватно низький рівень; 2 – низький; 3 – нижче середнього; 4 – середній; 5 – вище середнього; 6 – високий; 7 – неадекватно високий

Відмітимо також, що нижче середнього рівень самооцінки виявлено у 18%, а низький лише у 2% досліджуваних. Таким чином, більшість підлітків цієї вікової групи демонструє загалом позитивну оцінку власної зовнішності. Окремо варто зазначити, що неадекватно високий рівень самооцінки зовнішності продемонстрували 10% досліджуваних. В ході бесіди вони відзначали «я найгарніший», «у моїй зовнішності немає недоліків», демонструючи можливе невизнання своїх непривабливих рис.

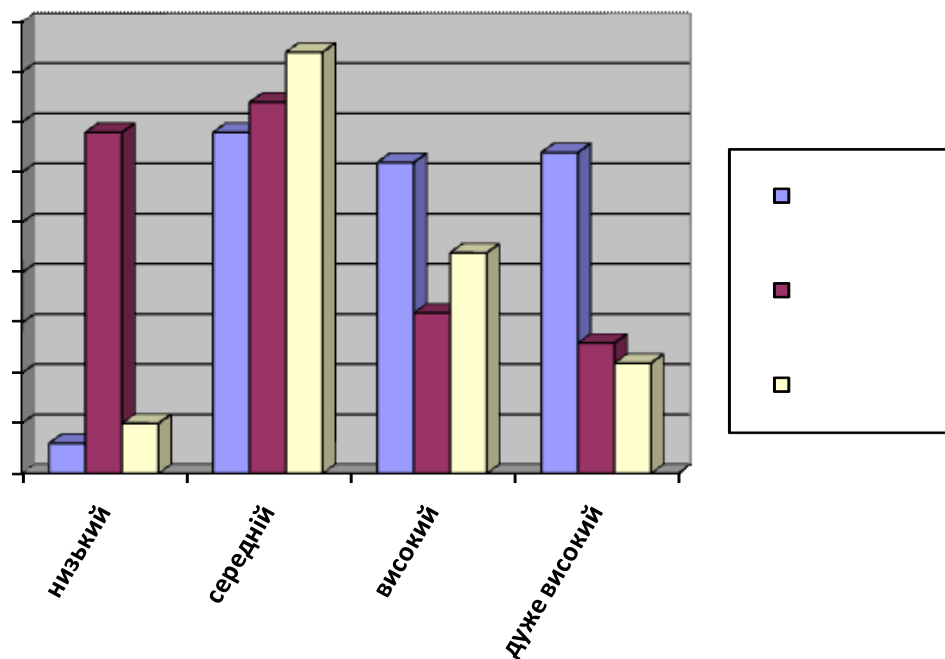
Серед досліджуваних 12-13-ти років були діагностовано такі рівні розвитку самооцінки як: вище середнього (28%), неадекватно високий (27%), високий (21%), середній (13%), нижче середнього (7%), низький (3%), неадекватно низький (1%). Отже, якщо у групі підлітків 10-11-років рівень самооцінки, пов'язаної з зовнішністю був переважно низький та нижче середнього, то у підлітків 12-13-ти років рівень самооцінки був виявлений переважно вище середнього, неадекватно високий та високий.

У частини досліджуваних 14-15-ти років виявлено середній рівень розвитку самооцінки (34%), вище середнього (20%), високий (17%), неадекватно високий (14%), нижче середнього (10%), низький (3%), неадекватно низький (2%). Такі результати демонструють їх адекватне ставлення до себе. У старшому підлітковому віці особистість підлітка здатна більш реалістично оцінити свої можливості. Підліток з терплячістю ставиться до недоліків у власній зовнішності («у мене не дуже гарне волосся, але буває й гірше») та вміє акцентувати увагу на гарних рисах обличчя та фігури («у мене гарна посмішка та чиста шкіра»). Зрештою, підлітки вже знають, які частини їхньої зовнішності сприймаються як привабливі особами протилежної статі, а які виступають «невиграшними» («думаю, що хлопцям подобаються мої очі та фігура, але вони вважають мене занадто високою»). Наявні недоліки та можливі дефекти зовнішності підлітки прагнуть маскувати косметичними засобами та певним стилем одягу. Вони звикають до свого тіла та рис обличчя, починають любити себе, а наявні недоліки вже не сприймаються як щось катастрофічне та непоправиме.

На основі отриманих результатів можна відстежити деякі особливості генезису самооцінки підлітків, що позначається на зміні ставлення до зовнішнього вигляду. Якщо молодші підлітки проявляють крайнє незадоволення собою та, зокрема своєю зовнішністю («я дуже маленький/ великий/товстий/худий/незграбний...», «я надзвичайно непривабливий», «я нічого не вартий»), то вже у середньому підлітковому віці з'являються судження, які демонструють кардинальну зміну позиції з негативної на позитивну (Олег, (14 років): «Я люблю свою зовнішність такою, якою вона є»; Ганна Б., (13,8 років): «Я вважаю

себе надзвичайно гарною»; Іра К., 14 років: «Я безперечно приваблива для хлопців»; Петро С., (13,8 років): «Коли я дивлюся на себе у дзеркало, у мене виникають лише приємні відчуття та думки»), і, зрештою, старші підлітки проявляють адекватність самооцінки, едність себе зі своїм тілом (Андрій Т., (15,8 років): «мені подобається моя зовнішність, хоча я не позбавлений певних недоліків»; Костя Д., (15,5 років): «загалом я вважаю себе гарним, незважаючи на свій маленький зріст»; Світлана Ш., (15,5 років): «я не вважаю себе красунею, однак я досить симпатична»).

Зазначені результати узгоджуються з даними, отриманими за методиками дослідження самооцінки Г.М.Прихожан та Л.Д.Столяренко. Нами були виявлені значущі розбіжності між показниками у групах молодших та середніх підлітків, зокрема, за показниками низького, високого та дуже високого рівнів самооцінки, що пов'язані зі сприйняттям власного зовнішнього вигляду (рис.2.5.).



.Chart.8 ls

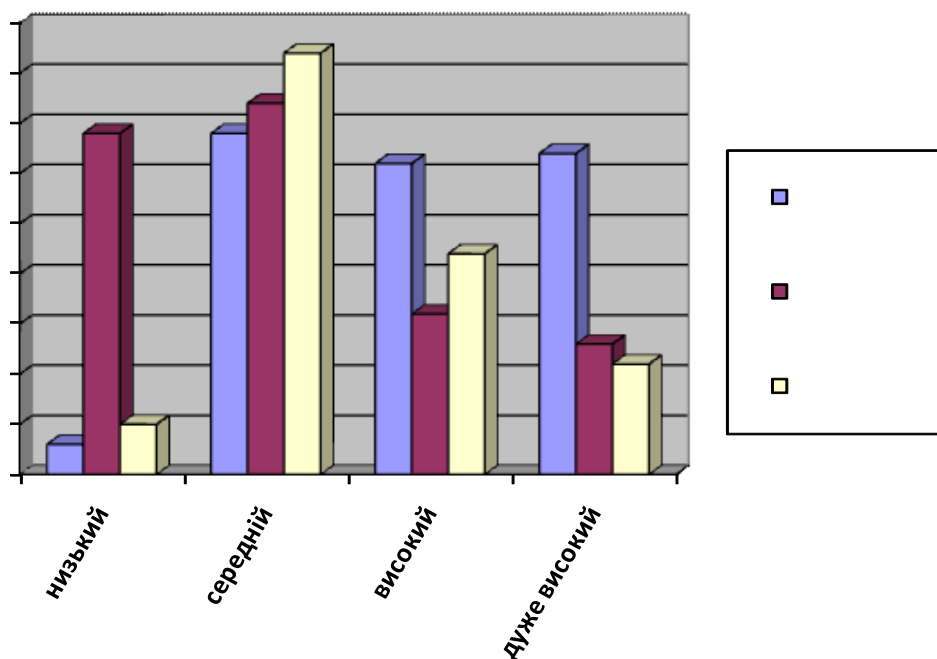


Рис.2.5. Гістограма кількісних показників (%) рівнів розвитку самооцінки зовнішності досліджуваних різних вікових груп

Як видно з діаграми, у підлітків 11-ти років переважає високий та середній рівні самооцінки, у 13-ти річних підлітків – середній та дуже високий; у старших підлітків – середній рівень. Це свідчить про те, що з віком самооцінка своєї зовнішності підлітком стає більш адекватною та стабілізується, хоча не можна сказати, що надалі вона не буде змінюватися.

З метою простеження особливостей когнітивного компонента образу фізичного Я на основі проявів самооцінки підлітків, окремо варто зупинитися на оцінюванні ними шкали «зовнішність», яку пропонує «Методика дослідження самооцінки учнів» Г.М.Прихожан. Надзвичайно суттєвим виступає параметр рефлексивного аналізу образу фізичного Я, оскільки надаючи загальну оцінку власній особистості, підлітки неминуче торкаються зовнішнього вигляду. Описуючи себе, вони акцентують увагу на особливостях власного обличчя та фігури (стрункий, карокий, високий...), проявляючи при цьому своє задоволення чи незадоволення такими ознаками зовнішності. Особливо значущим виявляється загальна фізична привабливість (гарний, вродливий, симпатичний), навіть якщо при цьому називаються окремі фізичні недоліки (довгий ніс, короткі ноги, криві зуби...).

Необхідно зазначити, що психологічним механізмом ускладнення рівня сформованості когнітивного компонента виступає особистісна рефлексія підлітка. Розширення знань про своє фізичне Я та його можливості пов'язане у підлітків з рефлексуванням власного досвіду. Цей процес набуває активного характеру, починаючи з середнього і особливо старшого підліткового віку. В усній індивідуальній співбесіді старші підлітки, описуючи власний образ фізичного Я, зазначали, що вони часто порівнюють свою зовнішність з зовнішністю однолітків та, аналізуючи результати порівняння, «наділяють» себе певними ознаками зовнішньої привабливості чи непривабливості. Так, Ганна Б. (15 років), зазначає: «Ще минулого року я не звертала особливої уваги на свою фігуру, мене все влаштовувало. Але в нашому класі всі дівчата дуже стрункі, майже всі сидять на дієтах, тому останні два тижні я намагаюся схуднути». Пізнання себе, оцінка наявних відмінностей між реальним та ідеальним фізичним Я, дослідження особливостей прояву власної поведінки стосовно вдосконалення зовнішності, збагачують образ фізичного Я підлітків. Вони не просто сприймають і описують себе як високого/низького, товстого/худого, привабливого/непривабливого, зазначаючи лише найбільш помітні зовнішні характеристики, а звертають увагу на деталі, диференціюючи тим самим свою думку про зовнішній вигляд. В ході індивідуальної бесіди Олександр П. пояснює: «Мене часто сприймають як худого хлопця. Я себе таким не вважаю, скоріше я просто стрункий та підтягнутий, можливо, трохи худорлявий». Отже, синхронно, з одного боку ускладнюються афективний та когнітивний компоненти образу фізичного Я, а з іншого – уявлення про фізичне Я підлітка. У проведеному дослідженні нами також було виявлено, що рівень самооцінки та сформованості когнітивного компонента образу фізичного Я залежить від реального фізичного стану особистості та складу сім'ї, оскільки вони виступають тими чинниками, від яких безпосередньо залежить становлення фізичного Я підлітків.

Відмітимо також, що переважна більшість підлітків висловлюють незадоволення деякими рисами своєї зовнішності. Так, хлопці вказують на негативну оцінку таких частин тіла як плечі, передпліччя, спина, а також негативно оцінюють показник зросту. Дівчата, навпаки, негативно оцінюють стегна, ноги, живіт, груди та обличчя, проявляючи більше занепокоєння своєю зовнішністю порівняно з хлопцями. Натомість задоволення, позитивну оцінку та повне прийняття викликають такі частини тіла як кисті, коліна, шия

Отже, когнітивний компонент образу фізичного Я підлітків ускладнюється у процесі особистісного розвитку, що проявляється зміною рівня самооцінки та збільшенням рівня сформованості цього компонента залежно від вікової категорії. З одного боку, у підлітків з'являється підсилення акценту на власній зовнішності, рисах обличчя та фігури, а з іншого – можливість осмислити на глибинному рівні особливості розвитку образу свого фізичного Я.

Особливості розвитку конативного компонента образу фізичного Я визначалися за допомогою проведеного опитування респондентів на тему

«Як сприйняття зовнішності впливає на поведінку». Підліткам пропонувалося відзначити, яким чином ставлення до своєї зовнішності впливає на особливості їхньої поведінки та чи помічають вони взагалі якийсь зв'язок між власним зовнішнім виглядом та своїми діями. За результатами опитування було виявлено, що переважна більшість (73%) підлітків незадоволені якоюсь рисою своєї зовнішності, або ж зовнішнім виглядом загалом.

Однак відмітимо, що з усієї генеральної сукупності 27% досліджуваних вказали на повне задоволення своєю зовнішністю. Також всі досліджувані відзначали, який саме шлях для покращення свого зовнішнього вигляду вони переважно обирають. Відповідно усі відповіді за генеральною сукупністю респондентів були поділені на чотири групи, а саме: заняття спортом; використання косметичних засобів; використання різноманітних дієт; уникнення спілкування з однолітками через сором з приводу власної зовнішності (в крайньому прояві – ізоляція від групи однолітків). За допомогою рангування нами були виявлено, що отримані результати не співпадають у різних вікових групах підлітків, що може вказувати на відмінності на рівні конативного компонента фізичного Я молодших, середніх та старших підлітків (рис.2.6.,2.7.,2.8).

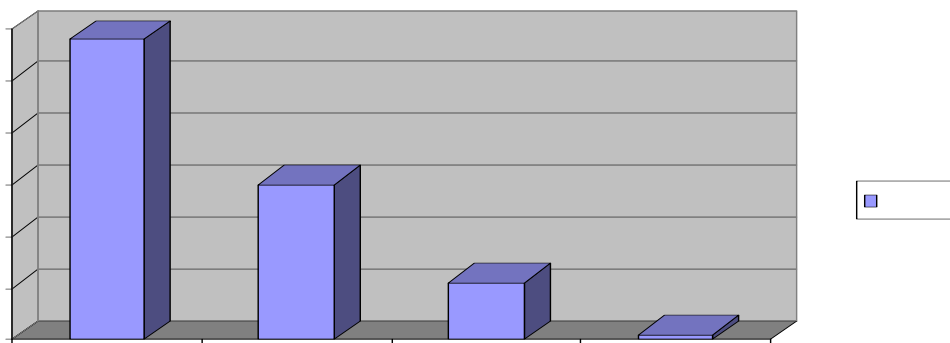


Рис.2.6. Гістограма кількісних показників шляхів розвитку конативної складової образу фізичного Я молодших підлітків

Умовні позначення: 1- заняття спортом; 2 - косметичні засоби; 3 – уникнення спілкування з однолітками; 4 – дієти

У молодшому підлітковому віці на перше місце досліджувані висувають заняття спортом. Так, досліджувані зазначали: «Я думаю, що заняття великим тенісом допоможуть мені стати більш високим» - Тарас С., (11,3 роки); «Я займаюся спортивними танцями вже два роки і це робить мене більш стрункою, оскільки в дитинстві я була повною. Часто я не хочу йти на заняття, але знаю, що великі перерви у спорті не дозволяються» - Олена Н., (11,5 років); «Я ходжу в тренажерний зал, тому на уроках фізкультури почуваю себе впевнено» - Дмитро Л., (11, 7 років). Такі дії 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.

На друге місце молодші підлітки ставлять косметичні засоби, зазначаючи, що в основному використовують їх для маскування прищів та вугрів. «За допомогою спеціального крему я намагаюся позбутися прищів» - Юра, (11,9 років); «Я щодня використовую косметичні засоби, оскільки у мене проблемна шкіра» - Таня, (11,5 років) ;

«Всі мої подруги намагаються сховати прищі за допомогою косметики, я також це роблю, але не часто» - Оксана, (11,5 років). Таким чином, використання косметичних засобів, не тільки дівчатами, але й хлопцями, дозволяє почувати себе більш впевнено серед однолітків.

Таку поведінку як уникання спілкування з однолітками обирають лише 11% досліджуваних цієї вікової групи. Вони зазначають, що значні фізичні недоліки не дозволяють їм «на рівних» спілкуватися з однолітками. Зокрема, Катя Т., (11,8 років), вказує «У мене дуже багато веснянок, я не можу їх замаскувати. Окрім того, я ношу окуляри. Ще в садочку наді мною сміялися. Зараз, в класі, на мене не звертають увагу або називають образливими прізвиськами. В школі я практично ні з ким не спілкуюся». Часто негативне емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності робить підлітків невпевненими в собі та змушує займати позицію відсторонення від інших.

Варто відзначити, що лише 1% досліджуваних 11-ти років обирають дієти з метою покращення своєї зовнішності. Це може вказувати на те, що вже в цьому віці підліток буває настільки незадоволений своєю зовнішністю, що це змушує його обмежувати себе у їжі. Не маючи медичної проблеми, наприклад, діагнозу ожиріння, на основі лише суб'єктивних відчуттів та порівняння себе з однолітками, підліток робить неправильний висновок про наявну надлишкову масу та починає активно худнути. Ми акцентуємо увагу на тому, що в таких ситуаціях підліток не думає про можливі наслідки суворих дієт. Адже в цьому віці, коли відбувається активний фізіологічний розвиток організму, будь-які обмеження в їжі та відмова від збалансованого харчування може призвести до порушень на рівні гормональної, статевої, серцево-судинної системи, а також шлунково-кишкового тракту [75].

У підлітків 12-13-ти років особливості становлення конативного компонента образу фізичного Я дещо змінюються (рис.2.7.).

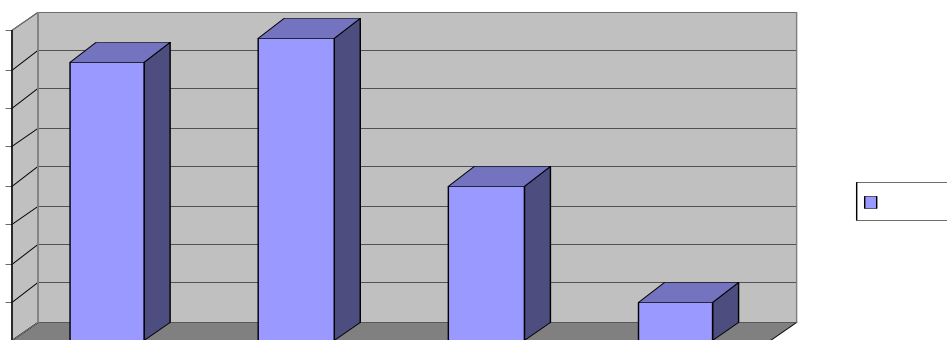


Рис.2.7. Гістограма кількісних показників шляхів розвитку конативної складової образу фізичного Я підлітків 12-13-ти років

Умовні позначення: 1- заняття спортом; 2 - косметичні засоби; 3 – уникнення спілкування з однолітками; 4 – дієти

Порівняно з молодшими підлітками, на перше місце вони ставлять такий шлях вдосконалення власної зовнішності як використання косметичних засобів, а заняття спортом відходять на другий план. Проблема появи прищів та вугрів особливо загострюється в цей період, стимулюючи підростаючу особистість до їх маскуванню та лікування. Важливо відмітити, що батьки активно допомагають їм у цьому. Так, Оксана К., (13,9 років), відзначає «Я користуюся лікувальним засобом від прищів та спеціальним тональним кремом, який для мене купила мама». Використання косметичних засобів як шлях покращення своєї зовнішності обирається ще тому, що в цей період підлітки звертають увагу переважно на привабливість такої частини тіла як обличчя. «Всі відмічають, що у мене гарне обличчя та не має прищів. Мені теж це подобається» - зазначає Віка, (13, 7 років); «Я ніяк не можу позбутися прищів на обличчі, це мене дратує, оскільки всі завжди дивляться саме на обличчя» - Таня, (13,5 років); «Я ходжу з

розпущеним волоссям, оскільки воно прикриває прищі на обличчі» - Олена М., (13,5 років). Такі висловлювання демонструють заклопотаність підлітків своїм зовнішнім виглядом та пояснюють, чому вони обирають саме такі дії для покращення зовнішності (адже за допомогою занять спортом таку проблему вирішити не можливо).

Такий шлях вдосконалення своєї зовнішності як використання дієт хоча й залишається на останньому місці, однак кількість досліджуваних, які його обирають зростає до 5%. Це може вказувати на те, що проблема зайвої ваги стає більш помітною та негативно впливає на становлення образу фізичного Я підростаючої особистості. Вибір саме таких дій залежить не тільки від думки однолітків, які використовують дієти («моя подруга вже декілька тижнів сидить на дієті, я вирішила теж спробувати» - Аліна В., (13,10 років), але й від батьків («мама запропонувала мені сісти на дієту, яку нещодавно сама спробувала» - Іра, (13,8 років). Таким чином, окрім того, що дієти на сучасному етапі нав'язуються молоді засобами масової інформації, підлітки активно наслідують дії значущих однолітків та дорослих.

Кількісні показники розвитку конативної складової фізичного Я змінюються у старшому підлітковому віці (рис.2.8)

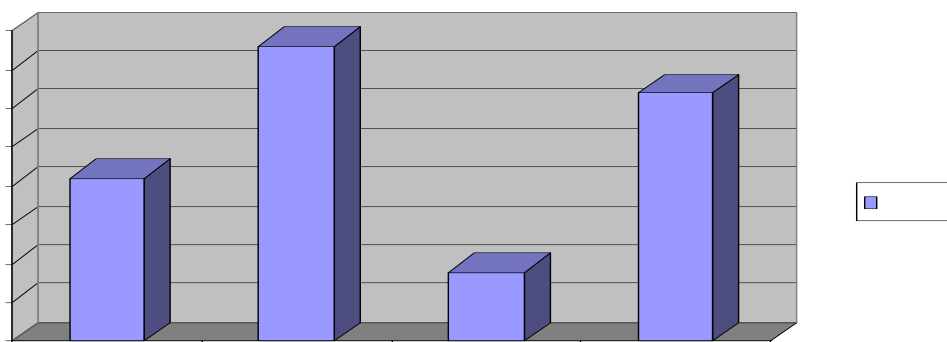


Рис.2.8. Гістограма кількісних показників шляхів розвитку конативної складової образу фізичного Я старших підлітків

Умовні позначення: 1- заняття спортом; 2 - косметичні засоби; 3 – уникнення спілкування з однолітками; 4 – дієти

Через презентований вище на рис. 2.8. ряд поведінкових проявів можна прокоментувати особливості становлення конативного компонента образу фізичного Я підлітків. Отримані результати вказують, що більшість підлітків використовують косметичні засоби у разі незадоволення своїм зовнішнім виглядом, при чому до цієї категорії належать не лише дівчата, але і 21% хлопців. Так, Сергій Т. (14,9 років) зазначає: «Я думаю, що використовувати косметичні засоби можна не тільки дівчатам. За допомогою спеціального крему я лікую свої прищі», а Віктор З. (15,7 років), вказує: «У мене на обличчі є післяопераційний шрам, інколи я маскую його за допомогою спеціальних засобів». Однак, результативність такої поведінки часто не задовольняє підлітків, оскільки є лише тимчасовою, короткотривалою та радикально нічого не змінює (наприклад, жоден косметичний засіб не здатен зробити ноги довшими, а плечі ширшими). Докладання певних зусиль не виправдовують очікувань підлітків й призводять до ще більшої фрустрації, а також незадоволення своїм зовнішнім виглядом. Наташа К., (15,5 років) вказує: «Я з 13-ти років користуюся різноманітною дорогою косметикою, але вона не допомагає мені позбутися пігментної плями на обличчі, а лише «зафарбовує» її. Це мене дратує...». Таким чином підлітки стикаються з тим, що позбутися деяких фізичних недоліків за допомогою косметичних засобів практично не можливо, що викликає ще більше незадоволення своєю зовнішністю та роздратування.

Наступна за рангом дія, за допомогою якої підлітки схильні вдосконалювати свою зовнішність, є використання різноманітних дієт. Переважна більшість респондентів, яка обирає дієти, звичайно, дівчата – 87%. Однак, для 13% хлопців (можливо, з проблемою наявного ожиріння) також актуальна саме така поведінка відповідно до сприйняття свого образу фізичного Я. Руслан К., (15,3 років) відмічає: «Я завжди був товстий. Певний час ходив до спортзалу, однак там я не позбувся зайвої ваги, лише трохи м'язи накачав. Думаю, що дієта мені допоможе швидше». Як і використання косметичних засобів, дієти також часто виявляються не ефективними, однак вони надзвичайно популярні завдяки активній пропаганді засобів масової інформації.

Лише на третьому місці за кількістю виборів такий вид дій як заняття спортом. Самі респонденти зазначають, що він «не модний», тому він не користується популярністю. Однак досліджувані старшого підліткового віку, для яких заняття спортом виступає наслідком адекватного, реалістичного сприйняття свого образу фізичного Я, зазначають, що спорт їх ніколи не підводить. Катя Н. (15 років) вказує: «Я займаюся спортивними танцями з 6 років, це для мене звичка, але кидати не збираюся. Я виглядаю привабливою та стрункою, хлопці мені часто роблять компліменти». Натомість регулярні фізичні навантаження підвищують настрій і самооцінку та, що найважливіше, об'єктивно покращують зовнішній вигляд, корегуючи наявні недоліки.

Останній варіант поведінкових проявів – уникнення спілкування з однолітками – на останньому місці. Тим не менше, 9% підлітків обирають саме його, як наслідок негативного самосприйняття та незадоволення власною зовнішністю. Такі підлітки настільки соромляться своєї зовнішності, що намагаються уникати інших людей, побоюючись насмішок та глузувань. Їм легше не спілкуватися взагалі, ніж постійно переживати гострі негативні відчуття в ході кожної розмови. «Я постійно помічаю як однокласники розглядають мене, тому що я повна. У будь-якому одязі я виглядаю не привабливо. У нашому класі я одна така повна, решта дівчат стрункі. Я намагаюся з ними не спілкуватися, щоб не чути насміхань» - Таня П. (15,8 років). Часто підлітки ні з ким не обговорюють недоліки своєї зовнішності, внаслідок чого тримають всі переживання в собі. Така поведінка є деструктивною для самого підлітка, негативно впливаючи на становлення образу його фізичного Я та різні сфери його життєдіяльності. Варто, однак, зазначити, що саме досліджувані з цієї групи легко йшли на контакт з нами під час проведення експерименту та висловлювали свої занепокоєння досить відверто. Ми можемо пояснити це щирістю, яку часто отримує незнайома людина, яка безпосередньо не залучена до ситуації взаємодій та переживань підлітка.

Обговорюючи шляхи вдосконалення власного зовнішнього вигляду, досліджуваними часто згадувалися схожі чи протилежні позиції однолітків з цього приводу. Наприклад, Валя П. (14, 5 років), говорить: «На відміну від моєї подруги, я ніколи не буду сидіти на дієтах»; Настя П. (13,7 років), «Мені дуже хочеться мати таку зачіску, як у моєї однокласниці»; Ніна В. (13 років): «Я почала використовувати косметику тому що в нашому класі всі дівчата це роблять». Зазначені відповіді підкреслюють значущість думки однолітків при виборі підлітком шляхів вдосконалення власної зовнішності.

Необхідно відзначити, що підлітками часто згадуються атрибути вдосконалення образу фізичного Я, до яких вони відносять, у першу чергу, одяг. Саме одяг, на їх думку, може кардинально змінити зовнішність та повинен відповідати таким вимогам: стильність, охайність, модність, неординарність. Він також має бути підібраним зі смаком та пасувати власнику. Окрім цього, підлітки звертають увагу на все, чим можна прикрасити себе. В цьому переліку досліджувані називають різноманітні аксесуари (при чому як хлопці так і дівчата), зокрема каблучки, сережки, браслети, ланцюжки та приколки для волосся. Відмітимо, що волосся, точніше зачісці надається особливе значення, оскільки завдяки ній підліток може кардинально поміняти образ свого фізичного Я. В цьому зв'язку наведемо висловлювання деяких досліджуваних. Так, Іра Л. (15 років), зазначає: «Я часто змінюю свою зачіску, шукаю свій стиль», а Оля М. (14,7 років), відмічає: «За останній рік я двічі різко міняла свій зовнішній вигляд за допомогою зачіски, при чому змінювала і стрижку, і

колір. Зараз мені подобається моє волосся та весь зовнішній вигляд». Таким чином, в якості атрибутів, за допомогою яких прикрашається та вдосконалюється зовнішність підлітків, ними відзначається одяг, різноманітні аксесуари та зачіска, що відіграє значущу роль у становленні фізичного Я підростаючої особистості.

Проведений змістовний аналіз результатів констатувального експерименту на основі використаних методик надав можливість визначити рівні сформованості образу фізичного Я в підлітковому віці, а також їх якісні показники (табл.2.2.)

Критеріями оцінки рівня сформованості гармонійного образу фізичного Я підлітків стали: емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності (через показники самооцінки та тривожності), 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. Зазначені критерії представлені з урахуванням етапності їхньої появи у самосвідомості підлітка.

Табл. 2.2.

Якісні показники рівнів сформованості образу фізичного Я особистості старшого підліткового віку

Рівні	Показники
в и с о к и й	Підлітки проявляють позитивне ставлення до особливостей власного зовнішнього вигляду, поруч з недоліками усвідомлюють й свої привабливі риси. Спроможні до глибокої саморефлексії потенціалів власної зовнішності, суттєвих рис образу фізичного Я. Вони повністю емоційно приймають свій зовнішній вигляд. Вільно оперують знаннями про власний образ фізичного Я. Здатні до вільного самовираження, мають власне ставлення до норм зовнішнього вигляду та відзначаються ініціативною поведінкою стосовно змін у своїй зовнішності.

Продовження табл.2.2

с е р е д н і й	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 не в усіх випадках є визначеною. Більшою мірою вони незадоволені своєю зовнішністю, часто не здатні до її позитивного емоційного сприйняття. Не завжди виявляють здатність до вільного самовираження. У поведінці стосовно змін у власній зовнішності не часто виявляють ініціативу.
н и з ь к и й	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. Наслідують за іншими однолітками норми зовнішнього вигляду, позбавлені ініціативи стосовно змін у власній зовнішності.

Табл. 2.3.

Якісні показники рівнів сформованості образу фізичного Я особистості середнього підліткового віку

Рівні	Показники
в и с о к и й	Підлітки мають високі показники емоційного сприйняття свого зовнішнього вигляду, однак разом з тим можуть відзначати й наявні недоліки. Добре володіють знаннями про своє фізичне Я. Схильні аналізувати особливості власної зовнішності. Сприймання суттєвих рис свого образу фізичного Я пов'язане з їх високим оцінюванням. Здатні відстоювати власну позицію стосовно норм зовнішнього вигляду.
с е р е д н і й	У підлітків відзначається здебільшого позитивне емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності, однак у ситуації оцінювання відчують себе ніяково та можуть перебільшувати власні недоліки. Мають недостатньо знань стосовно власного образу фізичного Я, що відображається у фрагментарності та нечіткості міркувань. Стикаються з труднощами у визначенні суттєвих рис свого образу фізичного Я. Вчинки щодо вдосконалення власної зовнішності можуть залежати від позиції оточуючих людей, зокрема референтної групи. Підлітки готові відстоювати власну думку стосовно норм зовнішності, але при певній підтримці з боку однолітків.
н и з ь к и й	У підлітків відзначається здебільшого негативне емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності, на привабливі риси вони не звертають уваги. Вони не в повній мірі володіють знаннями про свій образ фізичного Я. Описуючи риси власного образу фізичного Я, підлітки схильні необ'єктивно низько їх оцінювати. Їхні вчинки щодо вдосконалення власної зовнішності як правило залежать від позиції оточуючих людей та позбавлені власної ініціативи. Підліткам важко відстояти власну думку стосовно норм зовнішності.

Табл. 2.4.

Якісні показники рівнів сформованості образу фізичного Я особистості молодшого підліткового віку

Рівні	Показники
в и с о к и й	Підлітки, загалом позитивно сприймають свою зовнішність, однак не схильні помічати недоліки. Активно пізнають своє фізичне Я. Здатні до самоаналізу власної зовнішності та виокремлення суттєвих риси образу фізичного Я. Вони демонструють повне задоволення своєю зовнішністю. Їхня поведінка стосовно змін у зовнішності відзначається самостійністю.

с е р е д н і й	Загалом 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 проявити себе в повній мірі.
н и з ь к и й	Здебільшого незадоволені своєю зовнішністю, не виокремлюючи позитивні та негативні риси. Можуть проявляти пасивність у пізнанні власного образу фізичного Я, що без певної підтримки призводить до ускладнень під час обговорення своєї зовнішності. Їхній аналіз власної зовнішності відрізняється обмеженістю. Здатні виокремлювати суттєві риси образу фізичного Я, однак за умови допомоги іншої людини. Підліткам важко розкрити можливості власної зовнішності, проявити самостійність у виборі шляхів покращення зовнішнього вигляду.

Таким чином, на основі презентованих вище критеріїв розвитку образу фізичного Я, їхніх показників та рівнів нами будуть оцінюватися та аналізуватися результати, отримані в ході констатувального та формувального експериментів.

2.3. Порівняльний аналіз розвитку образу фізичного Я особистості молодшого, середнього та старшого підліткового віку

У теоретичних працях та емпіричних дослідженнях багатьох вчених-підліткознавців особливої значущості надається саме підлітковому віку [32;133;49]. Важливою є поява різноманітних новоутворень, серед яких значне місце займає становлення Я-концепції та активізація розвитку самоусвідомлення підлітка. Однак не тільки початок переходу від дитинства до дорослості, але й самий його пік заслуговує на прицільну увагу. Протягом усього зазначеного періоду, особистість підлітка переживає такі зміни, які впливають на все її подальше життя.

З метою реалізації поставлених у нашій роботі завдань, нами був проведений порівняльний аналіз особливостей розвитку образу фізичного Я та сприйняття зовнішності на кожному з етапів підліткового віку.

Методика Г.М. Прихожан дозволила нам окремо проаналізувати результати за шкалою зовнішності. Підрахування результатів відбувалося за допомогою дисперсійного аналізу Краскела–Уолліса для незалежних вибірок, який дозволив виявити різницю між середніми значеннями більше ніж двох вибірок [28; 148]. На діаграмі крапками показані середні значення, а також стандартні відхилення (прямокутники) та стандартні помилки (відрізки прямих ліній), підраховані окремо для підлітків різних вікових груп (рис.2.9.)

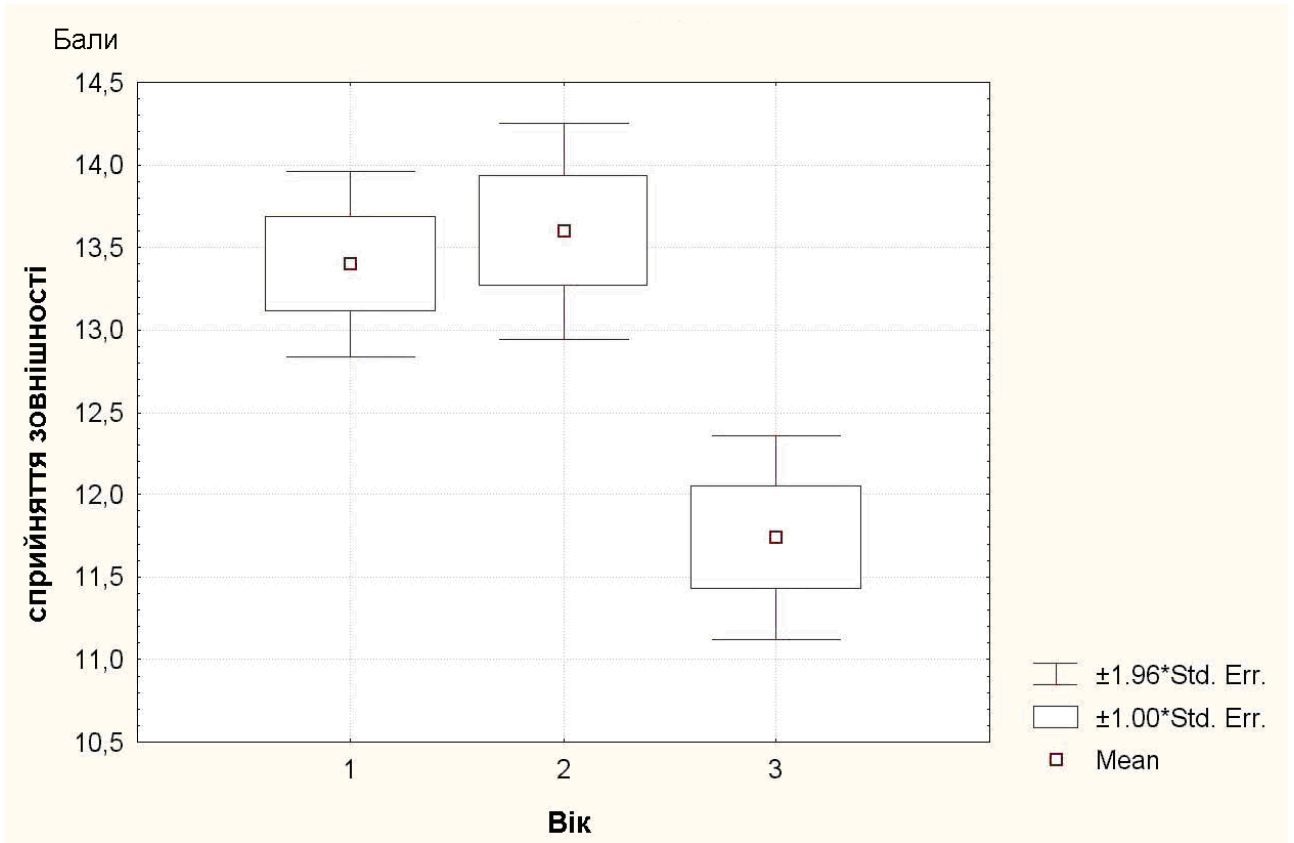


Рис.2.9. Діаграма показників сприйняття зовнішності підлітками молодшого, середнього та старшого віку

Умовні позначення: 1 – 10-11 років; 2 – 12-13 років; 3 – 14-15 років.

Отримані результати демонструють наявність достовірної різниці за шкалою зовнішності між групами молодших (середній бал – 13,4) та старших (середній бал – 11,7) підлітків. Для молодших підлітків були характерними наступні позиції: «я не часто думаю про свій зовнішній вигляд, мене все влаштовує», «мій зовнішній вигляд такий, як і у більшості моїх друзів, я не хочу нічого змінювати». Це вказує, певно, на те, що на початку підліткового віку зовнішній вигляд в процесі самоспостереження досліджуваних, не займає центральної позиції в структурі Я-концепції. Отже 11-ти річні підлітки загалом позитивно сприймають свою зовнішність, і не схильні помічати недоліки. Вони демонструють повне задоволення своїм фізичним Я, що відповідає середньому (51%) та високому (30%) рівню сформованості образу фізичного Я.

У 13-ть років ситуація дещо змінюється (середній бал – 13,6) і переважна більшість досліджуваних (89%) демонструє високий рівень сформованості образу фізичного Я. Вони зазначають: «мені все в собі подобається», «я нічого не хочу міняти у своїй зовнішності», «я звертаю увагу на модні тенденції, але заради них змінюватись не буду». Такі відповіді демонструють наскільки підлітки цінують свою індивідуальність та пишаються власною зовнішністю. Чим більше хтось з них відрізняється від однолітків, тим більше звертають на нього увагу і тим більше його поважають. Прагнення бути ні на кого несхожим і оригінальним в цей період виходить на передній план. На когнітивному рівні можна спостерігати збільшення показників рівня самооцінки, на афективному – задоволення, яке викликає власний зовнішній вигляд. На рівні конативної складової образу фізичного Я також відбуваються зміни. Особливо яскраво це проявляється у виборі стилю одягу, який часто носить яскраво неформальний характер, кидаючи виклик суспільним вимогам. У 9% досліджуваних виявлено середній рівень та у 2% - низький рівень сформованості образу фізичного Я.

Кардинально сприйняття зовнішності змінюється у старшому підлітковому віці – воно стає різко негативним, що позначається на всьому образі фізичного Я підлітка. Так, на рівні афективно-когнітивної складової фізичного Я підлітків у них превалює постійне незадоволення, хвилювання та підвищена тривожність стосовно негараздів у зовнішності. Це призводить до певного зниження рівня самооцінки. І хоча підлітки розпізнають і усвідомлюють свої позитивні риси, вони все ж таки стають нетерплячими до недоліків. У старшому підлітковому віці досліджувані критичніше ставилися до власної зовнішності та висували завищені вимоги щодо відповідності прийнятим у суспільстві еталонам краси. Отримані результати здебільшого відповідають середньому (у 48%) та низькому рівням (у 35%) сформованості образу фізичного Я у старших підлітків. Високий рівень сформованості фізичного Я відмічався лише у 17% досліджуваних.

На основі проведених індивідуальних та групових бесід, нами було виявлено, що типовими для підлітків 15-ти років виступають наступні позиції: Руслан В. (15,6 років): «Незважаючи на всі мої зусилля, я ніколи не буду таким, як мій друг...»; Катя Д. (15,2 роки): «Звичайно, у мене гарні очі та відкрита посмішка, але зробити свої ноги довгими я не в змозі»; Аня Г. (15 років): «Мене всі називають симпатичною, але я не хочу бути просто симпатичною, я хочу бути вродливою». Незадоволення своїм фізичним Я впливає на всю систему стосунків підлітків. Одні з них перестають спілкуватися з однолітками, які гарніші за них, інші – соромляться знайомитися з новими людьми і переживають цю проблему на самоті, не дозволяючи собі про це нікому сказати. Так, Артур (15 років), зазначає: «Мене турбує мій маленький зріст. Але я нікому про це не кажу. Думаю, що навіть мої друзі посміються, або ж проігнорують. Ділитися цим не так легко як, скажімо, розказати про сварку зі знайомим чи труднощі у школі.»

Динаміку становлення образу фізичного Я в підлітковому віці підтверджують також його показники у діапазоні «задоволення-незадоволення» власним зовнішнім виглядом. Детальний аналіз особливостей сприйняття підлітками власних рис зовнішності дозволив визначити акценти, які вони роблять на певних якостях фізичного Я. За допомогою цього з'явилася можливість установити так звані «проблемні зони» в зовнішньому вигляді, які відмічає переважна частина респондентів. До цих «проблемних зон» підлітки відносять такі риси фізичного Я, які сприймаються суспільством як недоліки, висміюються однолітками та викликають з боку самого підлітка постійне незадоволення і тривогу. Наприклад, повнота, надмірно високий чи малий зріст, проблемна шкіра, деякі особливості жіночої та чоловічої фігури і т.д.

Використання методики «Семантичний диференціал» Р.В.Моляко надало можливість визначити вікові відмінності у самооцінці окремих особливостей зовнішнього вигляду, дослідити якою мірою респондентів влаштовує власна зовнішність, а також визначити різницю в розвитку між Я-реальним та Я-ідеальним. З 20-ти пар прикметників, з якими працювали досліджувані, в процесі обробки результатів, було виділено лише ті з них, за якими було виявлено достовірні різниці. До цієї групи увійшли наступні пари полярних прикметників: високий-низький; красивий-некрасивий; худий-повний; чистошкірий-нечистошкірий; стрункий-сутулий; спортивний-неспортивний; охайний-неохайний (табл..2.5 .)

Табл.2.5.

Кількісні показники (%) ставлень до власної зовнішності
у досліджуваних молодшого, середнього та старшого підліткового віку (n=542)

№ п/ п	Вікові групи	10-11 років		12-13 років		14-15 років	
		Модальні показники полярних ознак					
		«+»	«-»	«+»	«-»	«+»	«-»
1	Високий-низький	24	15*	58*	3	35	2
2	Красивий-некрасивий	29*	47	5	70*	2	50***

3	Худий-повний	24	16	27	35*	15	4***
4	Чистошкірий- нечистошкірий	47	12	70	20*	50	3***
5	Стрункий-сутулий	50	1	71	2*	75	5**
6	Спортивний – неспортивний	41	8	65	5*	64	7**
7	Охайний - неохайний	42	7**	80	5*	63	5***

Примітка : *достовірна різниця між групами 11 р. та 13 р., при $p < 0,05$
 ** достовірна різниця між групами 11 р. та 15 р., при $p < 0,05$
 *** достовірна різниця між групами 13 р. та 15 р., при $p < 0,05$

Як видно з табл. 2.5. , сприйняття особливостей зовнішнього вигляду залежить від віку досліджуваних. Так, за шкалою «високий-низький» було виявлено достовірну різницю між групами підлітків 11-ти та 13-ти років. Якщо у 11-ть років високими себе оцінюють лише 24% досліджуваних, то в 13-ть років цей показник зростає вдвічі до 58%. Значний стрибок у зростанні, який спостерігається саме у цей віковий період, закономірно викликає змінювання у сприйнятті власної зовнішності, оскільки підліток часто виглядає незграбним. У 15-ть років цей показник знижується і лише 35% підлітків оцінюють себе високими.

За шкалою «красивий-некрасивий» спостерігається достовірна різниця між групами підлітків 11-ти та 13-ти років. Зменшується кількість підлітків, які вважають себе красивими (з 29% до 5%) і одночасно різко збільшується кількість тих, які сприймають себе як некрасивих (з 47% до 70%). При чому таке сприйняття часто не залежить від об'єктивних причин. Наприклад, у середньому підлітковому віці переважно констатовано наступні висловлювання: Мирослав М. (13,9 років), зазначає: «Я собі не подобаюся і вважаю себе негарним»; Наталя К. (13 років), говорить: «Я допускаю, що у мене є привабливі риси, але це не впливає на моє ставлення до себе». Однак у досліджуваних 15-ти років показники за цією шкалою вирівнюються, про що свідчить наявність достовірної різниці між досліджуваними 13-ти (70%) та 15-ти (50% років). Для групи підлітків цього віку типовими були висловлювання: Олег Б. (15,5 років): «Зараз я краще сприймаю свою фігуру, ніж колись»; Зоя Ш. (15,8 років): «Тепер у мене майже немає прищів та ноги стали довгими. Такою я собі більше подобаюся». Зазначені думки підлітків вказують на зміни в бік позитивного ставлення до своєї зовнішності порівняно з досліджуваними молодшого та середнього підліткового віку.

Порівняння за шкалою «худий-повний» демонструє достовірну різницю між 11-ти і 13-ти річними підлітками. В 11-ть років кількість підлітків, які вважають себе повними становить 16%, а в 13-ть років цей показник збільшується до 35%. Як вже було зазначено, починаючи вже з 11-ти річного віку, дівчата-підлітки звертають посилену увагу на свою вагу та висловлюють своє незадоволення нею. Хоча у середньому підлітковому віці простежується пік хвилювання стосовно зовнішності. Певно, що саме пубертатний період та гормональна перебудова стають причинами появи тих фізіологічних змін, на які підлітки не здатні впливати. Разом з тим, ці перебудови активізують зміни у самосприйнятті підлітків, стаючи невід'ємною частиною генезису їх фізичного Я. У старшому підлітковому віці показник незадоволення своєю вагою знижується до 4%, що свідчить про реалістичніше сприйняття власної зовнішності.

Надзвичайно важливою ознакою привабливості в підлітковому віці виступає наявність чи відсутність прищів на обличчі. Порівняння показників за цією шкалою виявило достовірну різницю між групами підлітків 11-ти (12%) та 13-ти (20%) років. Гормональні зміни у цей період призводять до підвищення секреції потових залоз, що виступає однією з причин появи прищів та вугрів. Як вказують результати нашого дослідження, у 13-ть років підлітки намагаються боротися з їхньою появою, прагнуть використовувати численні

косметичні засоби, які пропонують рекламні компанії. Хоча кардинально ці засоби не вирішують проблеми, оскільки не впливають на перебіг гормонального переструктурування, їх використання заспокоює підлітків, демонструючи ефект плацебо. Варто відзначити, що хоча майже всі підлітки можуть мати недоліки на шкірі обличчя, однак не всі фіксують свою увагу на цьому. У 15 років достовірно зменшується відсоток підлітків (з 20% до 3%), які сприймають себе прищавими. Цьому є декілька пояснень. По-перше, у цьому віці, як правило, вже завершується гормональна перебудова. А, по-друге, підлітки, більшою мірою, спрямовують свою увагу на стосунки з однолітками. Їх більше цікавлять такі теми для обговорення як дружба і любов. Наведемо висловлювання Олени М. (15 років): «У мене є певні недоліки у зовнішності. Зокрема, я не можу позбутися прищів, однак я також знаю, що маю гарне волосся і струнку фігуру. Я також вмію стильно одягатися. Це допомагає мені знайомитися з хлопцями і підтримувати свій авторитет у класі.» Варто також навести висловлювання Руслана К. (15, 5 років): «Я знаю, що у мене не гарне обличчя, тому дівчата не часто звертають на мене увагу. Але серед хлопців мене поважають, оскільки я займаюся спортом і у мене гарна фігура, м'язи. Я також високого зросту, тому в будь-якій компанії почуваюся впевнено». Аналіз цих прикладів дозволяє зробити висновок про те, що підлітки старшого віку демонструють меншу нетерплячість до своєї зовнішності та вміння на належному рівні оцінити свої переваги, що позначається на особливостях становлення образу фізичного Я.

За методикою «Семантичний диференціал» було також виявлено значуще розходження між Я-реальним та Я-ідеальним образом зовнішності в підлітковому віці. Для цього порівнювалися самооцінка власної зовнішності та оцінка хлопця / дівчини з ідеальною зовнішністю за усіма запропонованими шкалами. У кожній віковій групі була виявлена різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального образу фізичного Я.

Так, у молодшому підлітковому віці була виявлена достовірна різниця між Я-реальним та Я-ідеальним образом фізичного Я за такими шкалами як «красота» (31% та 58% відповідно), «стрункість» (33% та 67% відповідно); «зріст» (28% та 53% відповідно), що може свідчити про значущість саме цих особливостей зовнішності для підлітків (Див. додаток Б1). Реальне Я підлітка завжди пов'язане з оцінками уявленнями про себе (когнітивними, емоційними, поведінковими). Для нього надзвичайно важливо знати, яким він є насправді та наскільки значущі його індивідуальні особливості. Однак особливої значущості для розвитку особистості підлітка набуває Я ідеальне і відповідно до цього виникає питання «яким би я хотів бути?». Відповідаючи на нього, молодші підлітки використовували наступні поняття: «гарним», «з гарною фігурою», «високим», «красивим», при чому відстань між наявними рисами фізичного Я та бажаними була значною, і як зазначали деякі респонденти – «недосяжною». Під час індивідуальних бесід можна було почути наступні репліки: «я ніколи не буду такою високою як модель», «моя фігура ніколи не зрівняється з ідеальними фігурами кінозірок».

У підлітків 13-ти років результати значно змінюються. Розбіжність між Я-реальним та Я-ідеальним образом зовнішності була виявлена за такими шкалами: «красота» (47% та 63% відповідно); «стан шкіри» (37% та 67% відповідно) та «худоба» (28% та 53% відповідно) (Див. додаток Б2). Показник зовнішньої вроди залишається у цьому віці надзвичайно важливим компонентом гарного зовнішнього вигляду. Між тим спостерігається прагнення підлітків (як хлопців так і дівчат) до покращення стану шкіри, а також виявляється незадоволення власною масою тіла, при чому підлітки прагнуть виглядати більш худими. Як зазначалося раніше, таке прагнення більшою мірою притаманне для дівчат, однак значна частина хлопців також заклопотана надмірною вагою.

У старших підлітків була виявлена розбіжність між Я-реальним та Я-ідеальним за шкалами «красота» (33% та 58% відповідно); «спортивність» (41% та 61% відповідно); «худоба» (31% та 61% відповідно) (Див. додаток Б3). Прагнення бути більш спортивними пов'язано з усвідомленням значення здоров'я в житті людини. Однак для підлітків цього віку спортивність виступає не тільки показником доброго здоров'я, але й приємного зовнішнього вигляду. Показник маси тіла продовжує відігравати важливу роль у цьому віці,

при чому підлітки знову ж прагнуть виглядати більш стрункими. Особливу увагу варто звернути на шкалу краси, яка зберігається протягом усіх зазначених вікових періодів. Впродовж всього зазначеного періоду зберігається значна відстань між реальним та ідеальним Я за шкалою «красота». Ідеал зовнішньої привабливості залишається недосяжним. Вочевидь саме цей показник в підлітковому віці відіграє значущу роль для особливостей сприйняття свого фізичного Я.

Рівень незадоволеності (задоволеності) окремими частинами тіла визначався нами за допомогою тесту САРТ, який являє собою зображення чоловічої/жіночої фігури, поділеної на 16 секторів, частин тіла, кожна з яких окремо оцінюється. Нами було виявлено розбіжності в оцінках певних частин тіла у різних вікових групах підлітків (рис.2.11.)

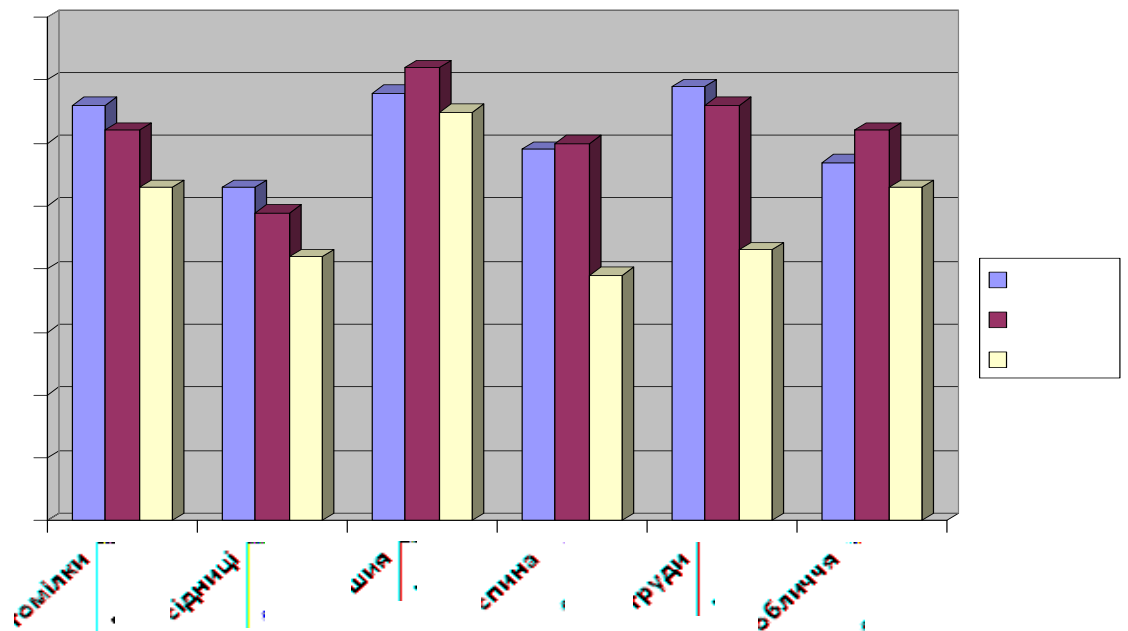


Chart.8 \s

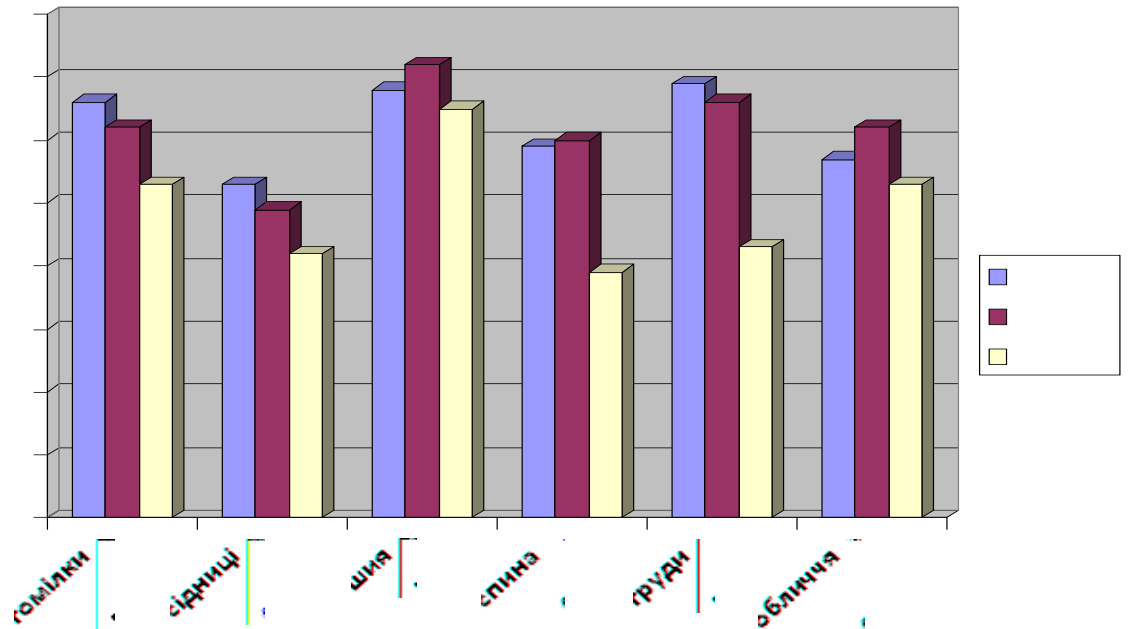


Рис.2.10. Гістограма кількісних показників (%) рівнів задоволеності різними частинами тіла у підлітків молодшого, середнього та старшого віку

На основі аналізу результатів всієї генеральної сукупності респондентів було виявлено, що підлітків всіх вікових груп найбільше задовольняють такі частини тіла як голівки, сідниці, шия, спина, груди та обличчя. Однак динаміка сприйняття таких частин тіла як «спина» та «груди» достовірно залежить від віку. Так, в 11-ть років спина влаштовує 59% досліджуваних, у 13-ть років – 60%, а в 15-ть років – лише 39% досліджуваних задоволені нею. Такою частиною тіла як груди задоволені 69% 11-ти річних підлітків, у 13-ть років – 65%, а в 15-ть років цей показник різко знижується до 42%. З віком підлітків усе менше задовольняють саме ці частини тіла. Можна припустити, що для хлопців старшого підліткового віку більш значущою виступає така частина тіла як спина (показник чоловічої сили та мужності), в той час як для дівчат – груди (показник дорослості, зрілості та жіночності). Поряд з цим варто звернути увагу саме на ті частини тіла, якими підлітки незадоволені, оскільки вони впливають на особливості побудови несприятливого, а часом і неадекватного, неповноцінного образу фізичного Я в цьому віці (рис.2.11.)

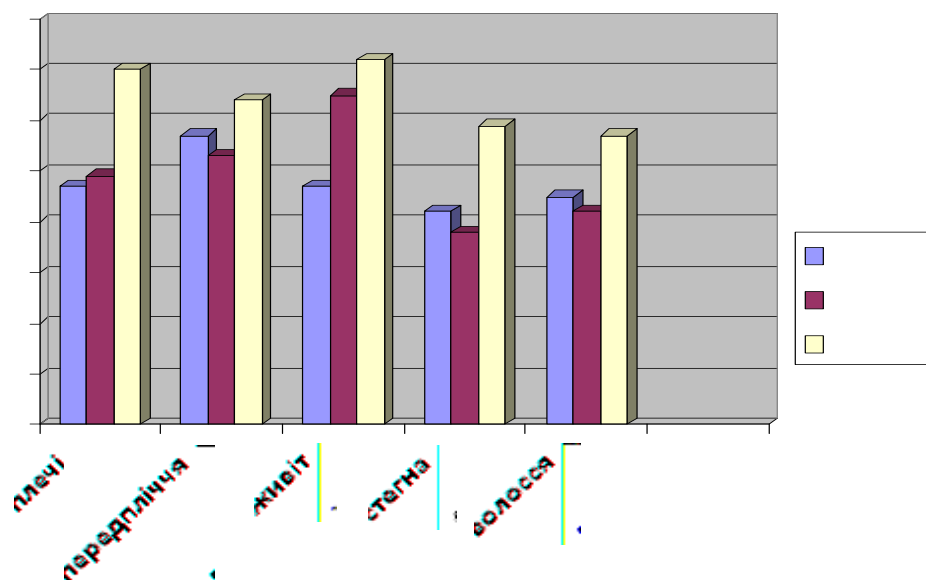


Рис.2.11. Гістограма кількісних показників (%) рівнів незадоволеності різними частинами тіла у підлітків молодшого, середнього та старшого віку

На рис.2.11. продемонстровані особливості сприйняття підлітками так званих «незадовільних» частин тіла, якими виявилися плечі, передпліччя, живіт, стегна та волосся. На нашу думку, це пов'язано з тим, що саме на ці частини тіла роблять акцент засоби масової інформації у своїй пропаганді сучасного ідеалу краси. Гарні сильні плечі та передпліччя необхідні для хлопців, а абсолютно плоский, інколи навіть впалий живіт та стрункі стегна – необхідний показник привабливості для дівчат. Здорове блискуче волосся завжди в моді. Отже, невідповідність стандартам краси призводить до того, що зазначені частини тіла викликають занепокоєння (навіть у тому разі, коли для цього відсутні об'єктивні причини) у підлітків всіх груп [161]. Особливо варто зазначити, що особливості сприйняття таких частин тіла як «плечі», «живіт» та «стегна» залежать від віку. Незадоволеність плечима відмічає 43% досліджуваних 11-ти років, а в 15-ть років вже 65%. Такою частиною тіла як живіт незадоволені 43% досліджуваних, а в 15-ть років їх кількість сягає 66%. Незадоволення стегнами демонструє 41% досліджуваних молодшого підліткового віку, а в старшому віці – 59%. Вже на початку підліткового періоду значна частина молодих людей незадоволена саме цими частинами тіла, але з віком їх кількість збільшується. Це знову ж доводить збільшення сили впливу модних тенденцій, до яких прислухаються підлітки і, відповідно, збільшення рівня незадоволення особливостями своєї зовнішності. Так, наприклад, дівчата-підлітки, набуваючи особливостей зрілої жіночої фігури, часто сприймають її негативно, оскільки в сучасному суспільстві ідеалом жінки виступає надміру худа особа, у якої практично відсутня різниця між об'ємом стегон, талії та грудей.

Відповідно до виділених критеріїв сформованості образу фізичного Я, відмітимо, що в 11-ть років було виявлено 25 % підлітків з високим рівнем сформованості фізичного Я, 41% з середнім рівнем та 34% з низьким рівнем. Натомість у середньому підлітковому віці - 38% підлітків з високим рівнем сформованості фізичного Я, 35% з середнім рівнем та 27% з низьким рівнем. У старшому підлітковому віці картина дещо змінилася і досліджувані проявили сильне незадоволення власними частинами тіла та обличчя. Відповідно - 33% підлітків з високим рівнем сформованості фізичного Я, 40% з середнім рівнем та 27% з низьким рівнем.

Нами також були виявлені такі частини тіла, які підлітки віднесли до групи «нейтральних», тобто таких які не викликають сильного занепокоєння чи задоволення, на

які, частіше всього, вони просто не звертають уваги. До цієї групи увійшли коліна, кисті, вуха та стопи (2.12.)

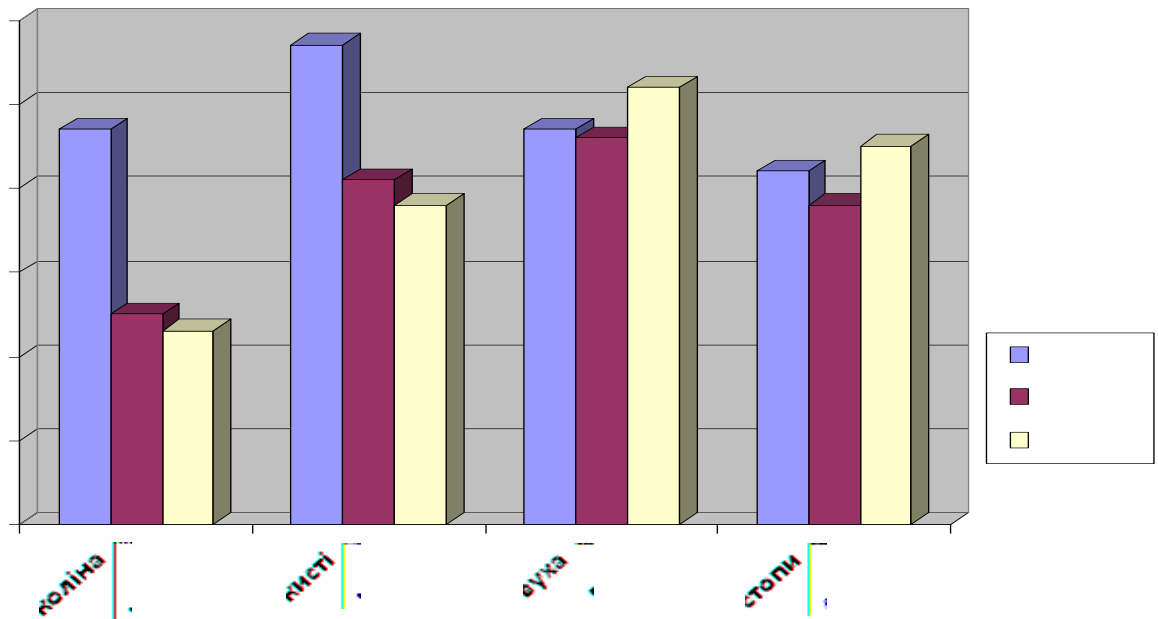


Рис.2.12. Гістограма кількісних показників (%) визначення нейтральних частин тіла підлітками молодшого, середнього та старшого віку

На рис.2.12. видно, що навіть сприйняття деяких частин тіла як нейтральних, змінюється протягом періоду дорослішання. Так, з віком погіршується ставлення підлітків до таких частин тіла як коліна та кисті рук. В 11-ть років 47% підлітків відзначають коліна як нейтральну частину тіла, а в 15-ть років цей показник зменшується до 21%. Кисті рук сприймаються 57% досліджуваними як нейтральні частини тіла у 11-ть років, а в 15-ть років цей показник зменшується до 38%. Це свідчить про те, що вони набувають більшої значущості в очах підлітків. Ми можемо висунути припущення, що у старшому підлітковому віці жодна риса зовнішності не залишається поза увагою і за допомогою їхнього цілісного сприйняття відбувається становлення цілісного образу фізичного Я підлітка. На жаль, стимульний матеріал методики не дозволяв визначити ставлення досліджуваних до нігтів, але в ході проведених бесід більшість дівчат усіх вікових груп зазначали, що догляду за нігтями вони віддають багато часу та зусиль, деякі з них вивчають техніки художнього манікюру.

Отже, аналіз отриманих нами результатів дозволив виявити динаміку сприйняття різних частин тіла протягом всього підліткового віку. Зниження з віком показників задоволеності власною зовнішністю супроводжується зниженням рівня самооцінки та пояснюється поступовою зміною афективно-когнітивного конструкта образу фізичного Я підлітка. Варто також відмітити, що підлітки з високим рівнем сформованості фізичного Я демонструють позитивне сприйняття власної зовнішності й високо оцінюють окремі риси тіла та обличчя. Здатні виокремити суттєві властивості (риски) образу фізичного Я та задоволені ними. Натомість підлітки з середнім рівнем сформованості образу фізичного Я, аналізуючи власний зовнішній вигляд, часто не здатні визначити його характерні особливості. Сприймаючи суттєві властивості свого образу фізичного Я, вони, здебільшого, негативно їх оцінюють. Досліджувані з низькими рівнем сформованості фізичного Я повністю незадоволені власною зовнішністю та не можуть визначити привабливі риси свого обличчя та тіла.

З віком сприйняття підлітком образу тіла також носить більш цілісний, а не фрагментарний характер, на що вказує зміна ставлення до так званих нейтральних

частин тіла, які набувають більшої значущості, перестають ігноруватися.

Проведений кількісний та якісний аналіз отриманих результатів за всіма зазначеними методиками показав динаміку у сприйнятті власного образу зовнішності підлітками 11-ти, 13-ти та 15-ти років. Отже, протягом періоду підлітковості відмічається збільшення рівня зацікавленості власною зовнішністю. Активне становлення афективно-когнітивної сфери фізичного Я характеризується глибоким осмисленням всіх властивостей образу та стабільним емоційним ставленням до нього. Це проявляється та закріплюється відповідною стратегією поведінки особистості, за допомогою якої образ фізичного Я набуває цілісності та гармонійності функціонування у системі Я-концепції підлітка.

2.4. Гендерні відмінності у показниках становлення образу фізичного Я особистості підлітка

Життя людського суспільства неможливе без визнання існування стереотипів мужності та жіночності, які відображають відмінності у психіці та поведінці чоловіків і жінок. При вивченні проблем становлення особистості, фактор статевого диморфізму, на думку Б.Г. Анан'єва, належить до постійних характеристик онтогенетичної еволюції людини [7]. Гендерний підхід в психології робить акцент на вивченні соціальних аспектів статі та рольовій диференціації за статевою ознакою, які мають місце в різних соціокультурних системах [197;202]. Однак, саме біологічний аспект статевих відмінностей стає основою для подальшого становлення особливостей гендерної диференціації та дає можливість розвиватися соціальним ролям відповідно до статевої приналежності. Приналежність до чоловічої чи жіночої статі стає відправною точкою, завдяки якій особистість будує моделі своєї поведінки у суспільстві. Активне пізнання не тільки свого внутрішнього світу, але й анатомічних, фізіологічних особливостей припадає на підлітковий період. Знайомство із собою та занурення у власне Я підліток починає з дослідження своїх зовнішніх особливостей. Бурхливий фізіологічний розвиток підлітків призводить до змін у їх зовнішньому вигляді та появи «дорослого» чоловічого або жіночого тіла. Відповідно змінюється емоційно-ціннісне ставлення підлітків до своєї зовнішності, а згодом з'являються нові паттерни поведінки.

У зв'язку з цим нам було важливо визначити особливості генезису образу фізичного Я у хлопців та дівчат підліткового віку. Зокрема, досліджувалися структурні компоненти фізичного Я у представників різної статі підліткового віку, рівень їхньої сформованості та особливості генезису. З метою простеження генезису компонентів образу фізичного Я у хлопців та дівчат, до уваги бралися показники досліджуваних у віковому діапазоні від 11-ти до 15-ти років. Психологічний аналіз емоційного ставлення до власної зовнішності, за допомогою методики «Самооцінка афективно-когнітивних компонентів образу фізичного Я» (Див. додаток А3), дозволив побудувати графік (рис. 2.14) і показати завдяки йому особливості сформованості афективного компонента образу фізичного Я підлітків різних статей, а також простежити його генезис протягом підліткового періоду (рис.2.13.)

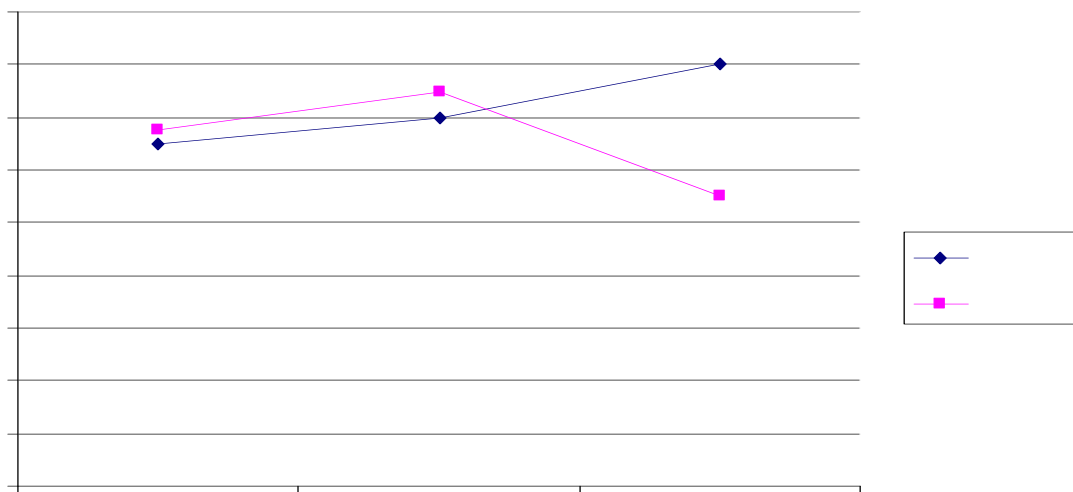


Рис.2.13. Кількісні показники рівня сформованості афективного компонента образу зовнішності у хлопців та дівчат молодшого, середнього та старшого підліткового віку

Рівень сформованості афективного компонента образу фізичного Я у хлопців збільшується з віком. У 11-ть років середній показник сформованості афективного компонента становить 13 балів, 13-ть років – 14 балів, 15-ть років – 16 балів. Зазначені кількісні дані вказують на те, що поступово емоційне ставлення хлопців до зовнішності набуває чіткості та стабільності.

У дівчат цей показник навпаки – зменшується (у 11-ть років – 13,5 балів, у 13-ть років – 14,5 балів, у 15-ть років – 11 балів), що може свідчити про поступове погіршення сприйняття власної зовнішності та відсутність чітко визначених емоційних реакцій, які характеризують ставлення до свого фізичного Я.

Відповіді досліджуваних дівчат демонстрували, що з віком вони частіше відчують хвилювання стосовно реальних та уявних негараздів у зовнішності. Так, досліджувана Катерина О. (15 років), зазначає: «В одинадцять років я зовсім не переживала через свою зовнішність, мені подобався мій зовнішній вигляд, я вважала себе привабливою. Потім все різко змінилося. Збільшилася моя вага, з'явилися прищі, я стала дуже високою. Спочатку я намагалася щось зробити (косметика, аеробіка і т.д.), але у 14 років зрозуміла, що нічого не допомагає. Зараз я практично ненавиджу себе, і весь час переглядаю фотокартки зі свого дитинства, на яких я собі подобаюсь»; також Олена А. (15, 8 років), відмічає: «В дитинстві я була дуже гарна. Мої батьки та всі їх знайомі говорили мені це. Навіть в 13 років, коли мої подруги переживали через прищі, я залишалася привабливою. Ніби зараз нічого не змінилося, мені продовжують говорити компліменти, я подобаюся хлопцям, але сама собі не подобаюся. Я погладшала, риси обличчя стали іншими, взагалі я якась «велика».

Аналізуючи наведені приклади, можна побачити, що саме емоційне ставлення до зовнішності часто виступає домінантою, на основі якої вибудовується система когніцій підлітка, а також передумовою поведінкових змін, що неминуче слідує за цим.

Отримані результати за шкалою когнітивного компонента образу фізичного Я виявили різницю у хлопців та дівчат між різними групами досліджуваних молодшого, середнього та старшого підліткового віку, що видно на графіку (рис.2.14.)

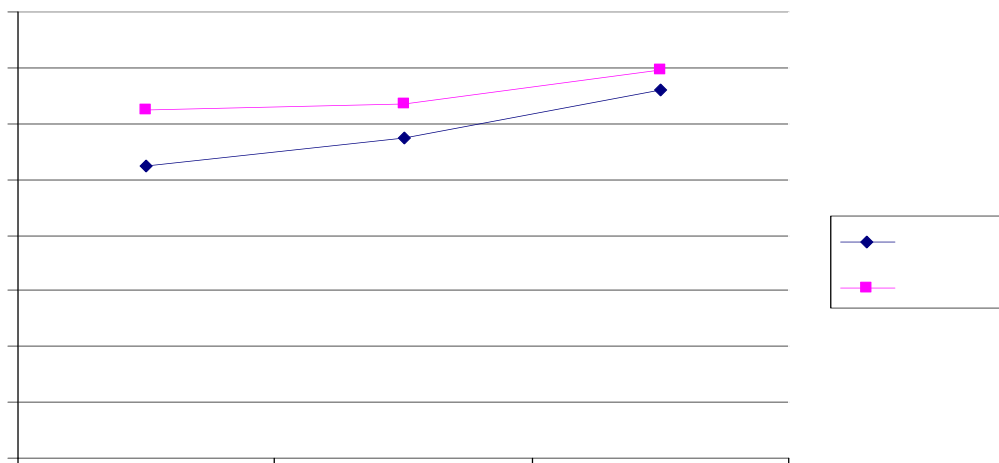


Рис.2.14. Кількісні показники рівня сформованості когнітивного компонента образу зовнішності у хлопців та дівчат молодшого, середнього та старшого підліткового віку

Рівень сформованості когнітивного компонента образу фізичного Я у хлопців, так само як і за афективним, достовірно збільшується з віком. Так, в 11-ть років середній показник сформованості когнітивного компонента становить 10,5 балів, в 13-ть років – 11, 5 балів, а в 15-ть років – 13, 5 балів. Це вказує на те, що з віком ціннісне ставлення до себе та, зокрема, своєї зовнішності ускладнюється та стає більш неоднозначним. Можна відмітити наступну тенденцію в розвитку самооцінювання у підлітків-хлопців: в 11-ть років – обмеженість в оцінці своєї зовнішності та відсутність цілісності образу фізичного Я (низький/високий, привабливий/непривабливий, худий/повний); у 13-ть років оцінки фізичного Я носять різноплановий, інколи суперечливий характер (симпатичний, але не гарний; високий, але не тучний; хоча ношу окуляри, але міцніший за багатьох своїх однолітків); у 15-ть років сприйняття власної зовнішності носить цілісний та відносно гармонійний характер (загалом сприймаю себе позитивно, хоча й маю деякі недоліки у зовнішності).

У дівчат рівень сформованості когнітивного компонента також поступово зростає протягом підліткового періоду, хоча його генезис не відрізняється такими радикальними змінами, як у хлопців. Так, в 11-ть років середній показник сформованості когнітивного компонента образу фізичного Я становить 12,5 балів, 13-ть років – 12,7, а в 15-ть років – 13, 9 балів. На нашу думку, це пояснюється тим, що зміни у самосприйнятті дівчат-підлітків відбуваються поступово й рівномірно, натомість, у хлопців, вони характеризуються певною стрибкоподібністю. У зв'язку з цим треба відзначити, що показник сформованості когнітивного компонента образу фізичного Я у дівчат на початку підліткового періоду виявився достовірно вищим (12,5 балів), ніж у хлопців (10,5 балів) у цей період. Так, вже в 11-ть років у дівчат можна зустріти наступні висловлювання: Таня К.,(11, 6 років): «Моя приваблива зовнішність допомагає мені у спілкуванні з однолітками; Настя П.,(11,9 років): «Я ціную свою вроду»; Світлана Р.,(11,7 років): «Я пишаюся деякими рисами своєї зовнішності.» Таке ставлення до зовнішності демонструє не тільки сформованість образу фізичного Я на нормативному рівні, але вказує на те, що дівчата вже в цьому віці вміють використовувати свою фізичну привабливість, що відбивається на їх стосунках з однолітками. Однак до 15-ти років показники у підлітків обох статей вирівнюються, кількісні показники рівня сформованості когнітивного компонента збільшуються – 13,3 бали у хлопців і 13, 9 балів у дівчат. Наші результати, таким чином, підтверджують загальновідому теорію, представлену у роботах Ф.Райса, Г.Крайга, Т.Бендас про те, що дівчата-підлітки випереджають хлопців у фізичному та психологічному розвитку [18;81;133].

Додамо, що у молодшому підлітковому віці більшість хлопців демонструє низький (37%) та середній (63%) рівень сформованості образу фізичного Я. Вони загалом незадоволені своєю зовнішністю, не виокремлюють позитивні та негативні риси, невпевнені в собі. У 12-13-ть років ці показники змінюються до 32% низького, 40% середнього та 28% високого рівня. Їхнє емоційне ставлення до власної зовнішності відзначається перебільшеним занепокоєнням та хвилюванням, хоча вони вже здатні оцінити і свої привабливі риси. У старшому підлітковому віці хлопці демонструють здебільшого високий (55%) та середній (45%) рівень сформованості фізичного Я. Досліджуваним притаманне повне задоволення своєю зовнішністю та її емоційне прийняття. Більшість дівчат у молодшому підлітковому віці відзначає низький (40%) та середній (60%) рівень сформованості образу фізичного Я. У 12-13-ть років вже для 30% притаманний низький рівень сформованості фізичного Я, для 45% - середній та для 25% - високий рівень. У старшому підлітковому віці картина різко змінюється: високий рівень відмічається лише у 19% досліджуваних, середній рівень у 47%, низький рівень у 34% респондентів.

Визначаючи особливості самосприйняття підлітка та його ціннісне ставлення до себе самого, нами були виділені ті риси у зовнішньому вигляді, які виступають особливо значущими для підростаючої особистості та відіграють велику роль у становленні образу її фізичного Я. За допомогою методики «Семантичний диференціал» нами було виявлено відмінності у групах дівчат (див. додаток Б4) та хлопців (див. додаток Б5).

За шкалою «високий-низький» у хлопців була виявлена значуща різниця між групами 11-ти (15%) та 13-ти років (42%). У 13 років хлопці оцінюють себе вищими, що зумовлено стрибком у фізичному рості, який спостерігається саме у цей віковий період.

За шкалою «красивий-некрасивий» було виявлено, що у віці 13-ти років хлопці сприймають себе більш некрасивими, порівняно з молодшими підлітками, що відповідає середньому рівню сформованості фізичного Я. Якщо у 11-ть років лише 31% досліджуваних хлопців вважає себе негарними, то у 13-ть років їхня кількість збільшується до 64%. Пік незадоволення підлітками-хлопцями своєю зовнішністю (за нашими попередніми кількісними результатами дослідження) припадає саме на 13 років.

На основі порівняння за шкалою «худий-повний» було виявлено різницю між підлітками 11-ти (11%) та 13-ти (49%) років. Хлопці молодшого підліткового віку схильні сприймати себе більш поблажливо. У старшому підлітковому віці у деяких хлопців (як і в дівчат) часто виникає проблема зі збільшенням ваги. Спостерігається, що деякі відхилення від стандарту чоловічої фігури можуть викликати незадоволення окремих підлітків та зміни сприйняття їх фізичного Я. У своїх відповідях вони зазначали: «мої плечі надто вузькі»; «ноги короткі»; «маленький розмір взуття».

З віком більшість хлопців оцінюють себе як більш прищавих. Отримані результати за шкалою «чистошкірий – нечистошкірий» показали різницю між групами 11-ти (33%) та 13-ти (61%), а також між групами 11-ти (33%) та 15-ти (60%) річних хлопців. Таким чином, з віком більша кількість підлітків-хлопців схильна вважати себе нечистошкірими. Приємне, гарне обличчя з чистою шкірою, на яке в першу чергу звертають увагу дівчата, виступає на перший план у старшому підлітковому віці. Респонденти зазначали: Артем В. (13, 9 років), говорить: «Я не сильно переймаюся прищами, хоча вони в мене є. Звичайно, їх не так багато як у інших»; Тарас К. (15,6 років), говорить: «Якщо до такого віку хлопець не зміг позбутися прищів, то він виглядає як маленький, над ним насміхаються та не кличуть на більшість зустрічей». Отже, можна констатувати, що з підлітковими прищами не будеш виглядати дорослим, а саме цього прагнуть всі підлітки.

За шкалою «спортивний-неспортивний» було виявлено різницю між групами досліджуваних 13-ти (60%) та 15-ти (37%) років, що вказує на те, що з віком хлопці оцінюють себе як менш спортивних, очевидно, висуваючи до стану своєї фігури завищені вимоги.

Важливою характеристикою привабливої зовнішності виступає охайність. У ході дослідження було виявлено, що з віком хлопці сприймають себе як більш охайних. У 11-ть років такими себе вважають 64% досліджуваних, а у 13-ть років вже 86%. У старшому

підлітковому віці хлопці більше уваги приділяють одягу. Неохайні майки та спортивні штани замінюються чистими сорочками та стильними джинсами, додається використання одеколону. Так, Віктор (15,9 років) зазначає: «Спостерігаючи за собою, я помітив, що останнім часом почав більше піклуватися про свій вигляд. Я слідкую за тим, який одяг мені підходить, щоб сорочки були чистими та свіжими, частіше приймаю душ»; Олександр (15,5 років), говорить: « Зараз модно використовувати парфуми, я теж це роблю. Мені подобається, коли від мене приємно пахне, та й дівчата це також помічають». Ці зміни у зовнішньому вигляді додають хлопцеві відчуття дорослості та мужності, визнання референтною групою однолітків, а також привертають увагу дівчат.

Отже, значущими властивостями зовнішності для підлітків-хлопців виступають зріст, краса, чистота шкіри, повнота та охайність. З віком особливу увагу вони звертають на вроду, повноту та чистоту шкіри й демонструють зростаюче незадоволення цими властивостями зовнішнього вигляду, що відповідає середньому рівню сформованості образу фізичного Я. Натомість показники зросту та охайності з віком покращуються, що також впливає на емоційно-ціннісне ставлення підлітка до фізичного Я та перехід від середнього до високого рівня сформованості фізичного Я. Таким чином, феномен самосприйняття підлітка та, зокрема образ його фізичного Я, характеризується динамікою протягом всього періоду підлітковості, набуваючи ускладнень та якісних особистісних змін, які, у свою чергу, відображаються на поведінці.

Вивчаючи значущі риси зовнішності для дівчат, нами були виявлені наступні результати (див. додаток Б4).

За шкалою «красивий-некрасивий» була виявлена різниця між досліджуваними групами дівчат 11-ти (47%) та 13-ти (70%) років. Чим старшою стає дівчина, тим більш некрасивою вона себе сприймає. Ці результати співпадають з попередньо отриманими кількісними показниками за всіма методиками. Відмітимо, з досліджуваних дівчат старшого підліткового віку жодна не віднесла себе до категорії «красива», що свідчить про появу перебільшеної, часом неадекватної критичності до свого зовнішнього вигляду. Означені показники відповідають низькому рівню сформованості образу фізичного Я дівчат.

Одним з найбільш значущих показників привабливості для дівчат виступає маса тіла. В залежності від інтенсивності фізіологічного розвитку підліткового організму, вже в 11 років деякі дівчата нарікають на зайву вагу. Проблема надмірної ваги залишається актуальною протягом всього підліткового періоду, а також юнацького віку. Нами була виявлена достовірна різниця між групами досліджуваних дівчат-підлітків 11-ти (16%) та 13-ти (35%) років за шкалою «худий – повний». З віком значно збільшується кількість тих, хто вважає себе повними. При чому в рамках проведених нами співбесід було виявлено, що якщо дівчину задовольняє маса тіла, вона буде нарікати на «занадто повні ноги, стегна, великий живіт і т.д.». У 15 років переважна більшість дівчат (61%) відмітили в ході індивідуальних бесід, що вони стабільно незадоволені своєю вагою. Спілкуючись з підлітками, ми відмітили, що надмірна вага з часом впливає все їхнє життя. Постійне незадоволення своєю зовнішністю, почуття сорому на уроках фізкультури, порівняння себе з кінозірками та моделями (звичайно, не на користь підлітків) спричинює суттєві зміни, що впливає на процес емоційно-ціннісного ставлення до образу фізичного Я дівчини. Рефлексія соціальних установок інших (диспозицій) на власний образ фізичного Я відіграє надзвичайно важливу роль в цей період. Так, дівчата відзначають: «мене сприймають товстою та нецікавою»; «всі мої подруги відмічають, що мені треба схуднути, а хлопці насміхаються»; «на уроках фізкультури всі лише чекають, коли я невдало виконаю вправу, щоб посміятися»; «я хочу бути такою худю, як модель». Зміни на рівні афективної та когнітивної складових образу фізичного Я актуалізують зміни на поведінковому рівні, стимулюючи дівчат-підлітків до посиленої роботи над надмірною вагою. При чому, нагадаємо наведені раніше дані, за якими фізичні навантаження та заняття спортом обирають лише 21%, в той час як більшість підлітків віддають перевагу дієтам та обмеженням в їжі (такий шлях покращення свого зовнішнього вигляду посідає друге місце

серед виборів старших підлітків). Нагадаємо також, що нервова анорексія startує саме у старшому підлітковому віці, спричинюючи негативні впливи на весь організм. В ході нашого дослідження була проведена бесіда з двома дівчатами, Настею П. та Світланою Ш. (подругами) старшого підліткового віку, які, використовуючи різноманітні дієти, довели свій організм до виснаження та були госпіталізовані. Вони зазначили, що спробували велику кількість дієт, однак жодна не дала бажаного результату, отже, з часом вони майже перестали їсти взагалі. Обидві вважають себе занадто повними, на малюнках зображують себе товстими, хоча показники маси тіла відповідають нормі. Неадекватно негативне сприйняття власної зовнішності впливає на особливості самосвідомості підлітка, їх уявлення про себе не відповідає реальному стану речей, зростає розрив між Я-реальним та Я-ідеальним. Система уявлень про своє фізичне Я стає хибною та спотворює ціннісне ставлення дівчини до себе, стимулюючи появу комплексів неповноцінності. Зазначені особливості характеризують низький рівень сформованості образу фізичного Я підлітків на рівні його афективного, когнітивного та конативного компонентів.

В ході проведеного дослідження було виявлено, що з віком дівчата оцінюють себе як більш нечистошкірих, про що засвідчує наявність різниці між групами досліджуваних дівчат-підлітків 13-ти (3%) та 15-ти (12%) років за шкалою «чистошкірий – не чистошкірий». На основі проведеної нами бесіди, було також виявлено, що більшість дівчат-підлітків з усієї сукупності (81%), починаючи з 11-ти річного віку, використовують косметичні засоби від прищів, з них 65% зазначає, що це допомагає вирішити проблему. Отже, у старшому підлітковому віці кожна дівчина вже має свої засоби боротьби з прищами, хоча, починаючи з 11 років вони спричиняють негативні зміни в образі фізичного Я.

Аналізуючи особливості сприйняття підлітками різної статі свого зовнішнього вигляду, ми також виявляли їхнє ставлення до різних частин тіла та обличчя. Визначення рівня незадоволеності (задоволеності) окремими частинами тіла з'ясувалося за допомогою тесту САРТ. Нами були виявлені відмінності в оцінках власної зовнішності у групах підлітків залежно від статевої приналежності (рис.2.15.)

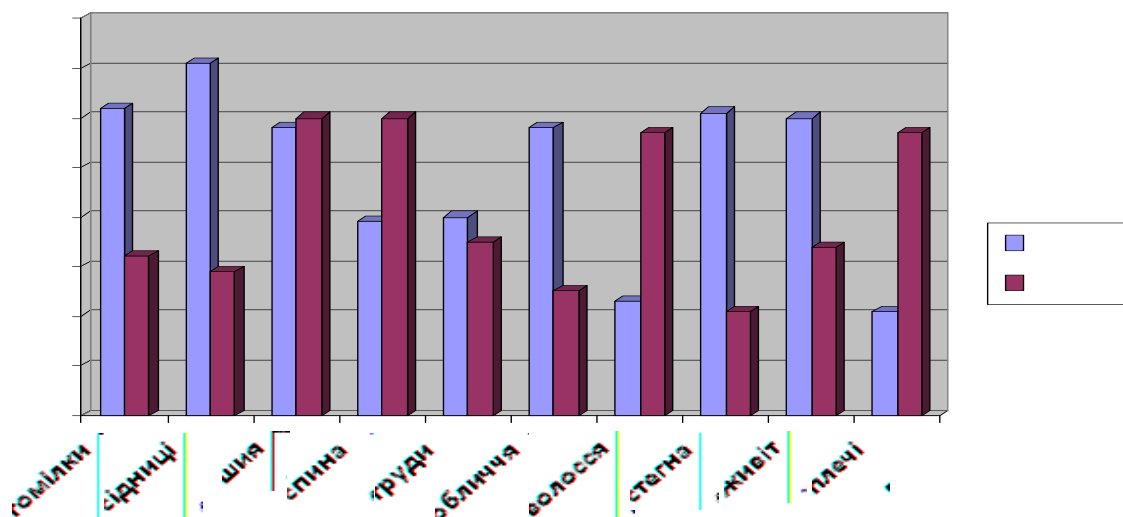


Рис.2.15. Кількісні показники (%) задоволеності різними частинами тіла у групах досліджуваних хлопців та дівчат підліткового віку

Результати дослідження показали наявність значущої різниці між групами хлопців та дівчат за такими частинами тіла як голілки (хлопці – 62%, дівчата – 31%), сідниці (хлопці – 71%, дівчата – 29%), обличчя (хлопці – 69%, дівчата – 23%), стегна (хлопці – 61%, дівчата – 20%), живіт (хлопці – 60%, дівчата – 32%). Ці частини тіла краще сприймаються хлопцями порівняно з дівчатами – підлітками. Це пояснюється наявністю стереотипу модельної

жіночої фігури. Дівчата прагнуть мати плоский пружний живіт та «борються» за повну відсутність зайвих грамів на сідницях та стегнах. Так деякі респонденти зазначали: Надя М. (13 років): «Моя талія занадто велика, а стегна товсті»; Лариса Б. (14,5 років): «Я можу години проводити в спортивному залі, щоб зменшити свою вагу»; Лілія П. (14,8 років): «Я постійно знаходжу нові дієти для того, щоб не мати зайвих кілограм». Наявність великої кількості кіно-кумирів саме з «ідеальною» фігурою сприяє тому, що підлітки вже з 12 років прагнуть схуднути. Дівчата-підлітки зростають разом із стереотипами жіночої зовнішності та ще дужче прагнуть мати плоский живіт та сідниці.

Треба зазначити, що дівчата також непокояться з приводу гомілок та колін. Таким чином, майже вся нижня половина тулуба сприймається негативно підлітками жіночої статі. А це само по собі вже є тривожним сигналом для їх батьків, вчителів, вихователів та практичних психологів.

Аналіз результатів опитувань показав, що дівчат повністю влаштовують такі частини тіла як шия, спина та груди. Респонденти зазначали, що не надають їм важливого значення, а така частина тіла як спина часто взагалі ігнорується.

Слід також звернути увагу і на найменші показники. Лише в одиничних випадках дівчат частково не влаштовують плечі. Нейтральними частинами також визнано плечі та передпліччя, що свідчить про незначущість вказаних частин тіла для дівчат-підлітків.

Водночас такі частини тіла як плечі (хлопці – 20%, дівчата – 56%), спина (хлопці – 39%, дівчата – 60%) та волосся (хлопці – 22%, дівчата – 57%) вище оцінюється дівчатами, ніж хлопцями. Це говорить про те, що фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі, спричиняють зміни у сприйнятті себе та свого зовнішнього вигляду. У період підлітковості визначну роль відіграє гендерний ідеал, до якого прагнуть практично всі хлопці - підлітки.

Слід звернути увагу на незадоволення хлопцями своїм волоссям. На нашу думку, це можна пояснити надмірною кількістю пропагування рекламними кампаніями косметичних засобів по уходу за волоссям. Волосся, таким чином, приділяється надзвичайна увага, що у свою чергу сприяє виникненню неприємних емоційних реакцій хлопців відносно власного волосся, особливо порівняно з волоссям моделей.

Хлопці повністю задоволені такими частинами свого тіла як сідниці, гомілки, шия, обличчя, стегна, живіт, на відміну від дівчат, які виявляють незадоволення саме цими частинами тіла.

Варто відмітити, що менша кількість респондентів, яка обирала нейтральні частини тіла, була саме серед дівчат-підлітків. Що може свідчити про більшу зацікавленість та заклопотаність своїм зовнішнім виглядом. Це підтверджує і наше спостереження під час проведення дослідження, дівчата виконували завдання швидко, точно знаючи, яку відповідь вказати, а хлопці довго міркували та були нерішучі у своїх відповідях.

Проведений порівняльний аналіз отриманих результатів демонструє наявність значної різниці у сприйнятті власної зовнішності хлопцями та дівчатами підліткового віку. Демонструючи здебільшого низький та середній рівень сформованості образу фізичного Я, дівчата більше занепокоєні власним зовнішнім виглядом, ставлення до свого фізичного Я у них часто носить негативний характер. Описуючи риси власного образу фізичного Я, підлітки необ'єктивно низько їх оцінюють. Їхні вчинки щодо вдосконалення власної зовнішності повністю залежать від позиції оточуючих людей та позбавлені власної ініціативи. Порівняння себе з популярними моделями та, навіть, з однолітками, часто виявляється не на користь дівчини-підлітка, що може призвести до порушень гармонії складових компонентів образу фізичного Я.

Натомість хлопці підліткового віку, для яких притаманний середній та високий рівень сформованості образу фізичного Я, краще сприймають свій зовнішній вигляд, для них не характерна наявність тривожності та хвилювання стосовно зовнішності, а відтак і рівень самооцінки зовнішнього вигляду виявляється вищим. Вони здатні відстоювати власну позицію стосовно норм зовнішнього вигляду. Їхні вчинки спрямовані на покращення властивостей образу фізичного Я.

Отже, проведений констатувальний експеримент дозволив визначити відмінності генезису образу фізичного Я особистості підлітка протягом молодшого, середнього та старшого вікового періодів, з урахуванням особливостей афективно-когнітивної сфери. Так, починаючи з молодшого підліткового віку, поступово зростає рівень тривожності стосовно недоліків зовнішнього вигляду. Відповідно до змін, які відбуваються з підлітком, з віком змінюється рівень самооцінки. В 11-ть років підлітки схильні оцінювати себе негативно, часом перебільшуючи наявні негаразди зовнішності, в 13-ть років ситуація змінюється – рівень самооцінки стає неадекватно високим (особливо у хлопців), що можна трактувати як прояв компенсації певної фізичної непривабливості. У віці 15-ти років сприйняття зовнішності підлітком набуває цілісності, що стабілізує адекватний рівень самооцінки. Протягом всього періоду підлітковості змінюються частини тіла, які викликають задоволення чи незадоволення підлітків. Динаміка в ціннісному ставленні до себе призводить до відповідних змін у поведінкових реакціях та вчинках. Так, в 11-ть років підлітки не прагнуть до рішучих змін у зовнішності, у віці 13-ти років – починають використовувати засоби для корекції фігури, виведення прищів та зменшення маси тіла. В окремих випадках гостре незадоволення своєю зовнішністю залишається і в старшому підлітковому віці, що може штовхати підлітків до серйозних змін зовнішності, але, як правило, у 15 років зростає рівень самоусвідомлення, а разом з ним – сприйняття свого фізичного Я, яке набуває більшої складності та гармонійності. Як показують результати досліджень, підліток рефлексує, що його поведінка конструктивно змінюється відповідно до його нових відчуттів «себе».

Нами були виявлені відмінності у показниках сприйняття зовнішності в залежності від статевої приналежності. Отримані результати показали, що дівчата більше переживають стосовно негараздів у зовнішності, схильні до більшої самокритики та часто перебільшують існуючі недоліки. Для них також характерне активне прагнення до радикальних змін зовнішнього вигляду, яке може носити хворобливий характер. Хлопці не схильні до надмірної самокритики своєї зовнішності, однак наявність переживань стосовно певних негараздів спонукає їх до активних занять спортом, які покликані зробити їх фігуру більш мужньою.

Висновки до другого розділу

1.Проведений змістовний аналіз результатів констатувального експерименту на основі використаних методик надав можливість визначити рівні сформованості образу фізичного Я в підлітковому віці, а також їх якісні показники. Критеріями оцінки рівня сформованості гармонійного образу фізичного Я підлітків були виділені наступні: емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності (через показники самооцінки та тривожності), 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.

2.Проведений кількісний та якісний аналіз отриманих результатів виявив різницю у сприйнятті власного образу зовнішності підлітками 11-ти, 13-ти та 15-ти років, а також дозволив побачити динаміку особливостей образу фізичного Я у зазначений віковий період. Протягом періоду підлітковості відмічається збільшення рівня уваги до власної зовнішності. Активне становлення афективного та когнітивного компонентів фізичного Я характеризується глибоким осмисленням всіх властивостей образу та стабільним емоційним ставленням до нього. Це проявляється та закріплюється відповідною стратегією поведінки особистості, її діями та вчинками стосовно вдосконалення власної зовнішності.

3.Дівчата-підлітки більше незадоволені своїм зовнішнім виглядом, схильні до більшої самокритики, вони активно прагнуть до радикальних змін зовнішнього вигляду, що може носити хворобливий характер. Порівняно з дівчатами, хлопці не схильні до надмірної самокритики своєї зовнішності, але незадоволення тими чи іншими рисами своєї зовнішності спонукає їх до активних занять спортом.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

3.1. Методологічна парадигма та сукупність заходів з гармонізації образу фізичного Я підлітка

Сучасна психологія активно використовує у роботі методи групової тренінгової роботи, серед яких особливе місце займають тренінги, які інтегрують тіло та розум і виходять з положення про те, що зовнішні тілесні прояви та внутрішні переживання – єдине ціле. Вони, в першу чергу, включають тілесно-орієнтовану терапію, яка ставить акцент на знайомстві з тілом та формуванні цілісного гармонійного образу фізичного Я.

Дослідження тілесних відчуттів та станів, робота з ними суттєво розширює психотерапевтичний простір та можливості психолога, полегшуючи процес розкриття переживань людини. В будь-який момент життя тіло людини втілює особливості особистості, характер психологічних проблем та конфліктів. Саме тілесно-чуттєвий досвід стає фундаментом психічного розвитку та самопізнання [96; 165].

Психологічно втрата контакту з собою тотожна втраті контакту з тілом. І. Г. Малкіна-Пих зазначає, що до втрати контакту з тілом призводять: будь-якого роду насилля: фізичне, емоційне чи психологічне; ранні дитячі хвороби, вроджені дефекти, фізичні травми, які дитина не могла контролювати, нещасні випадки та хірургічні втручання; погані ранні об'єктні стосунки, де батьківське «віддзеркалення», яке необхідне дитині для розвитку здорового відчуття себе, було неадекватним; неадекватні чи порушені границі у стосунках членів сім'ї; критика та відчуття сорому, яке батьки проекують на дитину, коли вони самі мають негативні стосунки зі своїм тілом; ці відчуття можуть також бути викликані батьками, які відкидають чи надмірно контролюють дитину; ситуації, коли батьки покидають дитину чи ігнорують її; відчуття, що особистісні якості дитини не відповідають культурному ідеалу чи сімейному стилю; релігійне знецінення чуттєвості, потреб тіла, самої тілесності як фундаментальної основи сприйняття зовнішнього світу та внутрішніх переживань; травмуючий досвід катастрофи, стихійного лиха, війни. Розвиваючи здатність усвідомлювати свою тілесно-чуттєву природу, будуючи таким чином міст між думками, діями та емоціями, - тілесно-орієнтована терапія «запускає» процес їх

усвідомлення та трансформації, поєднуючи в єдине ціле, що дозволяє знайти внутрішні ресурси для необхідних змін [96].

Найбільш відомими на сьогодні напрямками тілесно-орієнтованого підходу є психологія тіла В. Райха, біоенергетичний аналіз А. Лоуена, концепція тілесного усвідомлення М. Фельденкрайза, метод інтеграції рухів Ф. М.Александера, метод чуттєвого усвідомлення Ш. Селвер, структурна інтеграція І. Рольф. Це відмічають у своїх роботах відомі вітчизняні і зарубіжні спеціалісти [17;133;145;156].

Використовуючи зазначені напрямки, на засадах тілесно-орієнтованого підходу нами було створено програму соціально-психологічного тренінгу з формування цілісного та гармонійного образу фізичного Я підлітків. Тілесно-орієнтовані техніки важливі на всіх стадіях тренінгу. Їх можна неодноразово повторювати. Вони можуть виступати як у вигляді фону, так і в якості фігури, коли головне – тілесність. Їх базова форма використання – групова-парна. Але вони придатні і для індивідуальної роботи [88].

Методи тілесно-орієнтованої терапії відповідають всім вимогам холістичного підходу, за положеннями якого визначається наступне: людина – єдине функціональне ціле; це взаємозв'язок тіла та психіки, в якому зміни в одній області супроводжуються змінами в іншій. Психологів, які застосовують ці методи об'єднує прагнення повернути людині відчуття цілісності, навчити її не тільки усвідомлювати витіснену інформацію, але й відчувати у теперішній момент єдність тіла та психіки, цілісність всього організму. Всі методи тілесно-орієнтованого підходу спрямовані на забезпечення умов, в яких людина зможе пережити свій досвід як взаємозв'язок психічного та тілесного, прийняти себе в цій якості, тим самим отримуючи можливість для покращення свого функціонування. Основним завданням підходу є переборення дуалізму тіла і розуму та повернення до цілісної особистості, що призводить до глибоких змін розуміння поведінки людини [129].

Згідно зазначених вище основних положень тілесно-орієнтованого підходу невербальні техніки вдало використовувати у процесі роботи з людьми, які переживають труднощі у самовираженні, є скутими, як підлітки. Метою рухових імпровізацій є надання підлітку можливості побути у різних ролях, у різних емоційних станах, взаємодіяти один з одним неординарними способами, прислухатися до своїх відчуттів у рухах [85;126]. Окрім того ситуація тренінгу створює спеціальний соціальний простір взаємин, спілкування та діяльності, у якому підлітки відчують себе самодостатніми особистостями, що, у свою чергу, сприяє їх вільному самовираженню.

Саме тому ми прийшли до висновку, що доречно використовувати вправи тілесно-орієнтованої терапії у роботі з підлітками, спрямовані на формування позитивного образу фізичного Я та розширення сфери усвідомлення власного тіла.

З цією метою нами була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу «Знайомство та робота зі своїм фізичним Я» (див. Додаток В1), яке передбачало використання вправ тілесно-орієнтованої терапії [27; 34; 66;106]. Мета тренінгу – допомогти підліткам краще пізнати себе, свої сильні сторони, перебороти почуття невпевненості в собі, розвинути відчуття власної гідності.

Програма тренінгу включає три етапи:

1 етап – орієнтовний. Включає 2 вступні заняття, які присвячені знайомству учасників та створенню довірливої атмосфери у групі. Основною метою цього етапу є знайомство та емоційне об'єднання учасників групи.

2 етап – розвивальний. Мета другого етапу – активізація процесу самопізнання, підвищення власної значущості та цінності зовнішнього вигляду. Формування цілісності та гармонійності образу фізичного Я. Цей етап включає базову частину тренінгової програми, яка передбачає у своїй структурі три основні блоки:

«Я відчуваю...» - 3,4,5,6,7 заняття

«Я думаю...» - 8,9,10,11 заняття

«Я дію....» - 12, 13,14,15 заняття

Зазначені блоки запропоновані відповідно до структури образу фізичного Я підлітка, яка включає три компоненти, а саме афективний, когнітивний та конативний.

Оскільки проведене нами психодіагностичне дослідження довело наявність достовірної різниці між показниками компонентів образу фізичного Я у підлітків молодшого, середнього та старшого вікових періодів, проведені вправи дещо відрізнялися. А саме: з означених блоків були збережені у повній формі, але для підлітків 11-ти років акцент робився на блоці «Я відчуваю...», для 13-ти річних – на блоці «Я думаю...», для 15-ти річних - «Я дію...».

3 етап – спрямований на закріплення отриманої інформації, набутих навичок щодо покращення та гармонізації власного образу фізичного Я. Цей етап включає підсумкові 15-те, 16-те, 17-те та 18-те заняття, які передбачали також проведення повторної діагностики, підведення підсумків та прощання із групою.

Кожне заняття триває 1,5-2 години. Уся програма розрахована на 18 занять. В ході роботи використовуються елементи психодіагностики, проєктивні малюнкові методики, тренінгові ігри, тілесно-орієнтовані методики, рольові ігри.

Кожне заняття проводиться за стандартною схемою та включає у себе наступні елементи: привітання, вступний шерінг, оголошення теми заняття; вправа-розминка; базові вправи; вправа - енергізатор; заключний шерінг, ритуал прощання.

З метою виявлення ефективності розробленої програми, нами були сформовані дві групи – експериментальна (в якій застосовувалася тренінгова програма) та контрольна (яка не передбачала ніякого впливу). Контрольна група включала 43 особи молодшого, середнього та старшого підліткового віку. У тренінговій роботі прийняло участь 50 підлітків: 17 з них молодшого підліткового віку, 18 – середнього та 15 – старшого. Тренінг проводився на базі міського палацу дітей та юнацтва міста Чернівці протягом 3х місяців. На перших заняттях тренінгу була проведена діагностична робота з респондентами за допомогою методик, описаних в розділі 2. Через три місяці після проведення тренінгу була проведена повторна діагностика з використанням тих же методик.

3.2. Якісні показники динаміки образу фізичного Я у підлітків експериментальної та контрольної груп

Реалізація мети нашого дослідження передбачала використання методу психологічної діагностики до та після проведення тренінгової програми. Завдяки цьому була виявлена динаміка образу фізичного Я та його складових у підлітків різного вікового періоду.

Запропонована тренінгова програма з підлітками 11-ти, 13-ти та 15-ти років довела свою ефективність у роботі щодо гармонізації образу фізичного Я та збільшення рівня сформованості його компонентів. В якості контролю нами визначалися показники компонентів образу фізичного Я підлітків, зокрема рівень тривожності стосовно особливостей зовнішнього вигляду підлітка, самооцінки зовнішності, рівень домагань, загальний показник сприйняття зовнішності та задоволення/незадоволення підлітків різними частинами власного тіла.

Оскільки важливим завданням нашої роботи було виявлення генезису образу фізичного Я протягом підліткового періоду, то проведення формувального експерименту дозволило нам дослідити особливості динаміки компонентів фізичного Я у молодшому, середньому та старшому підлітковому віці. За допомогою підрахування t -критерію Стьюдента для порівняння середніх двох вибірок, нами було проведено порівняння особливостей образу фізичного Я та сприйняття зовнішності на кожному з етапів підліткового віку. Отримані результати, за методикою Г.М.Прихожан, не показали значущої різниці за цим показником у контрольній групі досліджуваних до та після проведення експерименту. Так, показник самооцінки зовнішності у 11-ти річних підлітків складав 63 бали під час першої психодіагностики та 65 балів через 3 місяці; у 13-ти річних підлітків – 68 балів під час першої психодіагностики та 68 балів під час другої; у 15-ти річних підлітків – 64 бали під час першої психодіагностики та 65 балів під час другої, що відповідає середньому рівню сформованості образу фізичного Я у всіх вікових групах. Це вказує на

відсутність змін у сприйнятті ними власного зовнішнього вигляду. Натомість в експериментальній групі було виявлено достовірну різницю за показником самооцінки власної зовнішності у досліджуваних молодшого (62 бали до експерименту та 79 балів після нього), середнього (63 бали до експерименту та 74 бали після нього) та старшого (62 бали до експерименту та 65 балів після нього) підліткового віку (рис.3.1.). Відмітимо, що у групах підлітків 11-ти та 12-ти років рівень сформованості образу фізичного Я збільшився з середнього до високого, однак в групі старших підлітків значущих змін не відбулося і під час повторної діагностики вони знову продемонстрували середній рівень сформованості образу фізичного Я.

Рис. 3.1. Діаграма кількісних показників рівнів самооцінки зовнішності та домагань у підлітків молодшого, середнього та старшого віку до та після проведення експерименту
Умовні позначення: 1 – 10-11 років; 2 – 12-13 років; 3 – 14-15 років

З рис. 3.1. видно, що рівень самооцінки зовнішності збільшився після тренінгової програми у підлітків всіх груп. Це супроводжувалося більш впевненою поведінкою, сміливим висловленням своєї позиції та якісно вищою оцінкою своєї зовнішності. Так, Катя В. (11,7 років), зазначає: «Я стала більше собі подобатися»; Христина Б. (13,9 років): «Тепер я вважаю, що моя зовнішність є привабливою»; Тоня Б. (15,5 років): «Я зрозуміла, що в мені більше жіночості, ніж вважала колись»; Денис О. (14,5 років): «Моя думка про свою зовнішність змінилася на краще. Тепер я знаю, що можу подобатися дівчатам, навіть не зважаючи на деякі недоліки». Такі висловлювання підлітків демонструють не тільки позитивну оцінку їхньої зовнішності, але й виступають свідченням кращого розуміння себе та свого фізичного Я. У цьому контексті варто також відзначити, що не тільки проведені тренінгові вправи дозволили підліткам розширити уявлення про власний образ фізичного Я, на це активно впливала також взаємодія між учасниками групи, їхні схвальні відгуки та підбадьорення один одного. Під час заключних шерінгів часто можна було почути: Олена К. (15,7 років): «Учасники нашої групи часто говорили мені, що я приваблива і тепер я сама

по-іншому дивлюся на свою зовнішність»; Лілія П.(14,2 роки): «Вправа «компліменти» дозволила мені зрозуміти, що я надзвичайно приваблива людина»; Артур Г.(13,9 років): «Завдяки нашій групі та її підтримці я зрозумів, що недоліки у моїй зовнішності несуттєві». Таким чином, рівень самооцінки своєї зовнішності у підлітків 11-ти, 13-ти та 15-ти років достовірно збільшився після проведення експерименту.

Натомість варто відзначити, що рівень домагань у досліджуваних експериментальної групи залишився без змін, неадекватно високим. Незалежно від того, наскільки високо підлітки оцінюють себе, вони завжди намагаються бути ще кращими та ще більш привабливими. Так, Олеся М. (15,6 років), зазначає: «Я почала набагато краще сприймати свою зовнішність, однак вона все рівно не настільки приваблива, як би мені хотілося». Отже, можна констатувати, що, навіть після проведення формувального експерименту, ідеал зовнішнього вигляду для підлітків залишився недосяжним.

Оскільки одним з показників афективного компонента образу фізичного Я виступає рівень тривожності, пов'язаної зі сприйняттям зовнішності, нами була проведена його повторна діагностика за допомогою модифікованої методики Т.А.Нємчина. Отримані результати не показали значущої різниці за цим показником у контрольній групі досліджуваних після проведення повторної діагностики, що демонструє незмінний рівень тривожності підлітків стосовно свого зовнішнього вигляду.

На основі отриманих кількісних результатів була виявлена різниця за показником тривожності, пов'язаної зі сприйняттям зовнішнього вигляду між групами підлітків експериментальної групи 11-ти (середній бал до проведення експерименту – 23, після нього – 6), 13-ти (середній бал до проведення експерименту – 20, після нього – 6) та 15-ти років (середній бал до проведення експерименту – 19, після нього – 5) до проведення формувального експерименту та після нього. Під час повторної діагностики показник рівня тривожності, пов'язаної з особливостями зовнішності значно знизився у всіх групах досліджуваних (рис.3.2.)

Рис.3.2. Діаграма кількісних показників тривожності у досліджуваних молодшого, середнього та старшого підліткового віку до та після проведення формувального експерименту

Умовні позначення: 1 – 10-11 років; 2 – 12-13 років; 3 – 14-15 років

Згідно отриманих кількісних даних рівень тривожності досліджуваних достовірно зменшився після проведення експерименту. Можна сказати, що особистість підлітка, усвідомлюючи для себе самої особливості власного фізичного Я, сприяє тим самим зниженню рівня тривожності стосовно нього. Протягом тренінгових занять підлітки стали більш розкутими, не соромилися висловлювати свої позиції, змогли толерантно ставитися до критичних оцінок зі сторони однолітків та дорослих. Під час проведення занять досліджувані відзначали: Таня П. (11,4 роки): «Я переживаю через свої надмірно худі та довгі ноги»; Олесь М. (13 років): «Я маленького зросту і постійно переживаю через це»; Лариса К. (14,9 років): «Мені часто буває соромно через свої прищі». Варто зазначити, що такі висловлювання були помічені нами починаючи з середини проведення тренінгової програми, оскільки на початку зустрічей підлітки уникали відвертих розмов на цю тему, соромлячись обговорювати свої проблеми серед однолітків. Але, найважливішим, на наш погляд, є те, що вони почали сприймати свій зовнішній вигляд без напруження та зневаги. Зокрема, в ході проведення занять, можна було констатувати наступні висловлювання досліджуваних: Артем О. (14,3 роки): «Я більше не тривожуся стосовно своїх зубів. У мене є багато чого привабливого»; Настя П. 15 років: «В групі ніхто не звертав уваги на маленький шрам у мене на шиї, і я перестала переживати з цього приводу»; «Я не соромлюся своєї повноти, і, взагалі, я вже не вважаю себе товстою». Таким чином, емоційне ставлення підлітків до свого фізичного Я поступово набувало позитивних характеристик.

Проведення тренінгових вправ також вплинуло на рівень сформованості структурних компонентів образу фізичного Я, який був діагностований за допомогою методики «Самооцінка афективного та когнітивного компонентів образу фізичного Я». Зазначимо, що отримані результати після проведення повторної діагностики не показали значущої різниці за цими показниками у контрольній групі досліджуваних під час повторної діагностики, що свідчить про відсутність змін на рівні афективного та когнітивного компонентів фізичного Я підлітків. Однак нами була виявлена розбіжність за цими показниками в експериментальній групі підлітків після проведення тренінгу (рис.3.3.)

Рис.3.3. Кількісні показники сформованості компонентів образу фізичного Я у досліджуваних молодшого, середнього та старшого підліткового віку до та після проведення формувального експерименту

Умовні позначення: 1 – 10-11 років; 2 – 12-13 років; 3 – 14-15 років

Отримані результати дозволили виявити достовірну різницю на рівні афективного та когнітивного компонентів образу фізичного Я підлітків до та після проведення тренінгу. При цьому рівень сформованості афективного компонента став вищим у групі молодших підлітків (середній бал до проведення експерименту – 11,8, а після нього - 14,5). Це свідчить про те, що в цей віковий період емоційне ставлення, в тому числі й до зовнішності, легко змінюється, підпадаючи під вплив зовнішніх факторів. Варто нагадати, що згідно наміченої нами структурної моделі образу фізичного Я підлітка, саме у молодшому підлітковому віці активізується його афективний компонент, коли підліток починає сприймати свій зовнішній вигляд крізь призму емоційного ставлення до нього. Відповідно до цього була побудована і наша тренінгова програма, в якій для досліджуваних 11-ти років ставився акцент саме на роботу з емоційним ставленням до власної зовнішності. Використовуючи лабільність підліткової психіки, за допомогою тренінгової програми, нам вдалося підвищити показники сформованості афективного компонента їхнього образу фізичного Я. За допомогою різноманітних вправ підлітки навчилися усвідомлювати свої емоції по відношенню до власної зовнішності та відверто називати їх. Під час проведення занять, а також завершальної рефлексії досліджувані відзначали: Даша, (11, 7 років): «Мені подобається як я виглядаю. Я вже давно не переживала стосовно своїх недоліків»; Інесса, (11, 9 років): «Інколи я просто ненавиджу своє обличчя, воно потворне...» Вони також почали краще диференціювати свої емоції стосовно власного фізичного Я. Висловлюючи свої думки на заняттях, вони відзначали: Антон К., (12 років): «Я не переживаю стосовно своїх недоліків, я просто трохи хвилююся»; Олександра, (11, 5 років): «Останнім часом я не соромлюся своєї повноти, але інколи мені стає ніяково, особливо в новій компанії»; Юля, (11, 8 років): «Мені подобається як я виглядаю і радію, коли дивлюся на себе у дзеркало».

Такі висловлювання особливо важливо відмітити, оскільки молодші підлітки часто стикаються з труднощами під час називання своїх емоцій та їх диференціації, що було відмічено нами ще в ході констатувального експерименту.

Хоча достовірної різниці за показником сформованості афективного компонента у групах підлітків 12-13-ти (середній бал до проведення експерименту – 14, після нього – 15; $p=0,31$) та 14-15-ти років (середній бал до проведення експерименту – 13,2, після нього – 15,5; $p=0,47$) після проведення експерименту не було виявлено, можна зазначити, що проведення тренінгової роботи також певною мірою сприяло змінам у емоційному ставленні до власного образу фізичного Я. Так, в ході тренінгових занять, досліджувані відмічали: Оля Т. (14, 2 роки): «Я й зараз не задоволена своєю зовнішністю, моя повнота нікуди не ділася, але все-таки я почала більше любити себе»; Альона Н. (15, 5 років): «Напевне, сьогодні я вперше відчула, що подобаюсь собі»; Женя Т. (15,7 років): «За допомогою групи я зрозуміла, що моя зовнішність унікальна, я маю бути схожа тільки сама на себе. Це класне відчуття». Отже, хоча в цьому віці продовжується активний розвиток самосвідомості та набуття нового досвіду, однак чим старше стають підлітки, тим важче їм змінювати своє ставлення до власної зовнішності.

Порівняно з молодшими підлітками рівень сформованості когнітивного компонента значно збільшився в експериментальній групі підлітків 12-13-ти (середній бал до проведення експерименту - 12,2, після нього -13,9) та 14-15-ти років (середній бал до проведення експерименту 13,9 після нього -15,2) після проведення експерименту. Це може виступати свідченням їхньої готовності до глибшого пізнання себе та своїх особливостей. Спеціально створені умови проведення тренінгу дозволили підліткам краще познайомитися з власним образом фізичного Я, побачити його унікальність та неповторність, на глибинному рівні усвідомити його особливості та налагодити контакт зі своїм тілом, сприймаючи його в нерозривному взаємозв'язку з психікою. Під час тренінгових занять досліджувані висловлювали такі думки: Таня В. (13,7 років): «Зараз я вважаю себе привабливою, не звертаючи уваги на свою надмірну худобу»; Олена Н. (15,6 років): «Я думаю, що тепер знаю все про свою зовнішність, я знайшла спільну мову зі своїм тілом». Такі висловлювання демонструють глибинну саморефлексію підлітків, підтверджуючи ефективність проведених вправ. Варто також відзначити, що у групі підлітків 11-ти років показник за цією шкалою залишився практично незмінним. Отже, рівень сформованості когнітивного компонента достовірно не збільшився після формульовального експерименту. Ми пояснюємо це особливостями побудови тренінгової програми, в процесі якої для підлітків 10-11-ти років було акцентовано увагу на емоційному ставленні до власної зовнішності, стимулювалося активне формування афективної складової образу фізичного Я. На нашу думку, це призвело до того, що когнітивна сфера не зазнала значущих змін після проведення формульовального експерименту.

Представлений рисунок також демонструє те, що в експериментальній групі збільшився показник реального фізичного стану у досліджуваних молодшого, середнього та старшого віку. Так, у групі 10-11-ти річних підлітків середній бал за цим показником складав 13,9 балів до експерименту та збільшився до 15, 5 балів після нього. У підлітків 12-13-ти років середній бал складав 14 балів до експерименту та 16 після нього, а у 14-15-ти річних підлітків цей показник збільшився з 12, 5 до 17, 3 балів. Це може свідчити про зміну ставлення до власних недоліків зовнішності, адже наявні дефекти зовнішнього вигляду не зникли за цей період. Зазначена шкала використовувалася нами з метою подальшого її співставлення зі сформованістю афективного та когнітивного компонентів образу фізичного Я та виявлення на цій основі певних протиріч. Отримані результати мають науковий інтерес, оскільки цілком логічно, що наявні фізичні вади не могли зникнути, принаймні впродовж трьох місяців. Оскільки запропонована методика належить до самооцінних, тому, на нашу думку, такі результати можуть виступати свідченням того, що підлітки змінили своє ставлення до тих рис зовнішності, якими були незадоволені, наявних тілесних вад. Покращилося сприйняття своєї зовнішності на афективному та когнітивному

рівнях, що, у свою чергу, сприяло підвищенню оцінки свого реального фізичного стану. Деякі риси зовнішності, які підлітки схильні були сприймати як однозначно негативні, почали викликати адекватні емоції та більш терпляче ставлення. Так, Галя К. (11, 8 років), відмітила: «Мої веснянки більше не турбують мене, ними я відрізняюся від своїх подруг»; Настя П. (13, 9 років), відзначила: «Я зрозуміла, що шрам від опіку в мене на руці дуже малий, його часто навіть не помічають. Тепер я не переймаюся цим»; Олександр В. (15, 9 років), відмічав: «Тепер я думаю, що мій високий зріст не є недоліком, а, навпаки, приваблива риса моєї зовнішності». Отже, у загальній картині образу фізичного Я наявні фізичні недоліки перестали займати значуще місце та відійшли на задній план.

Оскільки одним з найважливіших завдань тренінгу є перенесення підлітками отриманих знань у реальні умови життєдіяльності, нами визначалися зміни у ставленні підлітків до власної зовнішності на рівні конативного компонента їхнього образу фізичного Я. Після проведення формувального експерименту дії та вчинки підлітків експериментальної групи стосовно власної зовнішності набули характеристик зрілості та врівноваженості, що підтверджувалося їхніми висловлюваннями під час заключних шерінгів. Зокрема, вони відзначали: Аліна К. (14,9 років): «Я зрозуміла, що виснажувати себе дієтами не розумно»; Сергій О. (15,6 років): «Я вдвічі скоротив свої заняття в тренажерному залі. Зараз мені здається, що я в нормальній спортивній формі». Отримані результати (на основі рангування) в експериментальній та контрольній групах підлітків 10-11-ти, 12-13-ти та 14- 15-ти років представлені у гістограмах 3.4., 3.5,3.6

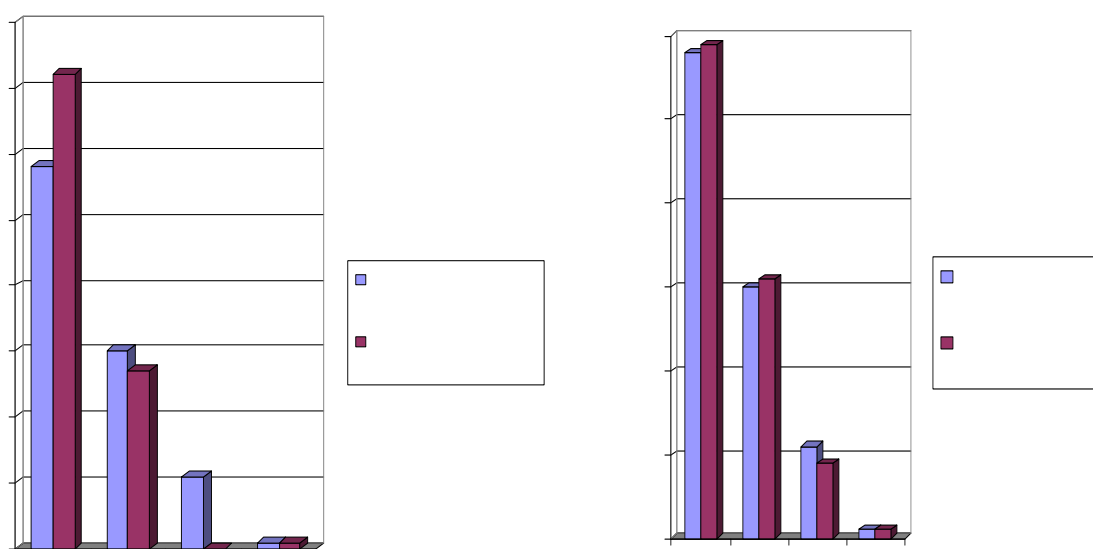


Рис.3.4. Гістограма кількісних показників конативного компонента образу фізичного Я підлітків 10-11-ти років до та після проведення формувального експерименту
Умовні позначення: 1- заняття спортом; 2 – косметичні засоби; 3– уникнення спілкування з однолітками; 4 – дієти

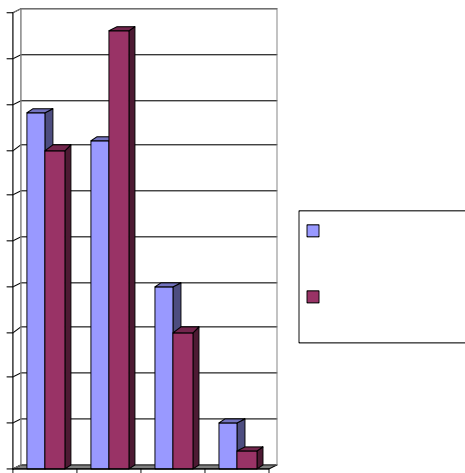
Як видно з рис. 3.4. після проведення формувального експерименту досліджувані молодшого підліткового віку частіше почали обирати спорт в якості покращення власної зовнішності, а саме до проведення тренінгу його обирало 58%, а після – 72%. Уникнення спілкування з однолітками, яке було притаманне для 10% досліджуваних до формувального експерименту, після його проведення взагалі не відмічалось респондентами – 0%.

До проведення експерименту косметичні засоби в якості покращення власної зовнішності використовувало 30% досліджуваних, а під час повторної діагностики – 27%.

Зазначимо, що показник використання дієт залишився незмінним після експерименту. Однак, зазначені особливості у поведінці досліджуваних молодшого підліткового віку дозволяють відмітити, що рівень сформованості образу фізичного Я збільшився з середнього до високого.

Відповідно до проведення тренінгу підлітки часто не спроможні проявити себе, їх поведінка стосовно змін у зовнішності не відзначається самостійністю, їхні вчинки не підсилювали властивості образу фізичного Я, а після формувального експерименту їх поведінка стосовно змін у зовнішності відзначалася самостійністю, а поведінкові реакції (вчинки) підсилювали властивості образу фізичного Я. Натомість у контрольній групі значущих змін не відбулося.

У підлітків 12-13-ти років особливості конативного компонента образу фізичного Я також зазнали змін після проведеного формувального експерименту (рис.3.5.).



EMBED MSGraph.Chart.8 \s

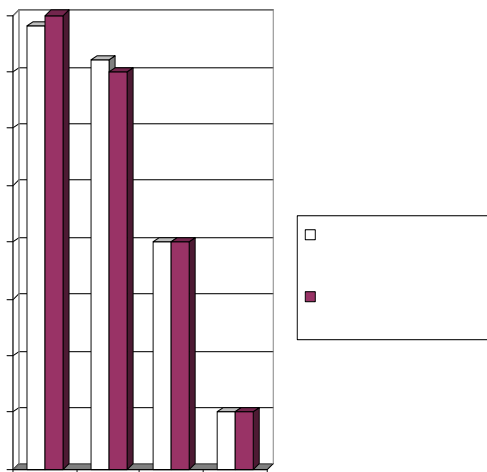


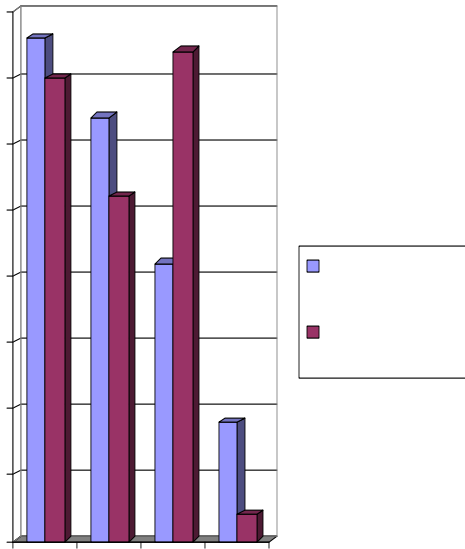
Рис.3.5. Гістограма кількісних показників конативного компонента образу фізичного Я підлітків 12-13-ти років до та після проведення формувального експерименту

Умовні позначення: 1- косметичні засоби; 2 - заняття спортом; 3 – уникнення спілкування з однолітками; 4 – дієти

З рис.3.5. видно зміни, які відбулися на рівні поведінкового компонента образу фізичного Я підлітків 12-13-ти років експериментальної групи. Знизився відсоток підлітків, які використовували косметичні засоби з 39% до 33%, натомість зросла кількість досліджуваних (з 34% до 48%), які обирали спорт в якості шляху для покращення зовнішності. Після проведення експерименту також зменшився відсоток досліджуваних (з 20% до 15%), які уникали спілкування з однолітками. Відмітимо, що в молодшому підлітковому віці такі дії зовсім не відмічалися досліджуваними після експерименту, що пояснюється, на нашу думку, більшою психологічною лабільністю та готовністю до змін в цей віковий період. Однак, за шкалою «дієти» знизилась (з 5% до 2%) кількість досліджуваних 12-13-ти років, які обирали саме такий шлях вдосконалення свого фізичного Я.

Відзначимо, що рівень сформованості образу фізичного Я змінився після проведення формувального експерименту, показники зросли з середнього до високого рівня. Якщо до його проведення вчинки підлітків щодо вдосконалення власної зовнішності часто залежали від позиції оточуючих людей, зокрема референтної групи, вони були не готові відстоювати власну думку стосовно норм зовнішності та їхня поведінка не завжди була спрямована на покращення властивостей образу фізичного Я і часом носила негативний характер, то після нього у досліджуваних відзначалися обмірковані вчинки щодо вдосконалення власної зовнішності, вони набули здатність відстоювати власну позицію стосовно норм зовнішнього вигляду. Їхні вчинки стали спрямовані на покращення властивостей образу фізичного Я.

Кількісні показники розвитку конативної складової фізичного Я змінилися у старшому підлітковому віці (рис.3.6.)



EMBED MSGraph.Chart.8 \s

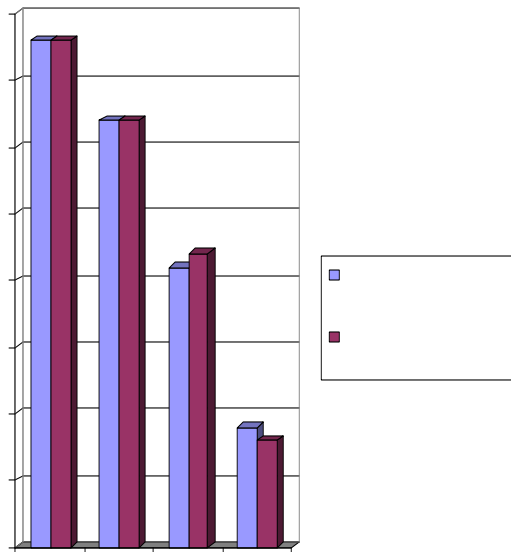


Рис.3.6. Гістограма кількісних показників конативного компонента образу фізичного Я підлітків 14-15-ти років до та після проведення формувального експерименту

Умовні позначення: 1- косметичні засоби; 2 – дієти; 3 – заняття спортом; 4 – уникнення спілкування з однолітками

Як видно з рис.3.6. після проведення експерименту знизилась (з 38% до 35%) кількість досліджуваних старшого підліткового віку, які обирали косметичні засоби в якості основного шляху вдосконалення зовнішності. Суттєво збільшилась кількість досліджуваних (з 21% до 37%), які почали

обирати спорт для збільшення власної привабливості. Важливо відзначити, що кількість підлітків, які надавали перевагу дієтам зменшилась з 32% до 26%, а також значна кількість досліджуваних (7%) перестала уникати спілкування з однолітками. Відповідно до обгрунтованих нами показників образу фізичного Я, варто зазначити, що проведення формувального експерименту сприяло тому, що у підлітків 14-15-ти років підвищився рівень сформованості власного фізичного Я. У досліджуваних з'явилась здатність до вільного самовираження, вони сформували власне ставлення до норм зовнішнього вигляду та проявляли ініціативну поведінку стосовно змін у власній зовнішності, не зважаючи на пропаганду «ідеалу зовнішності» у суспільстві.

Отже, проведена тренінгова робота сприяла тому, що підлітки всіх вікових категорій почали надавати перевагу заняттям спортом, відзначаючи при цьому, що такий дійовий тон «покращує настрій» та «підвищує впевненість у своїх фізичних досягненнях». На нашу думку, такі відповіді свідчать про те, що позитивні зміни на рівні афективного та когнітивного компонентів образу фізичного Я, які з'являлися в ході роботи, також позитивно вплинули і на конативний компонент. Відповідно, поведінкові прояви щодо власного фізичного Я набули конструктивного характеру. В цьому контексті варто навести відгуки самих підлітків про їхні дії та вчинки стосовно вдосконалення власної зовнішності: Люда Б. (13, 8 років): «Замість дієт я записалася на заняття з аеробіки. За три тижні вже бачу хороший результат»; Олена В. (15, 7 років): «Не думаю, що спорт допоможе мені схуднути, але вирішила спробувати – пішла разом з дівчатами на аеробіку».

В ході формувального експерименту підлітки навчилися підраховувати всі «плюси» та «мінуси» популярних шляхів вдосконалення власного зовнішнього вигляду. В ході бесіди вони відзначали: «косметика не позбавляє прищів, лише замасковує їх», «дієти не зроблять мене високою», «спорт допомагає схуднути, але якщо займатися систематично».

Отже, за допомогою аналізу можливих шляхів поведінки, учасники тренінгу навчилися прогнозувати власні дії та вчинки у таких ситуаціях, що, у свою чергу, підвищило рівень їхньої саморегуляції. Проведені рольові ігри та перенесення отриманого досвіду з штучних умов тренінгу на реальні умови життєвих ситуацій – все це дозволило оцінити ефективність застосування запропонованих вправ.

Аналізуючи кількісні дані після проведеного формувального експерименту, особливу увагу ми звертали на зміни у сприйнятті зовнішнього вигляду підлітками різного віку. З цією метою нами були проаналізовані результати, отримані за шкалою «зовнішність» методики Г.М. Прихожан. Це дозволило нам визначити можливі зміни в образі фізичного Я, які притаманні для підлітків молодшого, середнього та старшого віку.

Повторна діагностика у контрольних групах досліджуваних не показала достовірної різниці за цією шкалою. Так, у підлітків 10-11-ти років середній бал по групі за цією шкалою становив 57 балів під час першої діагностики та залишився таким під час повторної діагностики, що

відповідало низькому рівню сформованості образу фізичного Я. У підлітків 12-13-ти років середній бал по групі становив 70 балів під час першої діагностики, а під час повторної - 72 бали, що відповідало середньому рівню сформованості фізичного Я. У старших підлітків на початку дослідження було діагностовано середній бал 72, а під час повторної психодіагностики – 71 бал, що також відповідало середньому рівню.

Однак у експериментальних групах після проведення тренінгової програми достовірно покращилося сприйняття власної зовнішності підлітками 10-11-ти (середній бал по групі 57 та 82 відповідно до та після проведення формувального експерименту) та 12-13-ти років (середній бал по групі 72 та 82 відповідно до та після проведення формувального експерименту). Отримані результати представлені на рис.3.7.

Рис.3.7. Діаграма кількісних показників за шкалою зовнішності у підлітків 10-11-ти, 12-13-ти та 14-15-ти років до та після проведення формувального експерименту
Умовні позначення: 1 –10- 11 років; 2 –12- 13 років; 3 – 4-15 років

Як видно з рис.3.7. за шкалою зовнішності була виявлена різниця між групами підлітків 11-ти та 13-ти років, що демонструє покращення сприйняття свого фізичного Я. Очевидно, що для цих груп підлітків запропоновані вправи виявилися ефективними та сприяли створенню позитивного, цілісного образу власного фізичного Я. У групі досліджуваних молодшого підліткового віку на 32% (з 21% до 53%) збільшилась кількість респондентів, які демонстрували високий рівень сформованості образу фізичного Я.

Значущу різницю у сприйнятті своєї зовнішності можна побачити і у групі досліджуваних середнього підліткового віку, а саме: кількість підлітків з високим рівнем сформованості фізичного Я збільшилась на 20% (з 35% до 55%). Натомість у групі підлітків

15-ти років не було виявлено достовірної різниці (середній бал 73 та 74 відповідно до та після проведення формувального експерименту) за означеною шкалою. Ми пояснюємо такі результати тим, що у старшому підлітковому віці особистість вже має певною мірою сформовану систему уявлень про себе та стикається з труднощами при спробі її змінити.

Особливого значення при цьому набуває підтримка та заохочення з боку значущих дорослих та однолітків. Так, Олег К. (14, 9 років) говорить: «Все, про що ми говоримо далеко від реальності. В реальності я повертаюся до моєї компанії і мене дразнять «недомірком» через мій маленький зріст», а Олена М. (15, 5 років) зазначає: «Навіть моя мама радила мені не кидати дієту, вона не вірить в те, що заняття спортом допоможуть мені схуднути».

Отже, змінювати власну систему уявлень про зовнішній вигляд видається складним для старших підлітків, особливо без належної підтримки. Окрім того, варто зазначити, що сприйняття зовнішності в цій віковій групі ще до початку формувального експерименту характеризувалося адекватно високим рівнем.

Впровадження системи тренінгових вправ також дозволило нам виявити зміни у показниках задоволеності/незадоволеності окремими частинами тіла та конкретизувати так звані «проблемні зони» у зовнішності підлітків.

На основі проведеної первинної діагностики нами були виділені ті частини тіла, які найбільш часто викликають занепокоєння у всіх вікових групах та незалежно від гендерного аспекту. А саме: гомілки, сідниці, шия, спина, груди, обличчя, волосся, стегна, живіт та плечі. Виходячи з цього, під час повторної діагностики, особливу увагу ми звертали саме на ці частини тіла.

Отримані результати не виявили достовірної різниці за всіма частинами тіла у підлітків контрольної групи (рис.3.8).

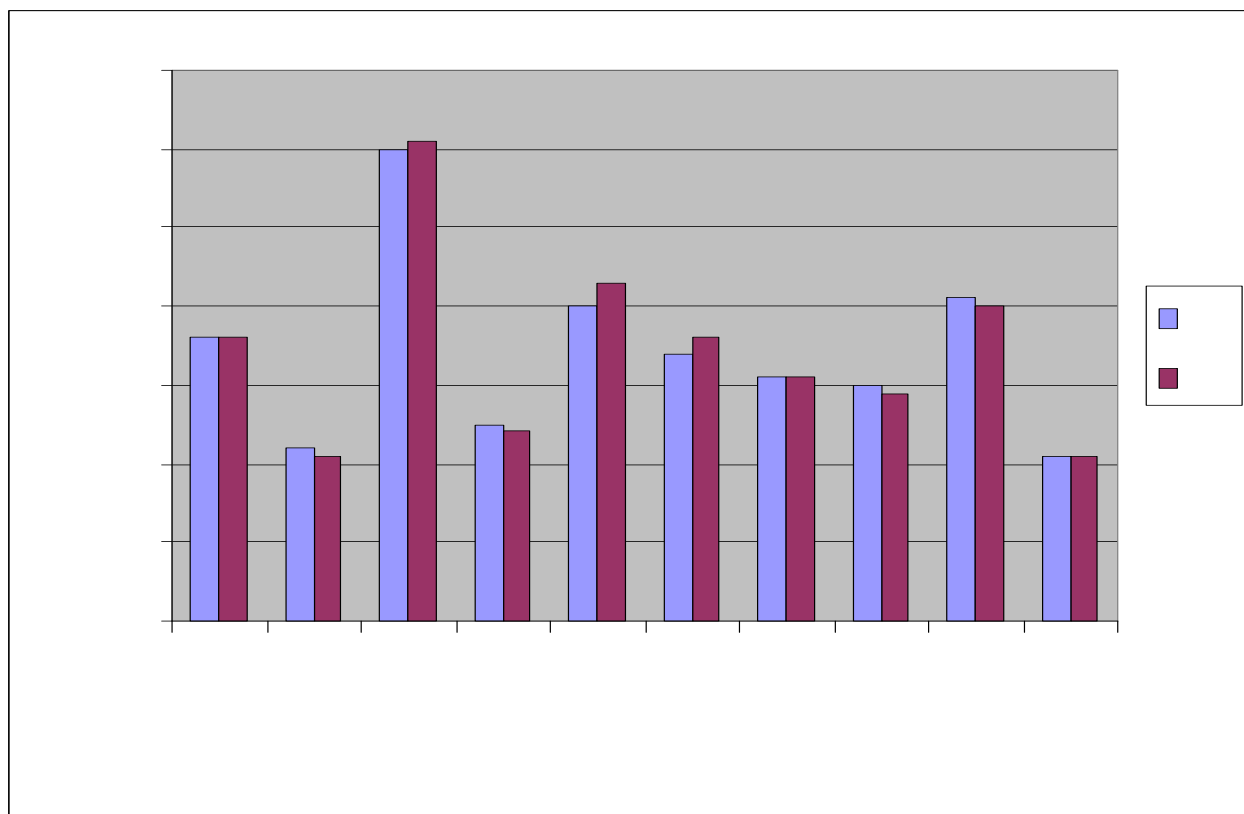


Рис. 3.8. Гістограма кількісних показників (%) задоволеності різними частинами тіла у досліджуваних молодшого, середнього та старшого підліткового віку контрольної групи
Умовні позначення: ПД – первинна діагностика, ВД – вторинна діагностика

Як видно з гістограми 3.8 повторна діагностика не показала значущої різниці за показниками задоволеності різними частинами тіла у досліджуваних молодшого, середнього та старшого підліткового віку контрольної групи.

Натомість в експериментальній групі нами була виявлена різниця в оцінках таких частин тіла як гомілки (35-59 балів), сідниці (21-50 балів), спина (25-50 балів), обличчя (32-60 балів), волосся (30-71 балів) та плечі (20-59 балів) у групах підлітків відповідно до та після проведення формувального експерименту (рис.3.9.)

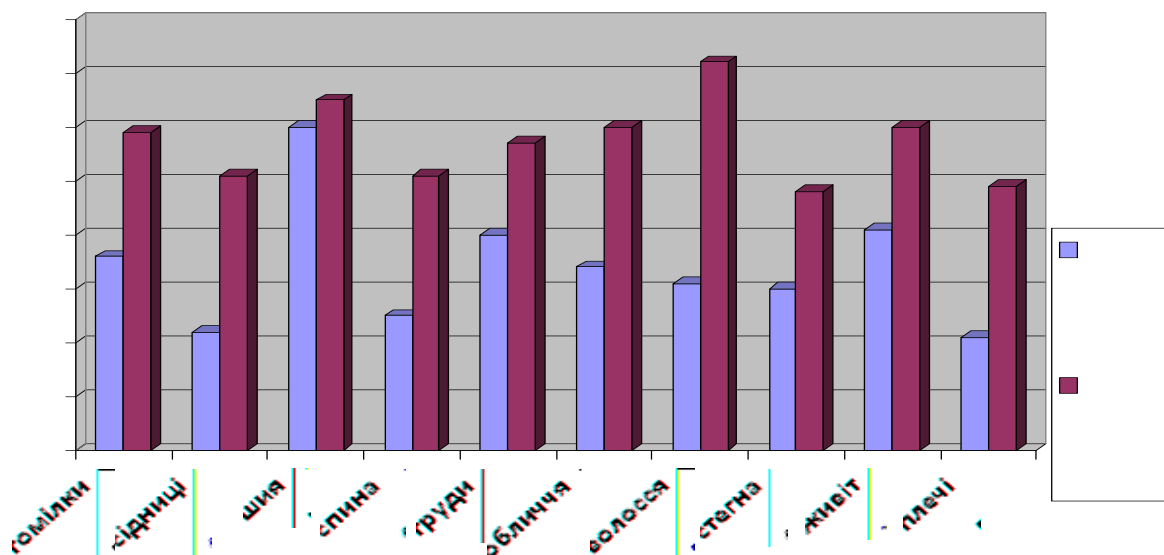
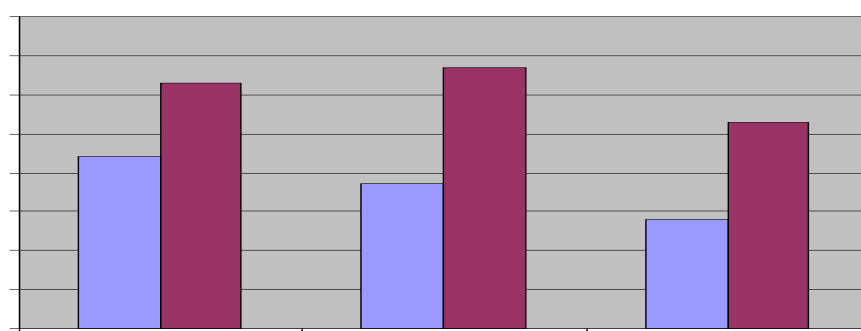


Рис.

3.9. Гістограма кількісних показників (%) задоволеності різними частинами тіла у досліджуваних молодшого, середнього та старшого підліткового віку експериментальної групи

Рівень задоволеності підлітками зазначеними частинами тіла та обличчя збільшився після проведення тренінгу із застосуванням тілесно-орієнтованих вправ. Однак, залишились такі частини тіла, які не зазнали значних змін у самосприйнятті підлітками після проведення формувального експерименту. А саме: шия (60-65 балів), груди (40-54 балів), стегна (30-47 балів) та живіт (40-60 балів). Ми пояснюємо це тим, що зазначені частини тіла виступають найбільш «проблемними» для підлітків (шия, груди – для хлопців, стегна та живіт – для дівчат). В ході проведення занять підлітки часто зазначали, що їх вони хвилюються через «тонку ший», «товсті стегна» та «випуклий, не достатньо пружний живіт». Створені суспільством стереотипи бездоганності саме цих частин тіла, глибоко проникають у систему цінностей підлітка, впливаючи на сприйняття його фізичного Я. Послабити їх вплив надзвичайно складно, особливо в умовах відносно нетривалої (порівняно з впливом засобів масової інформації, яка скрізь супроводжує підлітка) тренінгової роботи.

Проведення формувального експерименту також по-різному вплинуло на сприйняття своєї зовнішності хлопцями та дівчатами. Варто відзначити, що під час тренінгових занять дівчата з більшою зацікавленістю та старанністю виконували вправи, намагалися вникнути у суть завдання. Хлопці ж навпаки, поверхнево сприймали матеріал, часто намагалися віджартуватися, демонструючи різноманітні механізми психологічного захисту. Після закінчення тренінгової програми рівень сприйняття зовнішнього вигляду достовірно збільшився в обох статевих групах. Однак, у групі хлопців показник задоволеності зовнішністю був вищим (67 балів) ніж у дівчат (54 бали). Це виступає свідченням того, що у дівчат загальний рівень задоволеності зовнішнім виглядом є нижчим ніж у хлопців, вони



своєю зовнішністю дійшли і після змінило ситуацію. пі також було зовнішності підлітків допомогою методики нішності та оцінка шкалами. кожній віковій групі ого та Я-ідеального час проведення ували зміни, які

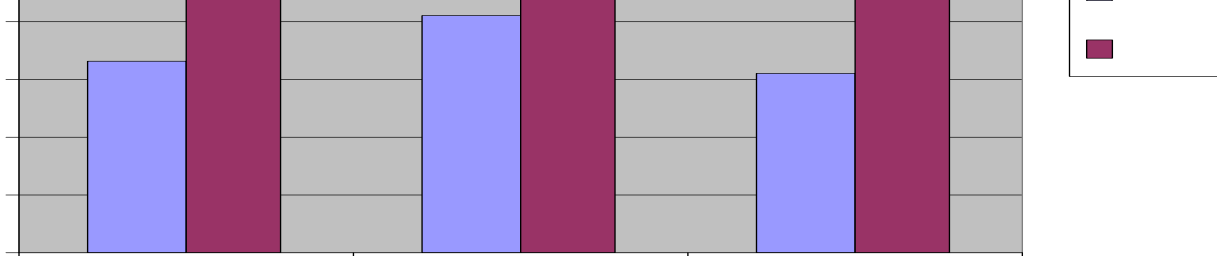
відбулися саме у них. Так, у підлітків 11-ти років аналізувалися такі показники як красаота, стрункість та зріст (рис.3.10.)

Рис.3.10. Гістограма кількісних показників (%) Я-реального та Я-ідеального образу зовнішності у підлітків 10-11-ти років експериментальної та контрольної груп

На рис. 3.10. видно відсутність достовірної різниці за показниками «красота» (41-58%) та «стрункість» (45-67%) відповідно між Я-реальним та Я-ідеальним образом зовнішності після проведення тренінгу в експериментальній групі. Відсутність значущої відстані між двома образами вказує на позитивне, цілісне сприйняття образу фізичного Я особистістю підлітка. Відстань між Я-реальним та Я-ідеальним за показником росту залишилась незмінною (30-62%) порівняно з контрольною групою, що вказує, по-перше, на більшу об'єктивність цієї ознаки порівняно з красою та стрункістю (адже красоту не можна виміряти сантиметровою стрічкою, а стрункість також виступає відносним поняттям), а по-друге, на першочергову значущість саме цієї ознаки, що цілком закономірно у 10-11-ти річному віці. В цьому контексті варто відзначити, що молодші підлітки однаково турбуються як через надмірно низький ріст, так і надмірно високий. Дівчата, у яких статеве дозрівання відбувається трохи раніше ніж у хлопців, переживають через високий зріст: «я вища за всіх у своєму класі», «хлопці мене дражняють «драбиною», а дівчата просто сміються», натомість хлопці хвилюються через маленький ріст: «в класі вже всі дівчата вищі за мене, сприймають мене як маленького», «через мій зріст на уроках фізкультури я стою останнім у шерензі». Як видно з наведених висловлювань, підлітки обох статей орієнтуються на думки однолітків протилежної статі, що демонструє їхню значущість в цьому віці.

У підлітків 13-ти років результати дещо змінюються (рис.3.11.). Тут нами були проаналізовані наступні показники: «красота», «стан шкіри» та «худоба», які виявилися найбільш значущими для підлітків цього віку.

Рис.3.11. Гістограма кількісних показників (%) Я-реального та Я-ідеального образу зовнішності у підлітків 12-13-ти років експериментальної та контрольної груп



між Я
б) та
у
го
ю, що
ці.

Аналізуючи цю ситуацію, можна навести приклад досліджуваної Тоні М. (13, 7 років), яка говорить: «Зараз мені здається, що я дарма так собі не подобалася. Це через прищі я не вродлива. Не настільки як хотілося б». Отже, рівень домагань підлітків стосовно свого зовнішнього вигляду залишився незмінним.

Проведення тренінгових заходів певною мірою змінило ситуацію в образах Я-реального та Я-ідеального зовнішності у старшому підлітковому періоді (рис.3.12.)

Рис.3.12. Гістограма кількісних показників (%) Я-реального та Я-ідеального образу зовнішності у підлітків 14-15-ти років після проведення експерименту

Як видно з діаграми, після проведення тренінгових вправ у експериментальній групі спостерігається відсутність достовірної різниці за всіма показниками між Я-реальним та Я-ідеальним образом зовнішності: «красота» (45-58%), «спортивність» (53-71%) , «худоба» (39-52%). Відсутність значущої відстані між цими образами свідчить про досягнення мети тренінгу щодо гармонізації образу фізичного Я особистості підлітка. Так, Андрій К. (15, 9 років), зазначає: «Мені подобається к я виглядаю, я не хочу нічого змінювати у своїй зовнішності»; Марина В. (15, 2 роки), говорить: «У мене, звичайно, є якісь недоліки у зовнішності, але загалом я вважаю себе симпатичною».

Важливо, що в генезисі образу фізичного Я у досліджуваних молодшого підліткового віку домінує прагнення до ідеального образу фізичного Я. Вони орієнтовані на рефлексивні очікування оточуючих та чітко уявляють, якими їх хочуть бачити дорослі та значущі однолітки. Відповідно, вони прагнуть побудувати в ракурсі цих очікувань власний образ фізичного Я. Поступово така тенденція спадає, і у старшому підлітковому віці образ фізичного Я стає значно реалістичнішим.

Узагальнюючи проведений аналіз отриманих результатів в ході формувального експерименту, можна зазначити, що образ фізичного Я виступає динамічною структурою, яка активно змінюється протягом молодшого, середнього та старшого підліткового періодів, за рахунок поступових змін в афективній, когнітивній та поведінковій сферах.

Якісний аналіз афективної складової образу фізичного Я показав, що за допомогою тренінгової програми у підлітків формується позитивне емоційне ставлення до власної зовнішності. Варто відмітити, що у них розширюється та набуває більшої диференційованості гамма емоційних ставлень до

зовнішнього вигляду. Когнітивний компонент відзначається тим, що підліток набуває здатності рефлексувати власний образ фізичного Я з різних позицій. Підлітки краще навчилися розуміти себе та аналізувати власне фізичного Я, простежувати та свідомо змінювати своє ставлення до нього, орієнтуючись на повне прийняття всіх своїх особливостей. На рівні конативної складової образу зовнішності підлітки оволодівають спроможністю до актуалізації різноманітних форм поведінки, дій та вчинків, які вони можуть використовувати у проблемних ситуаціях, що викликають хвилювання з приводу зовнішнього вигляду. У особистості підлітка поступово збільшується значення впливу зовнішніх факторів на сприйняття свого фізичного Я.

Підсумком проведеного формувального експерименту, в основі якого була використана тренінгові програма, стало збільшення рівня сформованості образу фізичного Я підлітків.

3.3. Методичні рекомендації практичним психологам щодо роботи над позитивним сприйняттям образу фізичного Я підростаючою особистістю

На основі проведеного констатувального та формувального експерименту з підлітками молодшого, середнього та старшого підліткового віку нами були сформульовані методичні рекомендації практичним психологам щодо роботи над позитивним сприйняттям образу фізичного Я підростаючою особистістю.

Використання у практичній діяльності зазначених рекомендацій дозволить сприяти формуванню цілісного і позитивного образу зовнішності у підлітків, а також спрямовувати професійні дії психологів на активну роботу підлітків щодо реалістичного сприйняття образу фізичного Я у цьому віці.

Працюючи з підлітками, варто починати з індивідуальних та групових бесід на теми: «Мій зовнішній вигляд», «Привабливі та непривабливі риси моєї зовнішності», «Що я знаю про своє фізичне Я», «Шляхи вдосконалення моєї зовнішності». Обговорюючи окреслені питання, можна привернути увагу підлітків до їхнього образу фізичного Я, виявити особливості емоційно-ціннісного ставлення підлітків до власної зовнішності та розкрити їх уявлення про можливі шляхи покращення зовнішності. Варто зазначити, що відверті бесіди на ці теми підлітки ведуть неохоче. Тому для встановлення емоційного контакту та довірливих взаємостосунків між ними та практичним психологом доречним буде стимулювати підлітків до саморозкриття за допомогою обговорення їх індивідуальних особливостей, поступово звужуючи тему до фізичного Я.

Враховуючи результати проведеного нами формувального дослідження, нами були запропоновані різні види роботи для використання шкільним практичним психологом щодо роботи над позитивним сприйняттям образу фізичного Я підлітками.

Використовуючи відкритість підлітків до сприйняття нової інформації, важливим видається провести з ними вступні заняття на тему образу

фізичного Я. Питання, які будуть виникати у них в ході розмови, дозволять практичному психологу виявити особливості сприйняття підлітками свого фізичного Я та продемонструють рівень їх рефлексії стосовно власної зовнішності.

За допомогою використаних у нашій роботі психодіагностичних методик, можна виявити особливості самооцінки зовнішності, рівень тривожності та занепокоєння власним зовнішнім виглядом, задоволеність/незадоволеність певними рисами тіла та обличчя, простежити генезис образу фізичного Я підлітків, а також визначити значущість різних факторів впливу на його становлення. Отримані кількісні результати та їх якісна інтерпретація дозволять окреслити загальну картину образу фізичного Я особистості підлітка, виявити особливості розвитку його афективного, когнітивного та конативного компонентів.

Індивідуальні та групові бесіди дозволять встановити практичному психологу довірливі та відкриті стосунки з підлітками. Рекомендовані теми бесід: «Обговорення конкурсу краси», «Привабливі та непривабливі риси моєї зовнішності», «Сучасні модні тенденції: одяг, зовнішній вигляд», «Шляхи вдосконалення моєї зовнішності».

Окремим пунктом плану в роботі практичного шкільного психолога може бути проведення зустрічі та бесіди з цікавою людиною, зокрема, з моделлю, обговорення стилю її життя, плюсів та мінусів такої професії. Це допоможе виробити у підлітків власну точку зору на професію моделі, розібрати негативні сторони деяких шляхів вдосконалення зовнішності (дієти, надмірні спортивні тренування тощо).

Лекції на теми «Зміни зовнішності в підлітковому віці», «Нервова анорексія: причини появи та наслідки» рекомендовано проводити з використанням ілюстраційних матеріалів з метою кращого сприйняття інформації.

Проведення практичної роботи на тему: «Створення проекту допомоги дітям з фізичними вадами та дітям-калікам» дозволить підліткам реально оцінити власний зовнішній вигляд та зрозуміти, що серед їхніх однолітків є такі, що потребують справжньої допомоги та підтримки у сприйнятті своєї зовнішності.

Для поглибленого аналізу власного фізичного Я варто запропонувати підліткам метод ведення щоденника, присвячено рефлексії свого фізичного Я, за допомогою якого вони зможуть краще пізнати себе, простежити змінювання на рівні емоцій та думок стосовно зовнішності, які відбуваються протягом певного періоду часу. У нашій роботі цей метод зарекомендував себе як надзвичайно ефективний, оскільки він передбачає індивідуальну роботу особистості з собою, не вимагає відвертих обговорень, якщо підліток до цього не готовий та дозволяє подивитися на себе зі сторони. Окрім того, по закінченню ведення щоденника, підліткам пропонувалося написати есе на тему «Моя зовнішність», в якому вони проводили аналіз змінювань ставлення до власної зовнішності протягом певного періоду. При бажанні

есе можна зачитувати перед значущими однолітками, дорослими чи психологом з його наступним обговоренням. Таким чином, отримуючи зворотний зв'язок, підліток мав можливість глибше зрозуміти особливості власного образу фізичного Я.

Доречно залучити підлітків до творчих видів робіт, таких як створення колажів, асамбляжів та малюнків на тему : «Мій зовнішній вигляд: реальне та ідеальне» (в залежності від творчого потенціалу особистості учня) з подальшим обговоренням у груповій роботі чи індивідуальній бесіді.

Для проведення корекційних заходів образу фізичного Я в підлітковому віці доречно використовувати розроблену нами тренінгову програму «Знайомство та робота зі своїм фізичним Я», яка базується на положеннях тілесно-орієнтованого підходу, із збереженням запропонованого алгоритму: Вступна частина; Базова Частина, що складається з трьох блоків: «Я відчуваю», «Я думаю», «Я дію» та підсумкова частина (Див. додаток В1).

Метою вступної частини виступає знайомство учасників групи, обговорення мотивації участі у тренінгу. На цьому етапі проводяться, зокрема такі вправи як «очікування» та «місток». Вправа «Очікування» - тренер роздає учасникам стікери, на яких вони записують свої сподівання від тренінгу. Потім, виголошуючи свої очікування, приклеюють стікер на плакаті «Дерево надії», яке заздалегідь зроблено тренером. Учасники приклеюють свої стікери ближче ближче до коріння дерева. Закінчення цієї вправи відбувається наприкінці тренінгу. Вправа «Місток» - за допомогою крейди тренер малює на підлозі «вузький місток». Інструкція: «Уявіть собі, що цей вузький місток пролягає високо в горах через глибоку прірву. Ви стоїте на одному кінці містка, а на іншому стоїть ваш партнер. Ви починаєте йти на зустріч одне одному і ваше головне завдання розминутися на містку так, щоб ніхто не впав у прірву». Коли всі учасники побувають у парі один з одним, вправа закінчується. Наприкінці проводиться обговорення. Учасники заняття відповідають на запитання: з якими труднощами вони зіткнулися під час виконання вправи.

Базова частина тренінгової програми починається з блоку «Я відчуваю...», метою якого є отримання нової інформації про себе та своє фізичне Я та засвоєння навичок чуттєвого тілесного усвідомлення. Вправи, які доречно використовувати в цьому блоці:

1. Вправа «П'яний танець». Виконується під запис легкої, повільної музики протягом 5ти хвилин. Учасники стають рівно та максимально розслабляють своє тіло. Поступово під музику починають рухатися всі суглоби, кінцівки, голова. Вправу можна виконувати із закритими очима. Учасники концентруються на тому, що ноги твердо стоять на землі. Важливо зафіксувати свої відчуття під час виконання вправи. По закінченню вправи учасники обговорюють свої враження.

2. Вправа «Розмова з тілом» проводиться у 2 етапи. Учасники зручно сідають на стільцях, закривають очі, розслабляються. Тренер включає тиху спокійну музику та пропонує учасникам зробити подорож по власному тілу починаючи від голови до п'ят, включаючи внутрішні органи. Тренер по черзі

називає кожну частину тіла та пропонує учасникам почути, що вона йому говорить, чим задоволена та не задоволена. Подумки кожний учасник може задати будь-які запитання своєму тілу та його частинам. «Розмова» триває 15-20 хвилин. Далі учасники переходять до наступного етапу вправи. За допомогою кольорових фарб учасники малюють своє тіло та кожний орган, з яким була розмова. Тренер просить учасників спеціально підбирати кольори для кожного органу та частини тіла. По завершенню вправи учасники демонструють свої малюнки та обговорюють відчуття.

Метою блоку «Я думаю...» є розширення власних уявлень про образ свого фізичного Я та розвиток здатностей приймати свій зовнішній вигляд та його особливості. Вправи, які проводяться на цьому етапі:

1. Вправа «Силуети». Необхідні матеріали: шпалери, ножиці, кольорові фломастери. Учасники групи об'єднуються у пари. Один лягає на шпалери на підлозі, інший олівцем обводять контури його фігури. Потім учасники міняються місцями. На наступному етапі завдання учасники починають декорування силуетів своїх партнерів: вирізають силует зі шпалер та розмальовують кольоровими олівцями. На останньому етапі вправи кожний учасник представляє силует партнера, який він декорував, і робить це від імені партнера. Під час презентації на можна втручатися та переривати оповідача та задавати йому запитання. Під час обговорення учасники роблять акцент на аналізі своїх відчуттів, які виникали по ходу завдання.

2. «Якби я міг...». Всі учасники сидять у колі. Основне завдання: продовжити речення. Тренер починає першим. Ось варіанти незакінчених речень:

- Якби я міг змінити щось одне у своєму зовнішньому вигляді, це було б...
- Якби я міг стати кінозіркою, то став би...
- Якби я міг стати казковим персонажем, то став би...

Блок 3. «Я дію...» проводиться з метою розширення способів взаємодії із своїм фізичним Я та розвитку здатностей приймати свій зовнішній вигляд та його особливості.

Основними вправами на цьому етапі повинні бути:

1. «Не хочу хвалитися, але я...». Усі учасники сідають у коло, кожен по черзі говорить фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...». Наприклад, «Не хочу хвалитися, але я добре граю у футбол». У вправі мають бути задіяні всі учасники.

2. «Подарунок». Необхідні матеріали: учасники мають принести з дому будь-які речі, які здаються їм привабливими та які можна використовувати як матеріал для створення якоїсь речі. Тренер просить учасників подумати, який подарунок вони зробили б своєму тілу. Важливо придумати той подарунок, який дійсно потрібен. На обмірковування дається 5 хвилин. Після цього кожний повинен зробити для себе цей подарунок з принесених матеріалів. Якщо матеріалів не вистачає, можна позичити щось у інших учасників. Ведучий має нагадати, що подарунки робляться для себе, тому у

кінцевому результату вони мають викликати лише позитивні емоції. На завдання дається 30-40 хвилин. По закінченню вправи учасники представляють свої подарунки та пояснюють, чому обрали саме такий подарунок.

3. «Я хочу сказати ровеснику...». Тренер пропонує всім учасникам об'єднатися у 3 групи. Кожна група повинна скласти текст 5-ти хвилинної доповіді на одну із запропонованих тем. На роботу дається 20 хвилин. Після чого кожна група обирає того учасника, який буде робити саму доповідь. Теми доповіді:

- В чому полягає гармонійність образу фізичного Я
- Що означає бути привабливим
- Як наблизитися до свого ідеалу зовнішнього вигляду

Тренер зосереджує увагу учасників на тому, що вони повинні засновувати свою доповідь на тих знаннях, які були набуті протягом всього тренінгу. Ожний виступ супроводжується словами подяки тренера та оплесками всіх учасників.

Метою заключних занять є підведення підсумків всього тренінгу. Основні вправи на цьому етапі:

1. «Скульптура». Учасникам пропонується об'єднатися у малі групи та створити скульптуру їхньої групи. На виконання завдання дається 10 хвилин. Під час обговорення тренер робить акцент на відчуттях учасників.

2. «Мої здобутки». На початку роботи учасники за допомогою великих аркушів паперу та фарб створюють плакат «Мої здобутки», намагаючись при цьому зобразити їх у символічному вигляді. Цей етап передбачає індивідуальну форму роботи. На другому етапі учасники повертаються у велике коло, презентують свої роботи та обговорюють їх. Важливим моментом у вправі виступає розгадування учасниками символіки створених малюнків.

3. Учасники повертаються до вправи «Очікування». Підходять до «Дерева надії» та знімають свої «листочки». Основне питання для обговорення «З чим я йду звідси? Що залишаю тут?»

Запропоновані вправи, рольові ігри та самоаналіз, який слідує за ними, дозволять практичному психологу вплинути на становлення позитивного образу фізичного Я підлітка. Участь в тренінговій роботі дозволить підлітку зрозуміти, що його наявні проблеми не унікальні за своєю суттю, що схожі емоції також переживають його однолітки, а думки, які при цьому виникають перекликаються з думками більшості хлопців та дівчат цього віку. Ми вважаємо, що це один з найважливіших ефектів тренінгу, оскільки більшість підлітків, приходячи на заняття, відчувають себе самотніми у своїх думках та переживаннях. Програвання різноманітних ситуацій в ході тренінгу також дозволяє особистості побачити існуючі власні паттерни поведінки стосовно вдосконалення зовнішнього вигляду та проаналізувати їх ефективність. Можливість поділитися досвідом у групі буде сприяти розширенню спектра дій та вчинків кожної особистості стосовно усунення існуючих недоліків зовнішності. Окрім цього, тренінгова група та взаємодія її учасників надає

емоційну підтримку кожному підлітку, сприяючи зростанню рівня самооцінки його зовнішності. Окремо варто наголосити на ефективності групової роботи для підлітків з існуючими вадами, дефектами зовнішнього вигляду. Запропонований алгоритм тренінгових вправ дозволить пропрацювати можливі комплекси неповноцінності таких особистостей, змінюючи ставлення до свого фізичного Я на всіх трьох його рівнях.

У роботі практичного психолога з образом фізичного Я підлітка можна також використовувати метод «домашнє завдання», за допомогою якого підліток навчиться активно аналізувати своє фізичне Я не тільки в спеціально створених умовах групи, але й поза ними. В якості домашніх завдань можна пропонувати написання творів, есе на різні теми, створення колажних робіт, малюнки, аналіз відчуттів, які виникали протягом доби стосовно власної зовнішності та самозвіт. Домашні завдання стимулюють підлітків до глибшого самопізнання та дозволяють простежити зміни у їх само ставленні.

Проведення серед підлітків конкурсу краси (за умови нагородження підлітків званнями, а не присудження місць) дозволить знизити сором'язливість та підвищити рівень самооцінки підлітків.

В цьому напрямку важливою також виступає робота класного керівника щодо покращення фізичного Я підлітків. Лекції, індивідуальні та групові бесіди з учнями стосовно їхнього ставлення до власної зовнішності дозволять налагодити емоційний контакт з ними та створити необхідні умови для довірливих взаємостосунків. Класним керівником також можуть бути використані методи написання творів, есе та домашнього завдання з їх наступним обговоренням у класі чи наодинці з кожним підлітком.

Відверта бесіда також виступає найважливішим методом для взаємодії батьків та їх дітей-підлітків. Обговорюючи з підлітком його ставлення до зовнішності, сприйняття її можливих недоліків та привабливих рис, батьки зможуть краще зрозуміти його індивідуальні особливості, активно впливати на збільшення рівня самооцінки та зниження рівня тривожності стосовно недосконалого фізичного Я. Обговорюючи переживання, які спостерігались у окремих підлітків, їх занепокоєння своєю зовнішністю, батьки зможуть сприяти становленню позитивного, цілісного образу фізичного Я своїх дітей та допомогти їм знайти правильний підхід щодо можливих шляхів вдосконалення зовнішнього вигляду.

Варто зазначити, що застосування запропонованих методів буде більш ефективним при спільних зусиллях практичного психолога, класного керівника та батьків, оскільки саме такий всебічний вплив допоможе підліткам глибше пізнати себе та особливості своєї зовнішності, а також сприятиме становленню реалістичного образу фізичного Я.

Висновки до третього розділу

1. Згідно основних положень тілесно-орієнтованого підходу невербальні техніки вдало використовувати у процесі роботи з людьми, які переживають труднощі у самовираженні, є скутими, як підлітки. Окрім того ситуація тренінгу створює спеціальний соціальний простір взаємин, спілкування та діяльності, у якому підлітки відчують себе самодостатніми особистостями, що, у свою чергу, сприяє їх вільному самовираженню. Саме тому доречно використовувати вправи тілесно-орієнтованої терапії у роботі з підлітками, спрямовані на формування позитивного образу фізичного Я та розширення сфери усвідомлення власного тіла.

2. Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу «Знайомство та робота зі своїм фізичним Я» дозволила підліткам краще пізнати себе, свої сильні сторони, перебороти почуття невпевненості в собі, розвинути відчуття власної гідності.

3. Аналіз результатів проведеного формувального експерименту показав, що за допомогою тренінгової програми у підлітків формується позитивне емоційне ставлення до власної зовнішності, розширюється та набуває більшої диференційованості гамма емоційних ставлень до зовнішнього вигляду. Підлітки набули здатності рефлексувати власний образ фізичного Я з різних позицій. Вони краще навчилися розуміти себе та аналізувати власне фізичне Я. Досліджувані оволоділи спроможністю до актуалізації різноманітних форм поведінки, дій та вчинків, які вони можуть використовувати у проблемних ситуаціях, що викликають хвилювання з приводу зовнішнього вигляду.

4. Просвітницька робота з вчителями та вихователями молодшої школи, шкільними психологами, значущими рідними мала за мету підвищення психологічної компетентності дорослих в питанні розуміння емоційного стану молодших школярів, які пережили розлучення батьків. Просвіта здійснювалась у вигляді наданні практичних рекомендацій для батьків та вчителів, укладанні за взаємною згодою сторін контракту «Щастя моєї дитини», проведенні індивідуальних консультативних бесід та лекцій.

4. Запропоновані рекомендації практичному шкільному психологу щодо роботи над позитивним сприйняттям образу фізичного Я підростаючою особистістю включали написання підлітками творів, проведення індивідуальних та групових бесід, тренінгових занять, спрямованих на покращення сприйняття власної зовнішності, а також передбачали одночасну роботу шкільного психолога з підлітками та їх батьками.

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 генези 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.

ДОДАТКИ

Додаток А1

Шкала прояву тривоги, адаптована Т.А.Немчиним

Перед початком психодіагностичної роботи нами була проведена бесіда з підлітками на тему «Мій зовнішній вигляд: позитивні та негативні риси». Обговорення цієї теми зацентувало увагу досліджуваних на власному фізичному Я та, ймовірно, впливало на виявлення рівня тривожності стосовно саме зовнішнього вигляду.

Мета: методика призначена для виміру рівня тривожності, пов'язаної зі сприйняттям власного зовнішнього вигляду.

Обробка результатів: підраховується кількість відповідей досліджуваного, що вказують на тривожність. Кожна відповідь „так” на висловлювання 14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50

та відповідь „ні” на висловлювання 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13 - оцінюється в 1 бал.

Кількість балів сумується.

40 - 50 балів – показник дуже високого рівня тривожності

25 - 40 балів – високий рівень тривоги

15 - 25 балів – середній (з тенденцією до високого рівня) рівень тривоги

5 - 15 балів – середній (з тенденцією до низького рівня) рівень тривоги

0 - 5 балів – низький рівень тривоги

Інструкція до тесту: уважно прочитайте набір висловлювань, які стосуються рис характеру. Якщо ви згодні з твердженням поставте „+”, чи „-”, якщо не згодні. Довго не думайте, важлива перша відповідь, яка прийшла вам на думку.

1.Зазвичай я спокійний та вивести мене з себе не легко.

2.Мої нерви розштані не більше, ніж у інших людей

3.У мене рідко бувають запори.

4.У мене рідко бувають головні болі.

5.Я рідко втомлююсь.

6.Я майже завжди почуваю себе достатньо щасливим.

7.Я впевнений в собі.

8. Практично я ніколи не червонію.

9.Порівняно зі своїми друзями я вважаю себе достатньо сміливою людиною .

10.Я червонію не частіше, ніж інші.

11.У мене рідко буває серцебиття.

12.Зазвичай мої руки достатньо теплі.

13.Я сором'язливий не більше, ніж інші.

14.Мені не вистачає впевненості в собі.

15.Інколи мені здається, що я ні на що не спроможний.

16.У мене бувають періоди такого неспокою, що я не можу всидіти на місці.

17. Мій шлунок сильно непокоїть мене.
18. У мене не вистачає мужності витримати усі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким щасливим як інші.
20. Мені інколи здається, що переді мною накопичені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся що-небудь зробити.
23. У мене надмірно неспокійний та переривчастий сон.
24. Мене дуже непокоять можливі невдачі.
25. Мені доводилось відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені ніщо не загрожує .
26. Мені важко зосередитись на роботі чи на якому-небудь завданні.
27. Я працюю з великим напруженням.
28. Мені дуже легко стає ніяково.
29. Майже весь час відчуваю тривогу через кого-небудь чи що-небудь.
30. Я схильний приймати все занадто серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко турбують напади блювання та нудоти.
33. Раз у місяць або частіше у мене буває розлад шлунку.
34. Я часто боюсь, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитись на чомусь.
36. Моє матеріальне становище дуже непокоїть мене .
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілось би говорити.
38. У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я заклопотаний, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже засмучує мене .
40. Навіть в холодні я легко пітнію.
41. Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
42. Я – людина легко збудлива.
43. Часом я відчуваю себе зовсім безкорисним.
44. Інколи мені здається, що мої нерви сильно розштані і я ось-ось вийду з себе .
45. Я часто ловлю себе на том, у що мене щось непокоїть.
46. Я набагато чутливі ший, ніж більшість інших людей.
47. Я майже весь час відчуваю голод.
48. Очікування мене нервує.
49. Життя для мене пов'язане надмірною напругою.
50. Мене нерідко охоплює відчай.

Окрім цього, до переліку основних запитань, нами була запропонована анкета, яка включала наступні запитання:

1. Ти любиш свою зовнішність такою як вона є?;
2. Ти відчуваєш комфорт та задоволення у своєму тілі, саме такому, яке маєш?;

3. Хочеш ти змінити свою зовнішність?;
4. Відчуваєш ти сильне занепокоєння, коли у тебе з'являються прищі?;
5. Чи переживаєш ти почуття сорому стосовно своєї зовнішності?;
6. Згадай 1ий епізод, коли ти задумався про свій зовнішній вигляд. Чи був він приємним?;
7. Ти відчуваєш себе незграбним?;
8. Переживаєш ти задоволення та емоційне піднесення, коли дивишся на себе у дзеркало?;
9. Відчуваєш ти, що у твоїй зовнішності є щось неприємне?;
10. Ти себе впевнено відчуваєш у своєму тілі?

Запропоновані запитання оцінювалися окремо та давали змогу якісно проаналізувати відповіді досліджуваних.

3.а-0б,б-2б,в-1б	8.а-2б, б-0б,в-1б
4.а-0б,б-2б,в-1б	9.а-0б,б-2б
5.а-0б,б-2б,в-1б	10.а-0б,б-2б

2.Когнітивний компонент

11.а-0б,б-2б,в-1б	16.а-0б,б-2б,в-1б
12.а-0б,б-2б,в-1б	17.а-2б, б-0б,в-1б
13.а-2б, б-0б,в-1б	18.а-0б,б-2б,в-1б
14.а-0б,б-2б,в-1б	19.а-0б,б-2б,в-1б
15.а-0б,б-2б,в-1б	20.а-2б, б-0б,в-1б

3.Афективний компонент

21.а-2б, б-0б,в-1б	26.а-2б, б-0б,в-1б
22.а-2б, б-0б,в-1б	27.а-0б,б-2б,в-1б
23.а-0б,б-2б,в-1б	28.а-2б, б-0б,в-1б
24.а-0б,б-2б,в-1б	29.а-0б,б-2б,в-1б
25.а-0б,б-2б,в-1б	30.а-2б, б-0б,в-1б

4.Чинники впливу на розвиток фізичного Я образу

<i>сім'я</i>	<i>ЗМІ, мода</i>	<i>однолітки</i>
31.а-2б, б-0б,в-1б	36.а-2б, б-0б,в-1б	41.а-2б, б-0б,в-1б
32.а-2б, б-0б,в-1б	37.а-2б, б-0б,в-1б	42.а-0б,б-2б,в-1б
33.а-2б, б-0б,в-1б	38.а-2б, б-0б,в-1б	43.а-2б, б-0б,в-1б
34.а-0б,б-2б,в-1б	39.а-2б, б-0б,в-1б	44.а-2б, б-0б,в-1б
35.а-0б,б-2б,в-1б	40.а-2б, б-0б,в-1б	45.а-0б,б-2б,в-1б

Оцінка шкал

1.Реальний фізичний стан

- 0-9 балів – низький рівень
- 10-12 балів – рівень нижче середнього
- 13-16 балів – середній рівень
- 17-18 балів – рівень вище середнього
- 19-20 балів - високий рівень

2.Когнітивний компонент

- 0-7 балів – низький рівень
- 8-11 балів – рівень нижче середнього
- 12-15 балів – середній рівень
- 16-17 балів – рівень вище середнього
- 18-20 балів – високий рівень

3.Афективний компонент

- 0-6 балів – низький рівень

7-11 балів – рівень нижче середнього
12-16 балів – середній рівень
17-18 балів – рівень вище середнього
19-20 балів – високий рівень

4.Фактори впливу на образ фізичного Я: Сім'я; Однолітки; ЗМІ, мода

0-3 – низький рівень
4-7 – середній рівень
8-10 – високий рівень

Додаток А3

Проективна методика „Три автопортрети”

Мета: виявлення генезису афективно-когнітивної сфери образу фізичного Я підлітка, гармонійності становлення фізичного Я у часовій перспективі.

Критерії оцінювання:

Тривожність

- 1.Заштрихований рот, руки, промальовка очей
 - 2.Затемнені контури фігури
 - 3.Зображення лінії землі
 - 4.Жирні лінії, їх дубляж
 - 5.Перебільшена увага до деталей
 - 2 бали – надмірний прояв кожної з зазначених ознак
 - 1 бал – наявність середнього прояву кожної з зазначених ознак
 - 0 балів – відсутність прояву кожної з зазначених ознак
- 8 - 10 балів – висока тривожність
 4 – 7 балів - середній рівень тривожності
 0 – 3 бали – низький рівень тривожності

Самооцінка

- 1.Положення на папері (чим вище, тим вище і навпаки)
- 2.Розмір (чим більше, тим вище і навпаки)
- 3.Руки (дуже довгі, дуже короткі)
- 4.Голова повернута обличчям на себе (егоцентризм)
5. Промальований пупок
 - 8 - 10 балів – дуже неадекватна самооцінка
 - 4 – 7 балів - помірно неадекватна
 - 0 – 3 бали – адекватна самооцінка

Статеве – рольова ідентифікація

- 1.Відповідність статевої ідентичності
- 2.Відповідність атрибутів одягу до статі
- 3.Промальовані статеві ознаки
- 4.Додаткові статеві деталі, аксесуари
- 5.Зображене становлення статево – рольової ідентифікації протягом означених вікових періодів
 - 8 - 10 балів – надмірний акцент на зображенні статевих ознак та неадекватний рівень статево – рольової ідентифікації
 - 4 – 7 балів - адекватний рівень статево - рольової ідентифікації
 - 0 – 3 бали – недостатній рівень сформованості статево – рольової ідентифікації

Сприйняття зовнішності

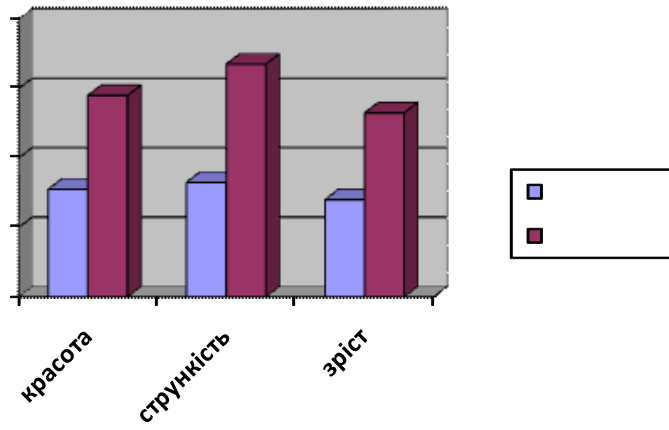
- 1.Загальна задоволеність, гармонійне сприйняття власної зовнішності
- 2.Загальна цілісність образу
- 3.Відсутність зображення фізичних вад, каліцтва
- 4.Задоволеність обличчям

5. Задоволеність тілом
 6. Тенденція до активних змін зовнішності
 7. Конкретно означені фізичні переваги
 8. Відсутність конкретно означених фізичних недоліків
 9. Відповідність портретів до означених вікових етапів життя
 10. Відсутність сліпого слідування сучасним вимогам щодо ідеальної зовнішності
- 0 – 6 балів - незадоволеність власним зовнішнім виглядом
7 – 13 балів – середній рівень задоволеності власним зовнішнім виглядом
14 – 20 балів – цілковите задоволення власним зовнішнім виглядом

Інструкція: намалюй свій зовнішній вигляд до вступу до школи, на сучасному етапі, у майбутньому та дай відповідь на 3 питання до кожного малюнка

Мій зовнішній вигляд до вступу до школи	Мій зовнішній вигляд на сучасному етапі	Мій зовнішній вигляд у майбутньому
<p>1.Що тобі найбільш подобалось у твоєму зовнішньому вигляді?_____</p> <p>2.Що тобі найменше подобалось у твоєму зовнішньому вигляді?_____</p> <p>3.Що ти робив для того, щоб змінити щось у своїй зовнішності?_____</p>	<p>1.Що тобі найбільш подобається у твоєму зовнішньому вигляді зараз ?_____</p> <p>2.Що тобі найменше подобається у твоєму зовнішньому вигляді зараз ?_____</p> <p>3.Що ти робиш для того, щоб змінити щось у своїй зовнішності?_____</p>	<p>1.Як думаєш, що буде тобі найбільше подобатись у твоїй зовнішності по завершенню школи?_____</p> <p>2.Як думаєш, що буде тобі найменше подобатись у твоїй зовнішності по завершенню школи?_____</p> <p>3.Чи будеш ти щось робити для того, щоб змінити свій зовнішній вигляд?_____</p>

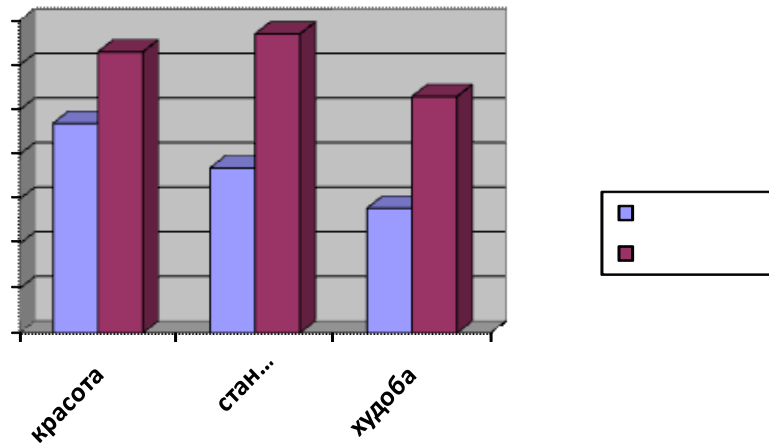
Додаток Б1



Показники Я-реального та Я-ідеального образу зовнішності у підлітків років

10-11-ти

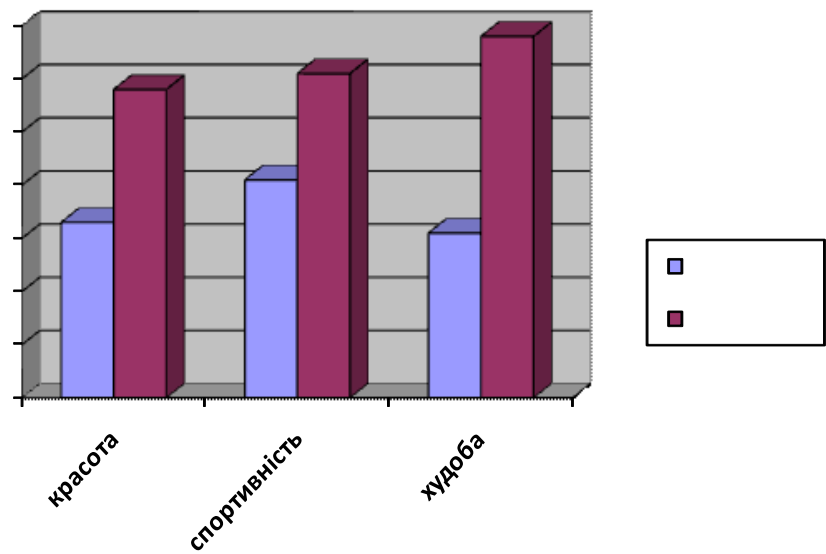
Додаток Б2



Показники Я-реального та Я-ідеального образу зовнішності у підлітків років

12-13-ти

Додаток Б3



Показники Я-реального та Я-ідеального образу зовнішності у підлітків років

14-15-ти

Додаток Б4
Показники (%) ставлення до своєї зовнішності
у дівчат (n=542)

№ п/п	Вікові групи	11 років		13 років		15 років	
		модальні показники полярних ознак					
		«+»	«-»	«+»	«-»	«+»	«-»
1	Високий-низький	24	15*	58*	3	35	2
2		7	47	5	70*	2	50***

	Красивий-некрасивий						
3	Худий-повний	24	16	27	35**	15	2
4	Чистошкірий-нечистошкірий	47	9	49	3	50	12***
5	Стрункий-сутулий	57	1	1	67	45	5
6	Спортивний – неспортивний	51	8	65	5	58	7
7	Охайний - неохайний	42**	7	80*	5	63	5

Примітка : *достовірна різниця між групами 11 р. та 13 р., при $p < 0,05$
 ** достовірна різниця між групами 11 р. та 15 р., при $p < 0,05$
 *** достовірна різниця між групами 13 р. та 15 р., при $p < 0,05$

Додаток Б5
Показники (%) ставлення до своєї зовнішності
у хлопців (n =542)

№ п/п	Вікові групи	11 років		13 років		15 років	
		модальні показники полярних ознак					
		«+»	«-»	«+»	«-»	«+»	«-»
1	Високий- низький	15*	7	42	2	37	3
2	Красивий-некрасивий	9	31	7	64*	--	54
3	Худий-повний	34	11	12*	49*	10	10
4	Чистошкірий-нечистошкірий	33	6	61*	--	60**	3
5	Стрункий-сутулий	55	2	69	7	57	--
6	Спортивний – неспортивний	61	3	60	4	37***	6
7	Охайний - неохайний	64	3	86*	2	60	--

Примітка : *достовірна різниця між групами 11 р. та 13 р., при $p < 0,05$
 ** достовірна різниця між групами 11 р. та 15 р., при $p < 0,05$
 *** достовірна різниця між групами 13 р. та 15 р., при $p < 0,05$

Програма соціально-психологічного тренінгу

«Знайомство зі своїм фізичним Я»

Мета тренінгу – формування позитивного образу фізичного Я.

Завдання:

- допомогти підліткам краще пізнати себе, свої сильні сторони;
- сформувати цілісне уявлення про власне фізичне Я;
- перебороти почуття невпевненості в собі;
- допомогти підліткам розробити конструктивні стратегії поведінки щодо можливої корекції власного образу фізичного Я;
- розвинути відчуття власної гідності.

Орієнтована схема заняття

Схема повторюється із незначними варіаціями кожного заняття та виступає у вигляді норми для кожної конкретної групи.

1.Привітання.

2.Вступний шерінг. Передбачає обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану на даний момент та обговорення очікувань від зустрічі.

3.Оголошення та обговорення теми заняття.

4.Вправа-розминка. Гра чи вправа-розминка, спрямована на підготовку до сприйняття теми заняття та створення внутрішньої свободи учасників у роботі тілесно-орієнтованого напрямку.

5.Базова частина. Включає у себе розігрування проблемної ситуації; відпрацювання нових способів поведінки, емоційного реагування; узагальнення та підкреслення важливих моментів досвіду учасників, набутого у процесі заняття.

6.Вправа-енергізатор. Проводиться при потребі піднесення настрою та оптимізації емоційного стану.

7.Заключний шерінг. Озвучення емоційного стану учасників та підведення підсумків щодо ефективності проведеного заняття.

8.Ритуал прощання. Виробляється групою на першому занятті та повторюється на всіх наступних, сприяє створенню позитивних умов перебування у групі.

Вступна частина

Заняття №1.

Мета: знайомство учасників групи, обговорення мотивації участі у тренінгу.

1.Привітання та знайомство учасників.

Знайомство розпочинається з тренера: він називає своє ім'я, коротко розповідає про свою кар'єру та досягнення, які стосуються тренінгової роботи. Далі всі учасники представляються по-черзі: спочатку називають своє справжнє ім'я, потім – бажане, спеціальне для використання під час занять. Кожний учасник по колу розповідає про рід своїх занять, інтереси, хобі, відповідає на питання «Чому я тут?»

2.Вправа «Очікування»

Тренер роздає учасникам стікери, на яких вони записують свої сподівання від тренінгу. Потім, виголошуючи свої очікування, приклеюють стікер на плакаті «Дерево надії», яке заздалегідь зроблено тренером. Учасники приклеюють свої стікери ближче до коріння дерева. Закінчення цієї вправи відбувається наприкінці тренінгу.

3.Групові правила

Правила групової роботи створює сама група. Це серйозний і відповідальний етап, оскільки на основі цих правил будуватиметься робота групи протягом усіх занять. По ходу роботи тренер вносить свої пропозиції та слідкує за тим, щоб учасники не упустили основні правила.

✓ Щирість і відвертість

- ✓ Спілкування за принципом «Тут і зараз»
- ✓ Принцип конфіденційності
- ✓ Без запізнь
- ✓ Повага до учасників тренінгу
- ✓ Персоніфікація висловлювань
- ✓ Активність
- ✓ Правило «стоп»
- ✓ Правило уважного слухання

4.Вправа «Я-образ».

Учасники малюють себе у будь-якому образі. Тренер пропонує учасникам представити себе у вигляді якоїсь тварини чи квітки, казкового персонажа і т.д. Після закінчення малювання відбувається обговорення. Виконані роботи вивішуються поряд до закінчення тренінгу, а кожний бажачий має можливість написати на будь-якому малюнку привітання чи побажання автору. Протягом тренінгу учасники можуть вносити корективи у свої малюнки.

5.Вправа «Знайомство»

Учасники діляться на пари, у яких один – розповідач, другий – слухач. Протягом 5ти хвилин розповідає про себе усе, що йому здається важливим та відповідає на запитання слухача. Потім партнери міняються місцями. Після завершення вправи кожний учасник представляє групі свого партнера, але від першої особи «Я...». Обговорення відбувається у два етапи. На першому кожний учасник проговорює свої думки та почуття стосовно того наскільки важко чи легко йому було представити групі свого партнера по спілкуванню, на другому – наскільки точно слухач представив його.

6.Заключний шерінг

7.Створення та виконання ритуалу прощання

Учасники тренінгу самі вирішують як вони будуть прощатися після кожного заняття. Це може бути просте «до побачення» або спеціально створений групою унікальний набір жестів чи слів. Таким прощанням буде закінчуватися кожне заняття.

Заняття №2.

Мета: створення довірливої атмосфери у групі.

1.Привітання

Учасники заняття вітають одне одного та розповідають, які враження залишилися від попередньої зустрічі, з яким настроєм прийшли на сьогоднішнє заняття, у якому стані зараз знаходяться.

2.Продовження знайомства учасників. Вправа «Гра в імена»

Учасники називають свої імена, а потім додають до нього по одній своїй позитивній та негативній якості, які починаються з першої літери імені.

3.Вправа «Місток»

За допомогою крейди тренер малює на підлозі «вузький місток». Інструкція: «Уявіть собі, що цей вузький місток пролягає високо в горах через глибоку прірву. Ви стоїте на одному кінці містка, а на іншому стоїть ваш партнер. Ви починаєте йти на зустріч одне одному і ваше головне завдання розминутися на містку так, щоб ніхто не впав у прірву». Коли всі учасники побувають у парі один з одним, вправа закінчується. Наприкінці проводиться обговорення. Учасники заняття відповідають на запитання: з якими труднощами вони зіткнулися під час виконання вправи.

4.Падіння.

Учасники об'єднуються у пари за бажанням, стають один напроти одного. Один з учасників повертається до партнера спиною, розставляє руки у сторони та падає, за бажанням може заплющити очі. Інший учасник має його зловити. Тренер пильно слідкує за безпечним виконанням вправи. Під час шерінгу учасники обговорюють свій емоційний стан та відчуття, які виникали по ходу виконання вправи. Кожний учасник розповідає, що переживав, коли падав та коли ловив свого партнера.

5. «Свічка»

Учасники об'єднуються у три групи та утворюють три щільних кола. Кожна група обирає одного учасника, який стає у центр кола, заплющує очі та складає руки на грудях. Учасники, які утворили коло, починають повільно штовхати того, хто стоїть у центрі, але не даючи йому впасти. У центрі кола повинен побувати кожний учасник. По закінченню вправи учасники обговорюють свої враження.

6. Заключний шерінг

7. Виконання ритуалу прощання

Базова частина тренінгової програми

Частина 1. « Я відчуваю...»

Заняття №3.

Мета: Отримання нової інформації про себе та своє фізичне Я.

1. Привітання

2. Вступний шерінг.

3. Первинна діагностика. Передбачає тестування, яке дозволяє оцінити сформованість образу фізичного Я учасників, за допомогою спеціально підібраних методик.

4. Вправа «П'яний танець»

Виконується під запис легкої, повільної музики протягом 5ти хвилин. Учасники стають рівно та максимально розслабляють своє тіло. Поступово під музику починають рухатися всі суглоби, кінцівки, голова. Вправу можна виконувати із закритими очима. Учасники концентруються на тому, що ноги твердо стоять на землі. Важливо зафіксувати свої відчуття під час виконання вправи. По закінченню вправи учасники обговорюють свої враження.

5. Інформаційне повідомлення.

Тренер готує коротке інформаційне повідомлення стосовно образу фізичного Я, його сформованості та злагодженості роботи його компонентів. Розповідає про можливі деформації тілесного Я.

6. Заключний шерінг

7. Виконання ритуалу прощання

Заняття №4,5

Мета: Засвоєння навичок чуттєвого тілесного усвідомлення.

1. Привітання

2. Вступний шерінг.

3. Вправа «Розмова з тілом»

Вправа проводиться у 2 етапи.

- Учасники зручно сідають на стільцях, закривають очі, розслабляються. Тренер включає тиху спокійну музику та пропонує учасникам зробити подорож по власному тілу починаючи від голови до п'ят, включаючи внутрішні органи. Тренер по черзі називає кожну частину тіла та пропонує учасникам почути, що вона йому говорить, чим задоволена та не задоволена. Подумки кожний учасник може задати будь-які запитання своєму тілу та його частинам. «Розмова» триває 15-20 хвилин.

- Далі учасники переходять до наступного етапу вправи. За допомогою кольорових фарб учасники малюють своє тіло та кожний орган, з яким була розмова. Тренер просить учасників спеціально підбирати кольори для кожного органу та частини тіла.

По завершенню вправи учасники демонструють свої малюнки та обговорюють відчуття.

4. Вправа «Зображення емоцій»

Учасники прислухаються до того, що відчуває їх тіло та по колу демонструють це відчуття за допомогою невербальних засобів. Під час обговорення учасники роблять акцент на тому, чому, на їх думку, тіло відчуває себе добре чи погано.

5. Вправа «Люблю – не люблю»

Тренер роздає учасникам по 2 листки паперу та кольорові фломастери. На одному листку треба написати перелік того, «За що я люблю свій зовнішній вигляд?», на другому – «За що я не люблю свою зовнішність?». Протягом обговорення учасники роблять наголос на своїх відчуттях.

6. Заклучний шерінг

7. Виконання ритуалу прощання

Заняття №6,7

Мета: Зняття м'язевих зажимів.

1. Привітання

2. Вступний шерінг

3. Інформаційне повідомлення

Тренер готує інформаційне повідомлення на тему «М'язеві зажими», дає визначення та їх ознаки, характеризує ситуації, у яких вони виникають.

4. Вправа «Зняти зажим»

Учасники групи сидять на стільцях. За вказівкою ведучого всі міняють зручну позу на не зручну. Наприклад, притискають підборіддя до ключиці; торкаються пальцями руки задньої ніжки стільця; дістають олівець, який лежить на підлозі далеко від стільця і т.д. При цьому має виникнути напруження чи зажим у певних м'язах. Учасники повинні застигнути у цій позі на декілька секунд та чітко виділити місце зажиму, сконцентрувати на ньому свою увагу. Після цього зняти зажим вольовим зусиллям.

Під час обговорення тренер задає наступні запитання:

- У кого виникли труднощі під час зняття зажимів?
- Як ви перебороли ці труднощі?

Кожний учасник по черзі розповідає про свій досвід групи.

5. Вправа «Вогонь – Лід»

Вправа включає в себе поступове напруження та розслаблення всього тіла. Учасники виконують вправу, стоячи у колі. За командою тренера «вогонь» учасники починають інтенсивні рухи тілом. Плавність та швидкість рухів обирається кожним учасником самостійно. За командою «лід» учасники застигають у позі, у якій застала їх команда, напружуючи все тіло якомога сильніше. Гра триває 5-10 хвилин. По закінченню вправи учасники обговорюють свій досвід.

6. Заклучний шерінг

7. Виконання ритуалу прощання

Частина 2. «Я думаю...»

Заняття №8

Мета: Розширити свої уявлення про образ свого фізичного Я

1. Привітання

2. Вступний шерінг

3. Вправа «Мій зовнішній вигляд»

Учасники повинні описати свій зовнішній вигляд використовуючи якомога більше прикметників, записати їх на спеціально підготовлених листках, на одному позитивні, на іншому – негативні. Під час обговорення тренер акцентує увагу на наступних запитаннях:

- Що я думаю про свою зовнішність?
- Які свої риси я вважаю привабливими, а які - ні?
- Які образи у вас виникають, коли ви думаєте про свій зовнішній вигляд?
- Чи порівнюєте ви свою зовнішність із зовнішнім виглядом однолітків?
- Чи легко було виконувати завдання?

Вправа передбачає наявність сприятливої довірливої атмосфери у групі.

4. Вправа «Силуети»

Необхідні матеріали: шпалери, ножиці, кольорові фломастери. Учасники групи об'єднуються у пари. Один лягає на шпалери на підлозі, інший олівцем обводить контури його фігури. Потім учасники міняються місцями. На наступному етапі завдання учасники починають декорування силуетів своїх партнерів: вирізають силует зі шпалер та

розмальовують кольоровими олівцями. На останньому етапі вправи кожний учасник представляє силует партнера, який він декорував, і робить це від імені партнера. Під час презентації на можна втручатися та переривати оповідача та задавати йому запитання. Під час обговорення учасники роблять акцент на аналізі своїх відчуттів, які виникали по ходу завдання.

5. «Схвалення - несхвалення»

Учасники працюють самостійно. Тренер дає інструкцію:

- Складіть перелік слів та виразів за допомогою яких ви висловлюєте схвалення своєму зовнішньому вигляду
- Складіть перелік слів та виразів за допомогою яких ви висловлюєте несхвалення своїй зовнішності.

На вправу дається 10 хвилин, після чого ведучий просить підрахувати який перелік довший та надати цьому пояснення.

6. «Австралійський дощ»

Учасники стають у коло. Тренер починає: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз всі разом ви будете повторювати мої рухи. Стежте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)
- Починає крапати дощ. (Клацання пальцями)
- Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
- А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)
- Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
- Сонце. (Руки догори)

7. Заключний шерінг

8. Виконання ритуалу прощання

Заняття №9

Мета: Краще зрозуміти своє фізичне Я

1. Привітання

2. Вступний шерінг

3. Вправа «Людина Фельденкрайза»

Необхідні матеріали: великі листки паперу, сантиметрова стрічка, декілька різнокольорових олівців. Учасники об'єднуються у пари. Спочатку один учасник з пари із замкнутими очима за допомогою долонь показує розміри різних частин його тіла. Його партнер акуратно вимірює відстані за допомогою сантиметра та занотовує отримані дані. Ось перелік необхідних вимірювань:

- Висота голови
- Ширина голови
- Довжина шиї
- Ширина шиї
- Ширина плечей
- Довжина правої руки
- Довжина лівої руки
- Ширина правої руки в області ліктя
- Ширина лівої руки там же
- Довжина правої кисті
- Довжина лівої кисті

- Ширина грудної клітки
- Ширина талії
- Ширина стегон
- Ширина тулуба від основи шиї до паху
- Довжина правої ноги
- Довжина лівої ноги
- Ширина правої ноги в області коліна
- Ширина лівої ноги там же
- Довжина правої стопи (не входить до довжини ноги)
- Довжина лівої стопи (не входить до довжини ноги)

Наступним етапом роботи буде вимірювання тих самих параметрів, але вже у реальності. Тренеру варто наголосити, що «ширина шиї», наприклад, має вимірюватися у проекції, тобто мова йде не про половину окружності шиї, а про відстань по прямій між її крайніми боковими точками. Той учасник, який робив вимірювання, на листку паперу в клітинку – звичайно, у масштабі – має побудувати уявлення партнера про фізичні розміри власного тіла. Зверху цього малюнка, зробленого олівцем одного кольору, у такому ж масштабі, але іншим кольором, малює фігуру за реальними розмірами. Після цього партнери міняються місцями.

Уся вправа займає 35-40 хвилин. По закінченню відбувається аналіз отриманих малюнків. Якщо якась частина тіла на уявному малюнку виявилася значно – більше, ніж на десять відсотків, - більше, ніж вона є у реальності, для людини це ознака того, що енергії на функціонування цієї частини тіла витрачається більше, ніж вона того потребує. Відповідно, у цій частині тіла існує більша кількість м'язевих напружень. Якщо якась частина уявного тіла виглядає набагато меншою, ніж вона є насправді, можна зробити припущення, що на функціонування цієї частини тіла йде не стільки енергії, скільки це функціонування у реальності потребує. Це означає, що даній частині тіла ми не приділяємо потрібної уваги та значення.

Під час обговорення учасники роблять акцент на аналізі своїх відчуттів, які виникали по ходу завдання.

4. Перетворення

Учасники вільно пересуваються по приміщенню. Ведучий пропонує уявити себе то людиною похилого віку, то малюком, який не вміє ходити, то стрункою балериною та рухатися у відповідності до цих образів. Можна уявити себе будь-якою твариною, птахою чи комахою. Темп руху обирають самі учасники. За оплеском ведучого всі учасники застигають у тій позі, яка була останньою, потім розслабляються. Всі роблять декілька глибоких вдихів та видихів. Вправа закінчена.

Основне питання під час обговорення: у якому образі було комфортніше та звичніше, чому? Учасники мають проаналізувати наскільки довго вони знаходяться у такому образі і чи влаштовує він їх?

5. «Якби я міг...»

Всі учасники сидять у колі. Основне завдання: продовжити речення. Тренер починає першим. Ось варіанти незакінчених речень:

- Якби я міг змінити щось одне у своєму зовнішньому вигляді, це було б...
- Якби я міг стати кінозіркою, то став би...
- Якби я міг стати казковим персонажем, то став би...

6. «Груповий звук»

Всі учасники сидять у колі. По черзі кожний учасник вимовляє (виспіває, викрикує, шепоче...) будь-який звук, який виражав би його сутність. На наступному етапі всі учасники мають відтворити свої звуки одночасно та втримувати цей «груповий звук» стільки скільки

потрібно. Під час обговорення вправи учасники роблять акцент на своїх відчуттях.

7. Заключний шерінг

8. Виконання ритуалу прощання

Заняття №10,11

Мета: розвиток здатностей приймати свій зовнішній вигляд та його особливості.

1. Привітання

2. Вступний шерінг

3. «Як користуватися власним тілом?»

Необхідні матеріали для кожного учасника: сім стандартних листків білого паперу та сім різнокольорових олівців чи фломастерів, ножиці.

Робота виконується у декілька етапів. На першому етапі всі учасники виконують інструкції тренера.

- На першому листку першим олівцем намалюйте ту частину чи частини вашого тіла, які відповідають за ваші ресурси, дають вам необхідну життєву силу. Будьте спокійні – ваші художні здібності не мають ніякого значення у цьому випадку. Не забудьте на окремому листку записати, яким олівцем ви малювали перший малюнок. Коли ви завершите перший малюнок, перегорніть його та більше не зазирайте у нього до закінчення всієї роботи.

- На другому листку олівцем другого кольору намалюйте ту частину чи частини вашого тіла, які відповідають за вашу внутрішню та зовнішню безпеку. Якщо вам це необхідно, частини тіла від одного до іншого малюнка можуть повторюватися. Намалювали? Перегорніть листок та відкладіть у бік, запишіть, яким кольором ви на ньому малювали.

- На третьому листку третім олівцем намалюйте ту частину чи частини вашого тіла, які відповідають за ваше співробітництво з оточуючим світом. Знову відкладіть перегорнутий листок та запишіть використаний на ньому колір.

- На четвертому листку іншим олівцем намалюйте ту частину чи частини вашого тіла, які забезпечують вашу можливість при необхідності опиратися оточуючому світу. Відкладіть перегорнутий листок та запишіть використаний на ньому колір.

- На п'ятому листку п'ятим олівцем намалюйте ту частину чи частини вашого тіла, які відповідають за ваше внутрішнє життя, за ваші взаємостосунки із самим собою. Відкладіть перегорнутий листок та запишіть використаний на ньому колір.

- На шостому листку наступним олівцем намалюйте ту частину чи частини вашого тіла, які зайняти інтеграцією усіх описаних вище функцій та контролем за їх виконання. Знову відкладіть перегорнутий листок та запишіть використаний на ньому колір.

- На сьомому листку сьомим кольором намалюйте ті частини тіла, які ви до сих пір не намалювали, чи ті частини, які вам чомусь важливо намалювати ще раз.

На другому етапі учасникам треба акуратно вирізати усе намальоване, навіть у тому випадку, якщо одна й та сама частина тіла була зображена сім разів. По закінченню зі всього вирізаного треба зібрати цілу людину, якщо звичайно буде така можливість.

По закінченню відбувається аналіз проведеної роботи. Тренер робить акцент на наступних моментах:

- Людина має бути цілою. Цілісність людини дуже важлива, оскільки при відсутності необхідних складових частин (частин тіла), організм не може виконувати всі необхідні функції.

- Наступним параметром виступає «захищеність». У намальованій людині ця захищеність має проявлятися у простому принципі: внутрішні органи повинні знаходитися у середині. Наприклад, якщо намальований шлунок, але при

цьому відсутній тулуб, у якому він має знаходитися, або взагалі відсутня шкіра. Таким чином шлунок у повсякденному житті виявляється зовсім беззахисним і можна практично із впевненістю сказати, що такій людині притаманні якісь захворювання травної системи. У будь-якому випадку, шлунок – зона її максимального ризику.

- Пропорційність частин тіла людини. Відносні розміри зображених частин тіла повинні бути хоч скільки-небудь реальними. Тобто голова не повинна бути більшою за тулуб, а права рука вдвічі коротша за ліву. Цей параметр також має відношення до розподілу енергії між окремими частинами тіла.

- Наступне, на що треба звернути увагу, - це реалістичність зображення. Мається на увазі зовсім не точність анатомічних подробиць у зображенні. Але, якщо людина замість голови малює зірку, а замість шкіри – ауру, то ніякого відношення власне до тіла ці фігури не мають. Відповідно, складений з таких частин організм працювати та виконувати свої функції не зможе.

- Наступний параметр аналізу створеної людини – диференціація функцій. Якщо на кожному з семи листків була намальована ціла людська фігура, це означає наступне: вирішувати будь-яке виникаюче життєве завдання кидаються одночасно всі частини тіла. З точки зору тіла як інструмента, можна сказати, що будь-яка слабкість повністю позбавить таку людину працездатності.

- Кратність зображення. Це не означає, що кожна частина тіла повинна бути намальованою лише один раз. Навіть два-три носа – нормально. За умови, що всі інші частини тіла – або їх більшість – також зображені таку кількість раз.

Під час обговорення учасники акцентують свою увагу на тих відчуттях, які виникали по ходу виконання вправи та від час аналізу.

4. Вправа «Шари»

Кожний учасник уявляє собі, що знаходиться у центрі уявного шара. Центр шара – сам учасник, границі – руки, витягнуті у боки. Завдання – пересуватися по приміщенню, намагаючись не зачіпати інші «шари».

5. «Реальне – ідеальне»

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на дві однакові за розміром колонки. Ліву колонку назвати «Мій реальний зовнішній вигляд», праву – «Мій ідеальний зовнішній вигляд». Протягом 10-15 хвилин учасники повинні за допомогою різних прикметників заповнити обидві колонки, враховуючи, що в кожній повинно бути по десять прикметників. У лівій колонці треба описати свій реальний зовнішній вигляд, у правій – ідеальний, бажаний.

По закінченню вправи тренер запитує, які труднощі виникли під час виконання завдання та наскільки співпадають реальний та ідеальний образ зовнішності кожного учасника. Основне запитання: «Що я роблю для того, щоб досягнути ідеального образу?»

6. Домашнє завдання «Щоденник мого фізичного Я»

До наступної зустрічі учасники тренінгу повинні підготувати щоденник (окремо оформлений зошит), у якому якомога детальніше розпишуть цілий день свого життя, але від імені свого фізичного Я. Обов'язкові моменти, які треба заповнити у щоденнику: тілесні відчуття протягом дня; втомлюваність, розслабленість тіла; задоволеність зовнішнім виглядом; легкість/важкість ходи; наявність/відсутність больових відчуттів; відчуття гармонії свого фізичного Я; ситуації, які провокують появу м'язевих зажимів і т.д. Окрім обов'язкових моментів учасники можуть занотувати все, що здається їм важливим.

7. Заключний шерінг

8. Виконання ритуалу прощання

Частина 3. «Я дію...»

Заняття №12,13

Мета: Розширення способів взаємодії із своїм фізичним Я

1.Привітання

2. Вступний шерінг

3. «Щоденник мого фізичного Я». Перевірка

На першому етапі вправи учасники по колу демонструють свої щоденники та зачитують написане від імені свого фізичного Я. Інші учасники по закінченню представлення можуть задавати будь-які питання. Під час обговорення звертається увага на акуратність щоденника, детальність заповнення та представлення перед іншими учасниками.

На наступному етапі тренер пропонує кожному учаснику виділити зі свого щоденника найбільш негативні моменти, згадати, при яких обставинах вони виникали та із чим були пов'язані. Учасники працюють самостійно.

Далі тренер задає запитання всім учасникам: «Чи можна було якось попередити таку ситуацію? Якщо ні, то що можна було б зробити, щоб вийти з неї у гарному настрої та самопочутті для свого зовнішнього вигляду і всього фізичного Я?»

4. «Не хочу хвалитися, але я...»

Усі учасники сідають у коло, кожен по черзі говорить фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...». Наприклад, «Не хочу хвалитися, але я добре граю у футбол». У вправі мають бути задіяні всі учасники.

5. «Пасивний – активний»

Учасники об'єднуються у 2 команди, кожна з яких отримує великий аркуш паперу та кольорові фломастери. Одна з команд отримує інструкцію скласти перелік варіантів пасивної поведінки по відношенню до свого фізичного Я, інша - скласти перелік варіантів активної поведінки.

По закінченню тренер пропонує учасникам висловити свої думки про те, що заважає людям поводитися активно по відношенню до свого тілесного Я, працювати над ним та записує відповіді на плакаті.

6. Заключний шерінг

7. Виконання ритуалу прощання

Заняття №14.

Мета: формування позитивного образу фізичного Я

1. Привітання

2. Вступний шерінг

3. «Подарунок»

Необхідні матеріали: учасники мають принести з дому будь-які речі, які здаються їм привабливими та які можна використовувати як матеріал для створення якоїсь речі. Тренер просить учасників подумати, який подарунок вони зробили б своєму тілу. Важливо придумати той подарунок, який дійсно потрібен. На обмірковування дається 5 хвилин. Після цього кожний повинен зробити для себе цей подарунок з принесених матеріалів. Якщо матеріалів не вистачає, можна позичити щось у інших учасників. Ведучий має нагадати, що подарунки робляться для себе, тому у кінцевому результаті вони мають викликати лише позитивні емоції. На завдання дається 30-40 хвилин.

По закінченню вправи учасники представляють свої подарунки та пояснюють, чому обрали саме такий подарунок.

4. «Компліменти по колу»

Учасники об'єднуються у дві групи, перша з яких створює внутрішнє коло, друга – зовнішнє та повертаються обличчями один до одного. Важливо, щоб у вправі приймало участь парна кількість людей. Відтак кожний учасник повинен мати свою пару. За командою ведучого учасники внутрішнього кола починають говорити компліменти зовнішньому вигляду того, хто стоїть навпроти. На це дається 30 секунд. Після чого, за знаком тренера, всі учасники внутрішнього кола роблять крок за годинниковою стрілкою та опиняються перед іншими учасниками і знову говорять компліменти. Так відбувається до тих пір, доки учасники не зупиняться навпроти свого першого партнера. Таким чином, всі, хто стояв у зовнішньому колі слухали компліменти. Далі відбувається зміна функцій і тепер «внутрішнє коло» стоїть на місці, а «зовнішнє» - пересувається та говорить

компліменти.

По закінченню вправи учасники обмінюються враженнями та проговорюють ті компліменти, які найбільш запам'яталися та здивували.

5. «Я хочу сказати ровеснику...»

Тренер пропонує всім учасникам об'єднатися у 3 групи. Кожна група повинна скласти текст 5-ти хвилинної доповіді на одну із запропонованих тем. На роботу дається 20 хвилин. Після чого кожна група обирає того учасника, який буде робити саму доповідь. Темі доповіді:

- В чому полягає гармонійність образу фізичного Я
- Що означає бути привабливим
- Як наблизитися до свого ідеалу зовнішнього вигляду

Тренер зосереджує увагу учасників на тому, що вони повинні засновувати свою доповідь на тих знаннях, які були набуті протягом всього тренінгу. Кожний виступ супроводжується словами подяки тренера та оплесками всіх учасників.

6. Заключний шерінг

7. Виконання ритуалу прощання

Заняття №15

Мета: узагальнення набутих знань та реалізація навичок

1. Привітання

2. Вступний шерінг

3. Повторна діагностика

Передбачає тестування за допомогою методик, які вже були використані на 3му занятті. Після закінчення повторної діагностики, тренер роздає учасникам бланки їхнього першого тестування. Таким чином, кожний учасник може порівняти свої результати на початку тренінгу та після проходження занять.

Під час обговорення кожний ділиться своїм досвідом та відчуттями, які виникали по ходу виконання вправи.

4. Календар на згадку

Необхідні матеріали: кольоровий папір, олівці, фломастери, фарби, ножиці, глянцеві журнали, наліпки. Учасники об'єднуються у 4 групи. Кожна група за допомогою наявних матеріалів повинна створити кишеньковий календар - колаж на тему «Образ фізичного Я – це...». На виконання роботи дається 35-40 хвилин. Після чого кожна команда презентує свій календар та відповідає на запитання інших учасників.

Під час обговорення тренер акцентує увагу на тому, який особистий внесок зробив кожний учасник і чому.

5. «Модель образу фізичного Я»

Необхідні матеріали: декілька листків ватману, кольоровий папір, олівці, фломастери, фарби, ножиці, глянцеві журнали, наліпки, клей і т.д.

За допомогою наявних матеріалів учасники всією групою повинні створити модель образу фізичного Я, враховуючи ті знання та навички, які вони отримали протягом занять. На виконання завдання дається 35 хвилин, після чого починається обговорення.

6. Заклучний шерінг

7. Виконання ритуалу прощання

Підсумкові заняття

Заняття №16,17,18

Мета: підведення підсумків всього тренінгу

1. Привітання

2. Вступний шерінг

3. Скульптура

Учасникам пропонується об'єднатися у малі групи та створити скульптуру їхньої групи. На виконання завдання дається 10 хвилин. Під час обговорення тренер робить акцент на відчуттях учасників.

4. «Одне слово»

Учасникам групи пропонується одним словом висловити свої враження від всього тренінгу.

5. «Побажання»

Враховуючи досвід отриманий в ході роботи групи учасники висловлюють побажання один одному

6. «Мої здобутки»

На початку роботи учасники за допомогою великих аркушів паперу та фарб створюють плакат «Мої здобутки», намагаючись при цьому зобразити їх у символічному вигляді. Цей етап передбачає індивідуальну форму роботи. На другому етапі учасники повертаються у велике коло, презентують свої роботи та обговорюють їх. Важливим моментом у вправі виступає розгадування учасниками символіки створених малюнків.

7. Анкетування

Кожному учаснику дається анкета, на заповнення якої дається 15 хвилин.

Тренер звертається до групи зі словами: «Друзе! Ти пройшов курс занять з теми «Знайомство із своїм фізичним Я». Будь ласка, дай відповіді на запропоновані нижче запитання. Вони допоможуть нам вдосконалити тренінг для наступних учасників. Дякуємо за співпрацю!»

1. Чи багато нового ти дізнався про особливості свого фізичного Я?

- мало
- небагато
- досить багато
- дуже багато

2. Яка інформація була для тебе особливо корисною?

3. На які питання з проблем фізичного Я ти не одержав відповіді?

4. Які вправи та види роботи сподобалися тобі найбільше?

5. Яку інформацію ти хотів би передати своїм ровесникам?

8. Заключний шерінг

Учасники повертаються до вправи «Очікування». Підходять до «Дерева надії» та знімають свої «листочки». Основне питання для обговорення «З чим я йду звідси? Що залишаю тут?»

9. Виконання ритуалу прощання

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. - Екатеринбург: Деловая книга. - 2000. – 704 с.
2. Абрамова Г. С. Психология в медицине / Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдциц. – М. - 1998. – 272 с.
3. Аверин В. А. Психология человека от рождения до смерти. Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость: Полный курс психологии развития. / В. А. Аверин, Ж. К. Дандарова, А. А. Деркач. — СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК. - 2003. — 411с. - (Серия «Психологическая энциклопедия»).
4. Аверин В.А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – СПб: Питер. - 1998. – 379 с.
5. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека / Альфред Адлер. - Киев : "Наука жить". - 1997. – 143 с.
6. Альманах психологических тестов / Рисуночные тесты. – М.: «КСП». – 1997. - 320 с.
7. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания: Избр. психол. тр. / Б. Г. Ананьев. – Воронеж: Академия пед. и соц. Наук. - 1996. – 384 с.
8. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси. – М.: Просвещение. - 1982. – т.1. – 256 с.
9. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси. – М.: Просвещение. - 1982. – т.2. – 298 с.
10. Аристотель. О душе / Аристотель // Соч.: В 4 т. – М., 1983. – Т. 1. – С. 18-122
11. **Афсахов И. Ф. Отношение человека к здоровью / И. Ф. Афсахов // СОЦИС. – 1992. - №6. – С. 102-103.**
12. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток / Р. Т. Байярд, Д. Байярд [пер. с англ.]. – М.: Просвещение. - 1991. - 224 с.
13. Балинтовские группы и супервизия в подготовке специалистов, работающих с людьми / [ред.- упоряд. Э. Г. Эйдемиллер]. – СПб. - 1998. - С. 21-78
14. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс [Пер. с англ. Ю. Брянцевой и Б. Красовского]. - М. - 1999. - 512 с.
15. Барцалкина В.В. Развитие самосознания в подростковом и юношеском возрастах как основа личностного самоопределения / В. В. Барцалкина // Психологические условия формирования ответственности школьников. – М. - 1987. – С.22-28
16. Баскаков А. Я. Методология научного исследования: Учеб. пособие. / А. Я. Баскаков, Н. В. Туленков – К.: МАУП. - 2002. – 216 С.
17. Баскаков В. Ю. Телесно-ориентированная психотерапия и психотехника: обобщение и сравнительный анализ существующих подходов / В. Ю. Баскаков // Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М. - 1993. – С. 9-20.
18. Бендас Т. В. Гендерная психология / Т. В. Бендас – СПб.: Питер. - 2005. – 431 с.
19. Берн Э. Групповая психотерапия. / Э. Берн - М.: Академический Проект. - 2001. - 464 С.
20. Білуха М.Т. Основи наукових досліджень: Підручник. / М.Т. Білуха – К.: Вища школа. - 1997. – 271 С.

21. Блага К. Я- твой ученик, ты – мой учитель: Кн. для учителя / К. Блага, М. Шебек [Пер. с чеш.]. – М.:Просвещение. - 1991. – 143 с.
22. Блонский П. П. Педология. / П. П. Блонский. - М., СПб: Владос. – 2000. – 288 С.
23. Бобнева М. И. Социальные нормы и регуляция поведения. / М. И. Бобнева – Москва: Наука. - 1990. – 311 с.
24. Бовина И. Б. Представление о здоровье и болезни в молодежной среде / И. Б. Бовина // Вопросы психологии. – 2005. - № 3. – С. 90 – 97.
25. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. / Л. И. Божович - М.: Просвещение. - 1968. – 464 С.
26. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / Л. И. Божович. – М. - 1995. - 212 с.
27. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры. / В. Ю. Большаков – СПб.: Социально – психологический центр. - 1996. – 380 С.
28. Боровиков В. СТАТИСТИКА: искусство анализа данных на компьютере. Для профессионалов / В. Боровиков. – СПб: Питер. - 2001. – 656 с.
29. Братусь Б. С. Психологические аспекты нравственного развития личности / Б.С. Братусь. – М.: Знание. - 1977. – 64 с.
30. Булах І. С. До проблеми провідного психологічного новоутворення особистості підліткового віку / І. С. Булах // Вісник Харків, держ. пед. ун-ту ім. Г.С.Сковороди. Психологія. – Харків: ХДПУ. - 2001. – Вип.. 6. – с. 22-36.
31. Булах І.С. Специфіка особистісного зростання підлітка: ракурс сучасного психологічного дослідження / І.С. Булах // Журнал практикуючого психолога. – К. – 2002. - Вип..8. – с. 72-85.
32. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія / І. С. Булах. – К.:НПУ імені М.П.Драгоманова. - 2003. – 340 с.
33. Бурейчак Т. С. Гендерні повідомлення рекламних дискурсів тілесності / Т. С. Бурейчак // Гендерні стереотипи індивідуального здоров'я: Матеріали Міжнародн. наук.-практ.конф. (3 жовт.2007 р., м.Луцьк). – Луцьк. - 2007. – С. 12-16
34. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии. / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян - Киев; М.: Ника-Центр; Алетейа. - 1999. – 317 с.
35. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова - М.: Российское педагогическое агентство. - 1998. - 263 С.
36. Буянов М. И. Основы психотерапии детей и подростков. Практическое руководство . / М. И. Буянов - Киев: Выща школа. - 1990. – 191 с.
37. Быховская И. М. Человек телесный в социокультурном пространстве и времени: очерки социальной и культурной антропологии / И. М. Быховская. – М. - 1997. - С.27-59
38. Введение в психологию / [Под общ. ред. проф. А.П. Петровского]. – М.: Академия. - 1995. – 496 с.
39. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. / А. Л. Венгер – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. - 2003. – 160 с.
40. Виногородський А. М. Розвиток особистісної рефлексії підлітків (на матеріалі сприйняття музики): Дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / НПУ ім.. М.П.Драгоманова. – К., 1999. – 232 с.

41. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В.Скрипченко, Л. В.Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. – К.: Просвіта. - 2001. – 416 с.
42. Возрастная и педагогическая психология / [Под ред. А. В.Петровского]. – М.: Просвещение. - 1979. – 228 С.
43. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / [Под ред. Бурменской Г. В, Захарова Е. И, Карабановой О. А. и др.]. – М.: Издательский центр «Академия». - 2002. – 416 С.
44. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / [Под ред. Д. Б. Эльконина, Т. В. Драгуновой]. - М.: Просвещение. - 1967. - 360 с.
45. Воробьева Л. И. К проблеме новообразований подросткового возраста / Л. И. Воробьева // Психологические условия и механизмы воспитания подростков : Сб. науч. тр. – М. - 1983. – С.83-89.
46. Воробьева Л. И. Психологический опыт личности: к обоснованию подхода / Л. И. Воробьева, Т. В. Снегирева // Вопросы психологии. -1990. - №2. – с. 5-13
47. Выготский Л. С. Из записных книжек / Л. С. Выготский // Вестник МГУ(Психология). - 1982. – с. 21-46.
48. Выготский Л. С. Т.3 Проблемы развития психики / Л. С. Выготский [Сбор. соч.: в 6-ти т.]. – М.: Педагогика. - 1983. – Т.3 - 368 с.
49. Выготский Л. С. Сбор. соч.: в 6-ти т. Т.4. Детская / Л. С. Выготский [Сбор. соч.: в 6-ти т.]. – М.: Педагогика. - 1984. – Т.4. – С.5-220
50. Гаврилова Т. А. Новые исследования особенностей подросткового и юношеского возраста / Т. А. Гаврилова // Вопросы психологии. – 1984. - №1. - с.152-157
51. Грановская Р. М. Подростковая и юношеская психология / Р. М. Грановская // Элементы практической психологии. –СПб: Свет. - 1997. – С. 406-440
52. Грачева В. Н. Телесно-ориентированный тренинг: Тело как зеркало нашей жизни / В. Н. Грачева. – СПб. : Речь. - 2006. – 144 с.
53. Гребова Л. П. Личностные особенности девочек – подростков с ожирением / Л. П. Гребова, Л. В.Коршунова // Педиатрия. – 1994. - №3. – С.28-31
54. **Гундаров И.А. Актуальные вопросы практической валеологии / И. А. Гундаров, В. А. Полесский // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – С.-Пб., 1993. – Вып. 1. – С. 25 – 33.**
55. Гурьева В. А. Психопатология подросткового возраста (теоретический, клинический и судебно-психиатрический аспекты). / В. А. Гурьева, В. Я. Семке, В. Я. Гиндикин — Томск: Изд-во Том. Ун-та. - 1994. – 310 с.
56. Декарт Р. Избранные произведения / Р. Декарт. – М. - 1950. - С 12-63
57. Детская психология: Методические указания. / [Автор-составитель Р. П. Ефимкина]. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ. - 1995. – 231 с.
58. Джемс У. Личность / У. Джемс // Психология личности: Тексты. – М. - 1982. – с. 61-70
59. Дмитренко А. К. Основи гуманістичної психології: Навчально-методичний посібник / А. К. Дмитренко, Г. В. Чуйко. – Чернівці: Прут. - 2002. - С. 40-69
60. Дмитрова Т. В. Образ „Я” як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: Дис. канд..психол.наук: 19.00.07 / АПН України. Ін-т

- психології. – К., 1993.- 187 с.
61. Дольто Ф. На стороне подростка / Дольто Ф. [Пер. с франц.]. – СПб.: Петербург – 1997. - 280 с.
 62. Драгунова Т.В. О некоторых психологических особенностях подросткового возраста / Т. В. Драгунова // Вопросы психологии личности школьника. – М. - 1961. – с. 63-87.
 63. Дудар О.В. Динаміка міжособистісної перцепції старшокласників / автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук / Київ, 2008, 20 с.
 64. Дудар О.В. Динаміка образу іншого в структурі міжособистісної перцепції / О.В. Дудар // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер. :Педагогіка і психологія: Зб. статей. – Ялта: РВВ. - 2008.- Вип.18, ч.2.- С.141-146.
 65. Жуков С. М. Історія психології: Навчальний посібник / Жуков С. М ., Жукова Т. В. – К.: Центр навчальної літератури. - 2005. – 224 с.
 66. Заняття психолога з підлітками / [упоряд. Т. Гончаренко]. – Київ: Вид. дім „Шкільний світ”: Вид. Л.Галіцина. - 2006. – 120 с., [4] арк. – (Б-ка „Шкільного світу”).
 67. Изард К. Эмоции человека / Изард К. [Пер. с англ.]. – М.: МГУ. - 1980. – 440 с.
 68. Історія європейської ментальності / за редакцією Петера Дінцельбахера [переклад з нім. Володимир Кам'янець]. – Львів: Літопис. - 2004р. – 720 с.
 69. Каган В.Е. Стереотипы мужественности-женственности и образ «Я» у подростков / В. Е. Каган // Вопросы психологии. – 1989. - №3. - С.13-17
 70. Калитеевская Е. Р. Отношение к болезни подростков и юношей (15 –22 г.) с хроническими соматическими заболеваниями / Е. Р. Калитеевская // Психологическая диагностика отношения к болезни при нервно-психических и соматических заболеваниях: Сб. науч. тр. / Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева; [Ред. Л. И. Вассерман, В. П. Зайцев]. – Л.: Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-т. - 1990. - С. 81 – 85.
 71. Карвассарский В. Д. Неврозы. / В. Д. Карвассарский – М.: Медицина. - 1990. – 537 с
 72. Кисляк О. П. Практичні рекомендації психологам стосовно специфіки роботи з особами підліткового та юнацького віку, хворими на ДЦП, які переживають внутрішньо особистісний конфлікт / О. П. Кисляк // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. - №10. – С . 41-48.
 73. Клецина И. С. Теоретические проблемы гендерной психологии / И. С. Клецина // Мир психологии. – 2001. - №4. – С.162-170
 74. Клиническая психология / [сост. и общая редакция Н.В.Тарабриной]. – СПб.: Питер. - 2000. – С. 61-84

75. Клиническое руководство по психическим расстройствам / [под ред . Д. Барлоу]. – СПб.: Питер. - 2008. – С. 487-548
76. Кон И. С. Категория «Я» в психологии / И. С. Кон // Психологический журнал. – 1981. - №3. – С. 98-102
77. Кон И.С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – М.: Политиздат. - 1978. – 367 с.
78. Кон И. С. Психология старшеклассника. / И. С. Кон - М.: Просвещение . - 1982. – 207 С.
79. Кондрашенко В. Т. Общая психотерапия. Руководство для врачей. 5-е изд., испр. / В. Т. Кондрашенко, В. И. Донской, С. А. Игумнов - М.: Изд-во Ин-та Психотерапии. - 2001. – 453 с.
80. Кочарян А.С. Личность и половая роль: симптомокомплекс маскулинности/ феминности в норме и патологии: дис. д-ра психол. наук:19.00.04 / Кочарян А.С. –Харьков, – 1996. – 416 с.
81. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг.- СПб: Питерю - 2001. – 992 с.
82. Креславский Е. С. Избыточная масса тела и образ физического «Я» / Е. С. Креславский // Вопросы психологии. – 1987. - №6. – с. 23-31
83. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий — М.: Сфера. - 2004. – 464 с.
84. Куницына В. Н. К вопросу о формировании образа своего тела у подростка / В. Н.Куницына // Вопросы психологии. – 1968. - №1.- С. 56-63.
85. Левашова С. А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг / С. А.Левашова. – Ярославль: Академия развития. - 2006. – 160 с. – (Практическая психология в школе).
86. Леви Т. С. Курс «Психология телесности» в профессионально-личностной подготовке психологов / Леви Т. С.// Высшее образование для XXI века. – М. – 2004. – 110 с.
87. Леонтьев Д. А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности / Д. А. Леонтьев // Вестник Моск. ун-та: Сер. 14. Психология. – 1996. - №4. – С.35-44
88. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Лидерс А. Г. – М.: Издательский центр «Академия». - 2001. – С.162-173
89. Лоуэн А. Предательство тела / А. Лоуэн. – Екатеринбург: „Деловая книга”. - 1999. - 326 с.
90. Лоуэн А. Депрессия и тело / А. Лоуэн [пер. с англ. К. Перекалина]. – М.: Изд-во ЭКСМО- Пресс. - 2002. – 384 с.
91. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера / Лоуэн А. [пер. с англ. Е. В. Поле]. - М.: Компания "ПАНИ". - 1996. - 319 с.

92. Лукьянова З. Н. Влияние самооценки внешности учащегося на его общение с другими людьми / З. Н. Лукьянова // Вопросы психологии. – 1989. - №3. – С. 31-38.
93. Максименко К. С. Психічні стани підлітків у контексті проблем сучасної педагогічної практики / К. С. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. - 2001. - №4. – С. 36-39.
94. Максименко С. Д. Подросток: проблемы и перспективы / С. Д. Максименко, С. С. Ракитянская // Наука і освіта: Матер. міжнар. конгресу. – Одеса. - 2000. – С.98-99
95. Малкина – Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина – Пых. - М.: Эксмо. - 2004. - С. 30-120
96. Малкина – Пых И.Г. Телесная терапия / И. Г. Малкина – Пых. – Изд-во Эксмо. - 2005. – 752 с. – (Справочник практического психолога).
97. Малкина-Пых И.Г.Возрастные кризисы: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина – Пых. – М.: Изд-во Эксмо. - 2005. – 896 с.
98. Мартынов С. Е. Влияние СМИ на формирование дисморфофобических переживаний / С. Е. Мартынов // Актульні проблеми сучасної психіатрії та мед. психол.: зб. наук. праць студ. та молод. вчених [під ред. акад. В.Л.Гавенко]. – Вип. 9. – Харків: ХДМУ. - 2006. – с. 19-20.
99. Мдивани М.О. Исследование структуры образа физического «Я» школьников: автореф.дис. на соискание научной степени канд.психол. наук: спец.19.00.07 «Педагогическая психология» / М.О.Мдивани. – М., 1991. – 24 с.
100. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці / Р. В.Моляко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. - №6. – С. 45-51.
101. Мустакас К. Большие проблемы маленьких детей / Мустакас К. [пер. с англ. Г. Пимочкиной]. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо. - 2003. – 384 с.
102. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ., обуч. по пед. специальностям / В.С. Мухина. — М.: Academia. - 2000. — 456 С. — (Высшее образование).
103. Налчаджан А. А. Личность, психическая адаптация и творчество / А. А. Налчаджан. – Єреван. - 1980. - С.13-82
104. 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 [За ред.С.Д.Максименко]. - Т. X, - част. 1. – К. - 2008.- С. 315 – 324

105. Нечитайло Т.А. Особливості емоційно-когнітивної сфери образу фізичного Я у підлітків з ожирінням / Т. А. Нечитайло // Гендерні стереотипи індивідуального здоров'я: Матеріали Міжнародн. наук.-практ.конф. (3 жовт.2007 р., м.Луцьк). – Луцьк. - 2007. – С. 153-157
106. 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.
107. 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
108. Николаева В. В. Клинико – психологические проблемы телесности / В. В. Николаева, Г. А. Арина // Психологический журнал. – 2003. - №1. – С. 45-51
109. Оллпорт Г. Личность в психологии / Оллпорт Г. [пер. с англ.]. – М.: КСП, СПб: «Ювен-та». - 1998. – 347 с.
110. Основи психології. Практикум / [ред.сост. Л.Д.Столяренко]. - Ростов н/Д.: изд-во «Феникс». - 2000. – С. 268-277
111. Островська К. О. Взаємозв'язок образу „Я”, самооцінки і ціннісних орієнтацій молодших школярів: Дис.канд.психол.наук:19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2003.-196 арк.
112. Павлінець О. В. Соціальні еталони та міжособистісна перцепція / О. В. Павлінець // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : Науково-теоретичний збірник. – Тернопіль: Видавництво Астон. - 2006. – С.255-259.
113. Панофский Э. Перспектива как символическая форма / Э. Панофский. – СПб.:Азбука – класика. – 2004. – 212 с.
114. Підкоритов В. С. Критерії діагностики та принципи лікування розладів психіки і поведінки у дітей та підлітків: Клінічний посібник. / В. С. Підкоритов, В. І. Букресєв, В. Н. Кузьмінов та ін. – Харків: Фоліо. - 2001. – 271 с.
115. Платон. Государство / Платон // Соч.: В 3 т. – М. - 1972. – Т.3. – с . 18-112
116. Подорога В. Феноменология тела / В. Подорога – М. – 1995. – 250 с.
117. Подросток и семья: Хрестоматия / [сост. Райгородский Д.Я.]. - Самара: БАХРАХ. - 2002. - 656 с.
118. Поливанова К. Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития / К. Н. Поливанова // Вопросы психологии. - 1994. - №1 – С. 61 – 69.
119. Поливанова К. Н. Психологическое содержание подросткового возраста / К. Н. Поливанова // Вопросы психологии. - 1996. - №1. – С.

- 20 – 32.
120. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов / К.Н. Поливанова - М.: Академія. - 2000. - 184 С.
 121. Положий Б. С. Стрессы социальных изменений и расстройства психического здоровья / Б. С. Положий // Обозрение психиатрии и мед. психологии им. Бехтерева. - 1996. - №1 - 2. – С. 136 – 149.
 122. Практикум по психологии / [под ред. А. С. Кармина, Ю. А. Сандулова, В. И. Еленского]. - СПб.: Лань. - 2002. – 128 с.
 123. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. / А.М. Прихожан. - М.: Московский психолого-социальный институт. - 2000. – 304 с.
 124. Прихожан А. М. Подросток в учебнике и в жизни. / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых - М.: Знание. - 1990. – 83 с.
 125. Психологические программы развития личности в подростковом и юношеском возрасте / [под ред. И.В.Дубровиной]. – Екатеринбург: Деловая книга. - 2000. -128 с.
 126. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн. – СПб.: Питер. - 2003. – 272 с.: ил.
 127. Психология здоровья: Учебник для вузов / [под ред. Г.С. Никифорова]. – СПб.: Питер. - 2003. – 607 с. - (Серия «Учебник для вузов»)
 128. Психология телесности между душой и телом / [ред. – сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви]. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА. - 2005. – 731 с.
 129. Психотерапевтическая энциклопедия / [ред. Б.Д.Карвасарского]. – СПб: Издательство «Питер». - 2000. – 1024 с.
 130. Психотерапия детей и подростков / [под ред. Х. Ремшмидта]. – М.: Мир. - 2000. – 656 с.
 131. Рабочая книга школьного психолога / [под редакцией И.В. Дубровиной]. – Москва: Просвещение. - 1991. – 303 с. — (Психол. наука—школе).
 132. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Д. Я. Райгородский – Самара: Изд. Дом «Бахрах – М». - 2002. – 672 с.
 133. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: «Питер». - 2000. – 656 с.
 134. Райх В. Анализ личности / В. Райх. – М., СПб. - 1999. - С. 39-61
 135. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт [пер. с нем.]. – М.: Мир. - 1994. – 320 с.
 136. Репина Т. А. Проблема полоролевой социализации детей / Т. А. Репина. – М. – Воронеж: Изд-во Москов. психолого-социального ин-та ; МОДЭК. - 2004. – 288 с.
 137. Репнова Т. П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку / Т. П. Репнова // Практична психологія та соціальна робота. - 2004. - №4. – С.

- 42 – 52.
138. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс [пер. с англ.] – М.: Прогресс, Универс. - 1994. – 320 с.
 139. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. / К. Роджерс [пер. с англ. О. Кандрашовой, Р. Кучкаровой]. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс. - 2000. – 464 с.
 140. Рождественський А. Ю. Тілесність та її потенціал у психологічному просторі життя людини / А. Ю. Рождественський – К.: Знання. - 1999. – 50 с.
 141. Рождественський А. Ю. Феноменологія тілесності у просторі життєвих перспектив особистості: Монографія / А. Ю. Рождественський. – К.: Міленіум. - 2005. – 294 с.
 142. Романова Е. С. Графические методы в психологической диагностике / Е. С. Романова, О. Ф. Потемкина. – М.: Дидакт. - 1992. – 256 с.
 143. Рудестам К. Групповая Психотерапия. / К. Рудестам – Москва: Прогресс. - 1990. – 310 с.
 144. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология. / Е. Ф. Рыбалко - Л.: Изд. ЛГУ. - 1990 - 256 с.
 145. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М. Е. Сандомирский – М.: Независимая фирма «Класс». - 2005. – 592 с.
 146. Сапогова Е. Е. Психология развития человека. Учебное пособие. / Е. Е. Сапогова – М.: Аспект Пресс. - 2005. – 460 С.
 147. Сафин В.Ф. Динамика оценочных эталонов в подростковом и юношеском возрасте / В. Ф. Сафин // Вопросы психологии. – 1982. - №1. - С. 69-75.
 148. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко – СПб.: ООО «Речь». - 2001. – 350 с.
 149. Слободчиков В. И. Интегральная периодизация общего психического развития / В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман // Вопросы психологии. - 1996. - №5. – С. 38 – 50.
 150. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Бурлачук, С. Морозов. – СПб.: Питер. - 2003 . – С.368-369
 151. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ. - 1989. - 215 с.
 152. Соколова Е. Т. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях / Е. Т. Соколова, В. В. Николаева. – М.: SvR-Аргус. - 2003 – С. 107-125
 153. Столин В.В. Самосознание личности / В. В. Столин– М.: МГУ. - 1983. – 284 с

154. Талаєв К. А. Вплив особистісних рис на поведінку підлітків / К. А. Талаєв // Медицинская психология. - 2006. - Т.1. - №4. – С. 40 – 42.
155. Таланов В. Л. Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, И. Г. Малкина – Псих. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО. - 2003. – 982 с.
156. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / [автор-составитель Л.С.Сергеева]. – СПб. - 2000. – 290 с.
157. Терещенко Н.М. Статеврольова структура жіночої тілесної ідентичності: Дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. Терещенко – Харків, 2003 . – 183 с.
158. Тимошенко Г. В. Знакомство с собой. Как общается ваше тело? / Г. В. Тимошенко, Е. А.Леоненко. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М. - 2006. - 128 с.
159. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Знакомство с собой. Как чувствует себя ваше тело? / Г. В. Тимошенко, Е. А.Леоненко. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М . - 2006. - 144 с.
160. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Знакомство с собой. О чем говорит ваше тело? / Г. В. Тимошенко, Е. А.Леоненко. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М. - 2006. - 128 с.
161. 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
162. 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.
163. Тульчинский М.М. Особенности самооценки и уровня притязаний в позднем возрасте: автореф. на соискание наук. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / М. М. Тульчинский. – М. , 1996. – 19 с.
164. Тхостов А.Ш. Топология субъекта / А. Ш. Тхостов // Вестник МГУ. - 1994. - №1, 2. – С. 23-39. (Психология)
165. Фельденкрайз М. Осознание через движение / М. Фельденкрайз. – М.: Институт общегуманитарных исследований. – 1999. - 231 с.
166. Фельдштейн Д. И. Детство как социально-психологический феномен и особое состояние развития / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии. – 1998. - №1. - С.3-19.
167. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно – содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. – М.: Моск.изд.-психол.ин-т: Флинта. - 1999. – 672 с.
168. Фельдштейн Д. И. Психология становления личности / Д. И. Фельдштейн. – М.: Междунар. пед.академия. - 1994. – 192 с.
169. Филозоф А.А. Психокоррекционные возможности танцевальной терапии в работе с лицами пожилого возраста / А. А. Филозоф // Психология

зрелости и старения. – 2002. - №1 (17). – С. 101-110.

170. Філософія / [заг. ред. І.Ф.Надольного]. – К.: Вікар. - 1997. – 584 с.

171. Філософія : Навч. посіб. / Л. В. Губерський, І. Ф.Надольний, В. П. Андрущенко та ін.[за ред. І.Ф. Надольного]. – К.:Вікар. - 2004. – 516 с.

172. Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту / [под ред. И.В.Дубровиной]. – М.: Педагогика. - 1987. – 184 с.

173. Фрейд З. Толкование сновидений: сб.произведений / З. Фрейд [пер. с нем.] – М.:Изд-во ЭКСМО – Пресс. - 2000. -608 с.

174. Хрестоматия по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов / [сост. Л. М. Семенюк]. - М.: Институт практической психологии/ - 1996.—304 с.

176. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер. - 2004 . -607 с.

177. Цукерман Г. А. Десяти-двенадцатилетние школьники: «ничья земля» в возрастной психологии / Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1998. - №3. – С. 17-30

178. Цукерман Г. А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов / Г.А. Цукерман. – М. – Рига. - 1995. – 239 с.

179. Честертон Г. К. Франциск Ассизский / Г. К. Честертон // Вопросы философии. - М. - 1989. – 31 том. – с. 83-128

180. Чирков В. И. Межличностные отношения, внутренняя мотивация и саморегуляция / В. И. Чирков // Вопросы психологии. - 1997 - №3. – С. 102 – 111.

181. Шаповаленко И. В. Возрастная психология. / И. В. Шаповаленко — М . - 2005 – 458 С.

182. Шкуратов В.А. Историческая психология / В. А. Шкуратов. – Ростов – на – Дону: «Город N». - 1994. – 288 с.

183. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи. / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. - СПб.: Питер. - 2001. – 656 С.

184. Эльконин Д. Б. Детская психология. / Д. Б. Эльконин – М.: Академия. - 2007. – 384 С.

185. Эльконин Д. Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направлению и спец. "Психология". / Д. Б. Эльконин — М. : Издательский центр "Академия". - 2001. — 143 С.

186. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон — СПб.: ЗАО ИТД " Летний сад". - 2000. — 416 с. — (Мастерская психологии и психотерапии).

187. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон — М.: Изд. группа "Прогресс". - 1996. — 344 с. — (Библиотека зарубежной психологии).

188. Allport G.W. The person in psychology: Selected essays / G. W. Allport. - Boston: Beacon Press. - 1968. - P. 27-40

189. Brackbill Y., Nevill D. Parental expectations of achievement as affected by children's height / Y. Brackbill, D. Nevill // Merrill-Palmer Quaterly. – 1981. - №27. - p. 429- 441

190. Erikson E. Identity and the life cycle: A reissue / E. Erikson. - New York: Norton. - 1979.- P. 21-45
191. Fisher S. Body Image and Personality / S. Fisher, S. E. Cleveland. - Princeton, New Jersey, Van Nostrand. – 1958. – 238 p.
192. Frank A. For a Sociology of the Body: an analytical review / A. Frank // The Body: Social Process & Cultural Theory. – L. – 1993. – P. 231-242.
193. Kuni J. Simis Body Image, Psychosocial Functioning, and Personality: How Different Are Adolescents and Young Adults Applying for Plastic Surgery / J. Simis Kuni, Frank C. Verhulst, // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2001. - №3. – P. 669-678
194. Lerner R. Physical attractiveness, physical effectiveness and self-concept in late adolescence: Adolescence / Lerner R., Orlos J., Knapp J. – 1976. - p.313-326
195. Macdonald M. Representing women. Myths of femininity in the popular media / M. Macdonald – London: Edward. - 1995. – 205 p.
196. Mahler M. The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation / M. Mahler, F. Pine, A. Bergman. - New York: Basic Books.- 1975. - C. 47-91
197. Martin C. L. Theories of sex typing: Moving toward multiple perspectives. Monographs of the Society for Research in Child Development / C. L. Martin. - 1993. - p.75-85.
198. Peterson A. The biological approach to adolescence: biological change and psychological adaptation. / A. Peterson, B. Taylor. - New York: Wiley. - 1980. – P . 12-87
199. Robinson B. E. Men's and Women's Perceptions of Early Family Life and Their Relationships with Parents / Robinson B. E., Skeen P., Flake-Hobson C. // Family Relations. - 1982. - №31. - p. 79-83
200. Rogers C. R. What understanding and acceptance mean to me / C. R. Rogers // Journal of Humanistic Psychologist. – 1995. – V. 35. - №4. – P. 7-22
201. Schilder P. The image and appearance of the human body / P. Schilder. - N. Y.: International Universities Press. – 1950. – 231 p.
202. Serbin, L A. The development of sex typing in middle childhood / Serbin, L A., Powlishta, K. K., Gulko, J. // Monographs of the Society for Research in Child Development. – 1993. - №58. - p. 1-74
203. Wigfield A. Children's competence beliefs, achievement values and general self-esteem change across elementary and middle school / A. Wigfield, J. Eccles // J. of Early Adolescence. - 1994. - V. 14. - P. 107-138