


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

 Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

**ОБРАЗ ТІЛЕСНОГО Я У СТРУКТУРІ ФОРМУВАННЯ
САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКА**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»

Савченкової Олени Олександрівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент,

доцент кафедри практичної
психології

Стуліка Олена Борисівна

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології Харківського

національного педагогічного інституту ім

Г.С.Сковороди

Єльчанінова Тетяна Миколаївна

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою ЄКТС 91 А

Секретар ЕК 

Анастасія ВАГАБОВА

«09» червня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ6

1.1. Особливості вивчення проблеми самоствавлення у психологічній науці6

1.2. Психологічні характеристики розвитку особистості підліткового віку9

1.3. Теоретичний аналіз самоствавлення підлітка як емоційно-ціннісного аспекту розвитку самосвідомості особистості13

Висновки до розділу 116

РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ Я-ТІЛЕСНОГО ТА ЙОГО РОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКА17

2.1. Вивчення тілесного Я в психолого-педагогічній літературі17

2.2. Чинники, які впливають на трансформацію Я-тілесного20

2.3. Тілесний Я-образ в структурі самоствавлення підлітка23

Висновки до розділу 226

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТІЛЕСНОГО Я ОБРАЗУ В СТРУКТУРІ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ27

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування методів дослідження27

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження29

Висновки до розділу 339

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ41

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ43

ДОДАТКИ47

ВСТУП

Актуальність. Одним із найважливіших чинників у становленні гармонійної, багатогранної, активної, творчої особистості є внутрішня активність, яка впливає на повне розкриття потенційних можливостей людини. Однією з найважливіших детермінант внутрішньої активності особистості є – самоствавлення.

Сьогодні проблема самоствавлення особистості є досить актуальною. Це пов'язано з тим, що у системі життєвих відносин особистості ставлення до себе займає особливе місце. Адекватне ставлення людини до самої себе є запорукою благополучного функціонування особистості як суб'єкта суспільних відносин. Самоствавлення реалізується через афективну складову самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе у людини формується ставлення до власної особистості. На основі самоствавлення будується модель вчинків та дій, яка і утворює поведінковий чи регулятивний компонент самоствавлення. Саме самоствавлення є одним із важливих елементів самосвідомості, при цьому позитивне адекватне самоствавлення є передумовою гармонійного розвитку особистості з особливими потребами та необхідною умовою її самоактуалізації.

Важливим компонентом в структурі самосвідомості є образ Я-тілесне – уявлення про власний фізичний вигляд (тілесне «Я», або образ «Фізичного Я») і усвідомлення його естетичного ефекту є однією з головних складових Я-концепції особистості. Образ «Фізичного Я» – це соціальний феномен, що має низку особливостей, які виражаються критеріями зовнішньої привабливості.

Підлітковий вік – період бурхливих, складних соціальних, психологічних і фізіологічних змін особистості в результаті яких виникає новий образ свого фізичного «Я». Саме у підлітковому віці особливого значення набуває усвідомлення своєї тілесності, а самоствавлення особистості, безпосередньо залежить від фізичного образу «Я».

Під час становлення Я-Тілесного з'являються труднощі, пов'язані з невмінням зрозуміти своє тіло, диференціювати почуття та сигнали, які надсилає тіло, нездатність «спілкуватись» зі своїм тілом. Все це ускладнює протікання підліткової кризи. Саме в цьому віці параметри зовнішності та фізіологічні показники відіграють ключову роль у процесі соціалізації, обумовлюючи соціальну ситуацію розвитку підлітка.

Сучасні складні умови життя висувають підвищені вимоги до особистості підлітка, в тому числі і до її зовнішнього вигляду, тому важливим завданням сучасної психологічної науки є виявлення причин, що призводять до викривленого образу фізичного «Я» та стурбованості зовнішнім виглядом.

Необхідність наукового наповнення цієї проблеми обумовлюється відсутністю у психолого-педагогічній науці усталеної системи поглядів на розуміння змісту, закономірностей і механізмів формування образу тілесного «Я», зокрема значення та регулятивної ролі образу тіла у структурі формування самоствавлення особистості підліткового віку.

Об'єкт дослідження – самоствавлення як особистісне утворення особистості.

Предмет дослідження – особливості впливу Я-тілесного на формування самоствавлення дівчат підліткового віку 14-15 років.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і дослідити особливості тілесного Я-образу та формування самоствавлення дівчат підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену самоствавлення та визначити її вплив на розвиток особистості.
2. Охарактеризувати особливості формування самоствавлення у підлітковому віці.
3. Розглянути та проаналізувати особливості розвитку тілесного Я-образу підлітка.

4. Визначити фактори, що впливають на трансформацію Я-тілесного в структурі особистості.

5. Експериментально дослідити роль особливостей образу Я-тілесного у становленні самоствавлення дівчат підліткового.

Гіпотеза дослідження – особливості відношення до власного тілесного Я впливає на якість самоствавлення дівчат підліткового віку.

У бакалаврській роботі використані такі **методи дослідження** як порівняльний метод, узагальнення, аналіз, робота з літературними джерелами, констатуючий експеримент, емпіричні методи дослідження: Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва; методика «Дослідження самоствавлення до образу Фізичного Я (МІСОФ)» Г. Г. Черкашиної; методика «Діагностики самоствавлення до власного тіла» О. Б. Станковської.

Теоретико-методологічну основу досліджень складають:

- теорії щодо вивчення феномену «самоствавлення»;
- дослідження, направлені на вивчення образу Я-тілесного;
- роботи психологів щодо визначення впливу образу Я-тілесного на розвиток самоствавлення;
- особливості розвитку у підлітковому віці.

Структура бакалаврської роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота вміщує 7 рисунків, 2 таблиці. Список використаних джерел складає 35 найменувань. Загальний обсяг курсової роботи складає 55 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Особливості вивчення проблеми самоствавлення у психологічній науці

Самоствавлення є складним психічним процесом особистості, сутність якого полягає в сприйнятті самого себе в різних життєвих ситуаціях, в різних формах взаємодії з іншими людьми. Ці образи поєднуються в єдине цілісне уявлення, а потім в утворення свого власного «Я» як суб'єкта, який є відмінним від інших. Феномен самоствавлення проходить різні трансформації поглядів серед зарубіжних та вітчизняних психологів.

Так, наприклад, Л. Уельс та Дж. Марвелл намагалися об'єднати сформовані в зарубіжній психології погляди на походження та структуру самоствавлення. Саме тому психологами виокремлено три погляди на розуміння природи самоствавлення, які відображають різні теоретичні позиції і мають власне конотативне значення:

- любов до себе;
- самоприйняття;
- почуття компетентності.

Основна відмінність між цими поняттями, на думку вчених, полягає у тому, як розставлені в них акценти: на почутті прихильності (симпатії) чи на оцінці [28].

Також одним із перших змістовно розглянув проблему самоствавлення Н. І. Сарджвеладзе. Автор зазначає, що самоствавлення – це установка, що реалізується в особливих актах самопізнання, емоційних станах та діях щодо самого себе.

Науковець визначає, що самоствавлення утворене з трьох компонентів: когнітивного, емоційного та конативного.

- Когнітивний компонент, завдяки самосвідомості людини формує «схему тіла». До когнітивного компонента науковець відніс процеси сприйняття, так як самосприйняття своєї зовнішності відбиває велику роль у житті людини, особливо в період підліткового віку [24].

Ставлення до себе відіграє важливу роль у саморегуляції та самоконтролі поведінки. Так людина обирає певний тип дій залежно від певного уявлення про себе. Завдяки пам'яті створюється образ «Я» минулого, що допомагає покращувати ставлення до себе з власного досвіду. Мислення людини реалізує «Я – концепцію» особистості. Так, за допомогою аналізу та синтезу інформації про себе, формуючи певні судження, людина надає собі певні властивості. Процеси уяви формують у людини її можливе «Я» та ідеальне «Я», що проектує майбутнє життя особи.

Вчений підкреслює, що процеси самоствавлення супроводжуються самооцінкою, а саме когнітивним компонентом самоствавлення, так як процеси самоствавлення потрібні не тільки для сприйняття себе в умовах активності, а й для встановлення своїх властивостей за певними критеріями, застосовування до себе певних ознак.

- Емоційний компонент науковець розуміє як ставлення до себе не тільки з певних характеристик, людина може ненавидіти себе чи любити відповідно до певних знань про себе.

- Конативний компонент – це є певні дії людини на власну адресу або готовність до певних дій. Н. І. Сарджвеладзе визначає суб'єкт-суб'єктне та суб'єкт-об'єктне ставлення, згідно з якими особистість ставиться до себе як до суб'єкта ставлення, так і як до об'єкта, що перекликається з розумінням «Self» У.Джеймса, виділивши для суб'єкт-об'єктного самоствавлення такі ж категорії самоствавлення, як і до само ставлення в цілому, а саме:

- когнітивну сторону суб'єкт-об'єктного самоствавлення;
- емоційну сторону суб'єкт-об'єктного самоствавлення;
- конативну сторону суб'єкт-об'єктного самоствавлення [24].

Так свою принципову методологічну позицію щодо самоствавлення висловлює І. Д. Бех, підкреслюючи, що саме самоствавлення є ключовим в процесі формування і розвитку особистості. Саме завдяки самоствавленню відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». За допомогою цього феномену розкривається становлення смислового зв'язку, єдності людини і світу, самого змісту цієї єдності: чи буде вона морально конструктивною чи деструктивною щодо індивіда [2].

Т. М. Титаренко надає зміст самоствавленню у його розумінні як усталеного почуття, що виникає на основі самосприйняття, самооцінки, Я-образу та оцінки значущого оточення. На рівні свідомості самоствавлення проявляється у поведінці та діяльності як глобальне почуття «за» або «проти» самого себе у формі самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу, очікуваного ставлення з боку навколишніх [29].

Л. П. Чепіга зазначає розвиток самоствавлення у підлітковому віці залежно від способу організації навчальної діяльності за В. В. Давидовим, С. Д. Максименком у початковій школі [16].

О. Є. Гуменюк обґрунтувала ідею розвитку позитивного самоствавлення за модульно-розвивальним навчанням А. В. Фурмана. З погляду персонології, самоствавлення трактується як душевна та практична активність особистості, яка спрямована на власну значущість у світі, житті, культурі, в інших та собі, на засвоєння та перетворення цих аспектів життя [17].

Отже, феномен самоствавлення є ключовим чинником в процесі формування і розвитку особистості. Завдяки функціонуванню самоствавлення відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». Здійснюється через афективну складову самосвідомості, яка глибоко пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе в людини виникає ставлення до власної особистості, яке може бути позитивним чи негативним, адекватним чи навпаки.

1.2. Психологічні характеристики розвитку особистості підліткового віку

Підлітковий період розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набирають особливої гостроти. Це зумовлено специфічними явищами, що свідчать про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою усіх сторін розвитку особистості. Саме у цей період відбувається усвідомлення дитиною своєї індивідуальності, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, до інших людей, відбувається перебудова потреб та мотивів, поведінки.

Основними новоутвореннями підліткового віку є саме формування самосвідомості та самооцінки, розвиток соціальної активності та відповідальності, формування навичок соціальної взаємодії тощо. Головним новоутворенням у підлітковому віці є почуття дорослості та потреба у самоствердженні, що реалізується сучасними підлітками через такі актуальні риси як самостійність, самовпевненість, розкутість, оптимізм тощо [18].

Якщо раніше підлітки ставили групові інтереси вище власних, то тепер для підлітка головною цінністю є він сам, і тому на першому місці опиняються орієнтація на себе, прагнення до самоствердження і самореалізації [30].

На думку А. В. Шамне, нове покоління підлітків є деідеологізованим, є носієм нових демократичних цінностей (свободи слова, віросповідання, вільного вибору власної позиції) та прогресивних світоглядних переконань. Сучасні підлітки мають значну свободу у виборі ідентичності, правил та норм поведінки, поглядів, проведення вільного часу, зовнішності тощо.

До негативних характеристик сучасних підлітків належить бездуховність, культ грошей та матеріальних цінностей, меркантильність, споживчий спосіб життя, знецінення моральних цінностей (совісті, доброти,

чесності) та зневажливе ставлення до норм моралі, розбещеність, вседозволеність, відсутність ідеалів та патріотизму [32].

Як зазначає С. Є. Солодчук, підлітковий вік є важливим періодом для розвитку соціальних навичок. Сучасним підліткам ефективно реалізовувати соціальну взаємодію дозволяють такі соціально-психологічні характеристики як прагнення до лідерства та збільшення можливостей впливати на соціальне оточення, отримувати бажане (у тому числі маніпулятивно) у відповідності із власними цілями.

Також відбуваються зміни й у провідній діяльності — навчанні, а саме: знижується цінність знань, послаблюється мотивація учіння, втрачається інтерес до технічних наук, зникає бажання читати тощо. Натомість виникли нові характеристики — здатність опрацьовувати великий обсяг інформації, швидкість опанування інформаційними технологіями та нестереотипне, креативне мислення [27].

Інтимно-особистісне спілкування у підлітковому віці набуває особливого значення. В умовах інформаційного суспільства взаємодія підлітка з ровесниками характеризується збільшенням часу віртуального спілкування у соціальних мережах порівняно із безпосереднім міжособистісним спілкуванням. Як наслідок, підлітки, які проводять мало часу з однолітками, не можуть розвинути комунікативні навички, що призводить до появи труднощів у міжособистісному спілкуванні.

Автор зазначає, що певних змін набули стосунки підлітків з дорослими – вони стали більш демократичними, зменшилась субординація, послабився вплив та авторитет дорослих. Змінилося ставлення до досвіду старших поколінь – підлітки засвоюють цінності та соціальні норми не тільки з контактів з дорослими, а й із інтернет-ресурсів, телебачення тощо [27].

В. С. Собкін вважає, що ці процеси відбуваються, з одного боку, через когнітивний формат, за допомогою процесів сприймання, пам'яті (запам'ятовування різної реакції оточення, їхніх оцінок), логічних форм

мислення (схильність оцінювати себе так, як це роблять інші), з іншого – під час емоційного відображення дійсності.

Завдяки дослідженням В. С. Собкіна визначається, що одним з механізмів самопізнання підлітками самих себе, свого внутрішнього світу є особистісна рефлексія. Особистісна рефлексія розуміється, як діяльність особистісного самопізнання, особливий дослідницький акт, при якому особистість не просто досліджує свій внутрішній світ, але ще при цьому досліджує себе як дослідника.

Феноменом особистісної рефлексії є рефлексивні очікування, які розуміються як уявлення особистості про те, що про неї думають люди її кола. Результати самопізнання і самоспостереження, до яких вдається підліток дуже часто, фіксуються в його самооцінці. Уявлення індивіда про самого себе, як правило, здаються йому переконливими незалежно від того, чи ґрунтуються вони на об'єктивному знанні або суб'єктивній думці, чи є вони адекватними або ж помилковими [26].

Як зазначає Т. А. Яновська, інтерес підлітка до свого внутрішнього світу, роздуми про ставлення до себе, про свої взаємовідносини з іншими, про місце в референтній групі виникають на основі інтересу до інших, перш за все, до ровесників. У поступовому процесі самопізнання власних якостей у підлітків зберігається та ж сама послідовність, що і при пізнанні інших, тобто спочатку виділяються зовнішні, фізичні характеристики, потім якості, пов'язані з виконанням будь-якої діяльності, і лише потім особистісні якості, більш приховані особливості внутрішнього світу [34].

За думкою психолога Р. Бернса самооцінка підлітка формується, виходячи з зовнішніх соціальних стандартів, у тому числі навчальних досягнень. Загалом цей вік дослідники обґрунтовують через поняття пубертат. За допомогою цього терміну характеризують сукупність біологічних змін, котрі відбуваються в організмі підлітка. Вони впливають на процес прийняття себе, довкілля, світу у цілому і супроводжуються змінами в розвитку складових його ставлення до себе [9].

Німецький науковець Е. Шпранглер виокремлює та описує три типи розвитку підліткового віку:

- перший тип розвитку – це «підліткова криза», коли дитина переживає свій вік, як «друге народження»;
- другий тип розвитку відрізняє стабільний і поступовий ріст, коли дитина плавно прилучається до «дорослої діяльності»;
- третій тип розвитку являє собою процес самовиховання, яке свідомо направляється самим індивідом, подолання зусиллям волі, власних недоліків, у тому числі тривоги, кризових проявів, а також більш ясне усвідомлення своєї індивідуальності [25].

Підлітковий вік є особливим етапом у розвитку особистості, він являє собою перехід від дитинства до дорослості. Більшість дослідників відносять цей вік до найбільш складних періодів життя. Складнощі підліткового віку пояснюються індивідуальними особливостями особистості та конкретною соціальною ситуацією розвитку дитини. Психологи визначають, що конкретна культурно-історична ситуація задає основні тенденції розвитку особистості підлітка.

Отже, у підлітковому віці саме наявність стійких особистісних особливостей, цінностей, світогляду, сформованих уявлень про власну соматичну організацію, усвідомлення естетичного й фізичного впливу своєї зовнішності на оточуючих є фундаментом подальшого розвитку людини та її позитивного ставлення до себе.

1.3. Теоретичний аналіз самоствавлення підлітка як емоційно-ціннісного аспекту розвитку самосвідомості особистості

Період підліткового віку, змістовним наповненням якого є перехід від дитинства до дорослості, супроводжується складними психологічними утвореннями, які пов'язані з розвитком самосвідомості. З точки зору психологічного аналізу самосвідомість являє собою складний психічний процес, сутність якого полягає в тому, що особистість сприймає численні «образи» самої себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки.

Більшість авторів визначає, що самим критичним у формуванні самоствавлення є підлітковий вік . Причина у тому, що притаманні протиріччя, неоднозначність та суперечливість розвитку особистості підлітків у цьому віці характеризується різними обмеженнями та водночас появою нової потреби бути дорослим. Саме це вимагає від підлітка клопітливої роботи над собою, а головне над ставленням до себе [20].

Проблема самоствавлення особистості не перестає бути актуальною у психології. Це пов'язано з тим, що у системі життєвих стосунків особистості ставлення до себе займає особливе місце. Адекватне ставлення людини до самої себе є запорукою благополучного функціонування особистості як суб'єкта суспільних відносин.

Насьогодні зростає дослідницький інтерес саме до особистісно-орієнтованого підходу щодо розвитку, навчання та виховання підлітка. Підлітковий вік є одним з найважливіших періодів формування особистості, найбільш сенситивним для розвитку, де самоствавлення є важливим новоутворенням [11].

На думку І. П. Андрійчук особливої інтенсивності, розмаїтості та глибини досягає в підлітковому віці емоційна сфера. З цією обставиною пов'язаний і новий рівень розвитку ціннісного ставлення підлітків до себе. Різні його почуття, пов'язані з переживанням того, що він «відкриває» в собі, набувають суттєво нового значення в його психічній діяльності – вони стають засобом виявлення, уточнення, усвідомлення інтересів, особливим регулятором ставлення до інших людей; є також активним внутрішнім фактором процесу інтеграції емоційно-ціннісного ставлення до себе і формування самосвідомості в цілому. Самоствавлення людини значною мірою визначає оцінку формування уявлень про самого себе, забезпечує прогнозування своєї соціальної ефективності і ставлення до себе оточуючих, впливає на процеси самоактуалізації, самовдосконалення, самореалізації. Це обумовлює важливість досліджень самоствавлення особистості [1].

А. В. Качинська також вважає активним періодом розвитку та побудови ставлення до себе як компонентів самосвідомості саме підлітковий вік. У психологічній науці підкреслюється значення підліткового та юнацького віків у розвитку самосвідомості. Поява свідомого «Я», виникнення рефлексії, усвідомлення власних мотивів, побудова самооцінки, інтимізація внутрішнього життя, – одні з головних проявів самосвідомості у цьому віці. Цей період вважається критичним, переламним, і, власне, періодом виникнення цілісності самосвідомості [10].

Самоствавлення реалізується через афективну складову самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе у людини формується ставлення до власної особистості, яке може бути позитивним чи негативним, адекватним чи ні. І вже на основі самоствавлення будується модель вчинків та дій, яка і утворює поведінковий чи регулятивний компонент самоствавлення. Саме самоствавлення є одним із важливих елементів самосвідомості, при цьому позитивне адекватне самоствавлення є передумовою гармонійного розвитку

особистості з особливими потребами та необхідною умовою її самоактуалізації [9].

Г. М. Федоришин запевняє, що самоствавлення переважно формується в сім'ї, психологічний клімат якої стає середовищем найближчого соціального оточення. Наслідки негативних форм прояву виховних впливів надзвичайно небезпечні та можуть позначитися не лише на успішності процесу соціалізації, а й на психічному здоров'ї взагалі. Особливо, коли йдеться про обдарованих підлітків, які є надзвичайно чутливими, дуже вразливими, часто невпевненими у собі [31].

А. М. Колишко підкреслює, що онтогенетично процес розвитку самоствавлення має динамічну поетапну природу становлення. По-перше, формування самоствавлення виникає на підґрунті пізнавальних уявлень особи про себе і ставлень до неї інших. Важливим саме є процес сприйняття, внаслідок чого з'являється знання про те, що «Я» є. Це означає, що у підлітка виникає уявлення про себе, власне місце у житті. По-друге, розвиток самоствавлення спричинений накопиченням різноманітної інформації про себе (наприклад, «Я – хлопчик, син, друг», «Я – дівчинка, донька»). Це формує статусно-рольову позицію, забезпечує виникнення у підлітка перших самооцінкових суджень, завдяки яким з'являється інформаційне об'єднання різних Я у певну схему [12].

Отже, самоствавлення як емоційно-ціннісний компонент самосвідомості складається із сукупності емоційних переживань і оцінних суджень особистості, пов'язаних з розумінням особистістю свого Я як суб'єкта, що відрізняється від інших. Зростання самосвідомості підлітка призводить до того, що він іноді, остаточно прискіпливо оцінює свою зовнішність і душевні властивості.

Самоствавлення є важливим чинником, умовою в процесі формування і розвитку особистості, завдяки йому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я».

Висновки до розділу 1

На сучасному етапі розвитку психології самоствавлення розглядається науковцями з різних методологічних позицій, а саме: як сума емоційних компонентів; феномен в структурі особистості; самосвідомість, самопізнання, емоційне ставлення до себе; як когнітивна і афективна складова, самоприйняття; самоповага; інтегральна самооцінка; ієрархічна структура, яка включає часткові самооцінки; своєрідна особистісна риса, яка мало змінюється від ситуації до ситуації і навіть від віку до віку.

Автори розглядають цей феномен як такий, що передбачає два основних компоненти: раціональне ставлення до себе як суб'єкта соціальної активності («образ-Я») та емоційно-ціннісне ставлення до себе – переживання та оцінка власної значущості, що утворюють рефлексивне Я. У результаті взаємодії зазначених компонентів ставлення до себе включається в процес діяльнісної та особистісної саморегуляції, стимулює розвиток пізнавальної та особистісної суб'єктності людини.

Підлітковий вік є сенситивним до становлення системоутворювальних компонентів самосвідомості людини, її духовного зростання. Саме тому основним завданням соціалізації особистості в підлітковому віці стає утвердження позитивних, сприятливих психолого-педагогічних умов розвитку самосвідомості підлітків, що в результаті сприяє позитивному ставленню підлітка до себе.

Емоційно-ціннісне самоствавлення, виникаючи як результат діяльності самосвідомості є також однією з фундаментальних властивостей особистості. Воно виникає на основі переживань, які включені в раціональні моменти самопізнання. Одночасно переживання є необхідною умовою

самосвідомості, оскільки саме через них усвідомлюється ціннісне значення для особистості власних різноманітних ставлень до себе.

РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ Я-ТІЛЕСНОГО ТА ЙОГО РОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКА

2.1. Вивчення тілесного Я в психолого-педагогічній літературі

Образ тіла, як уявлення про соматичну організацію, є одним з образів «Я», включених у когнітивну складову «Я-концепції». Сформоване уявлення і ставлення до образу тіла є одним з яскравих прикладів самопрезентації, яка відображає цінність тіла як такого, а також існуючі в суспільстві соціокультурні еталони. Тіло є фізичним механізмом, який підпорядковується цілому ряду об'єктивних законів і обмежень, обумовлених фізіологічними функціями, сприйняттям його як такого, що служить людині та яким вона може керувати.

Саме Г. В. Ложкін та А. Ю. Рождественський у своїх дослідженнях розширюють межі поняття «тіло», під яким мається на увазі не натуральне тіло з його функціями, яке охоплюється поняттям «організм» (об'єктивна реальність, яка підпорядковується біологічним закономірностям), а тіло як «жива форма», як суб'єктивна реальність.

«Тіло», насамперед, визначається як фізичний об'єкт, однак людська тілесність є одухотвореним тілом, яке проявляється в динаміці і статиці, що має внутрішню і зовнішню складові. Людська тілесність є результатом процесу онтогенетичного, особистісного розвитку і висловлює культурну, індивідуально-психологічну та змістову складові унікальної людської істоти [22].

О. С. Язвінська розуміє під тілесністю психофізіологічні, психосоматичні, біоенергетичні прояви людського тіла, що характеризуються руховою активністю, що є результатом онтологічного та соціокультурного розвитку і здійснюване в аксіологічному просторі соціуму. О. Є. Газарова вважає, що тілесність має динамічний характер і вона змінюється у

відповідності зі знаком тілесно-чуттєвих процесів. Ці зміни не ідентичні процесам розвитку, дорослішання або старіння, однак вони впливають на неї і в ній проявляються [33].

У межах психоаналітичного підходу у концепції тілесності в інтегративної психотерапії визначає тілесне «Я» як суб'єкта, що активно проявляє себе в тілесному бутті, що має здатність «набувати чуттєвого досвіду, перекладеного в образи і концепти, і можливістю виражати себе в тілесній експресії». Тілесне «Я» постає як невід'ємний буттєвий елемент Его і є суб'єктивним відображенням об'єктивного тілесного стану, включаючи статеву приналежність. Саме тілесне «Я» має статеву ідентичність, рівень сексуальності, інстинкти виживання і продовження роду, гомеостатичні потреби і мотиви, а також спосіб і концепцію свого тіла [13].

Відомий австрійський науковець-психіатр П. Шільдер визначає поняття «образ тіла», як суб'єктивний просторовий образ сприйняття, що складається у спілкуванні з іншими людьми. У статті «Образ тіла, і соціальна психологія» він визначає «образ тіла» як тілесно-психологічну «карту», тобто систему уявлень людини про своє тіло, як носія «Я». При цьому образ тіла динамічний і складається з різних фрагментів переживання тілесного досвіду. Він трансформується разом із віковими змінами самого тіла, у процесі діяльності, в результаті оцінок інших людей, у зв'язку з окремими життєвими ситуаціями [7].

Існують різноманітні погляди на розвиток «Я» тілесного. Так П. Бернстайн припустив, що формування образу тіла відбувається через послідовну зміну ступенів розвитку, паралельно котрому формуються «Я» образ. Кожна ступінь розвитку включає серію рухових завдань, які відповідають завданням психологічного розвитку. Наступні ступені надбудовуються над досвідом та передбачають оволодіння попередніми завданнями, не дивлячись на те, що ці теми продовжують своє існування і протягом наступних років.

Л. В. Кочкіна виокремлює етапно-рівневий розвиток «Я» тілесного, яке передбачає кількісно-кризові зміни, проявами яких виступає маніфестація підструктур, у рамках яких відбувається акумуляція онтогенетичного досвіду людини: інтрацепція, межі, експресія, самоконтроль, усвідомленість, самоприйняття. Межі – «Я» тілесного як рівень його розвитку маніфестуються у ранньому віці, а уявлення про межі формується на базі інтрацепції у дошкільному віці. Показником формування уявлення дитини про межі свого фізичного «Я» автор вважає статево-вікову ідентифікацію [4].

Психолог Ф. Шонц розглядає образ тіла на чотирьох рівнях. Перший рівень сприйняття тіла – схема тіла. Схема тіла – це уся кінестетична обізнаність, що міститься у самосвідомості людини. Ми схильні вважати її базисною надбудовою Я-концепції, до якої входять самопочуття та відчуття. Так, М. Бернштейн зазначав, що схема тіла формується на основі стимулів від положення тіла і самопочуття органів. Другий рівень сприйняття – образ тіла. Це – результат психічного відображення тіла, функцій когнітивної системи, представлений у вигляді образу фізичного Я.

Третій рівень – «тілесне уявлення», до якого входять фантазії, сні, символи, метафори, незвичні знаки й асоціації щодо тіла, які не мають суворої логіки. Четвертий рівень сприйняття тіла О. Т. Соколова називає «концепцією тіла». Цей термін використовує й Д. Беннет, розуміючи під ним знання про тіло через опис набору його ознак, коли людина пише або відповідає на запитання про своє тіло або малює фігуру людини. Таким чином, запропонована Ф. Шонцом структура образу тіла має чотири рівні: схема тіла, тілесне Я, тілесне уявлення і концепція тіла [4].

Н. В. Копиловою тілесність розглядається як маркер культурної ідентичності в практиках бодіпозитиву. Автор переконує, що ідеологія бодіпозитиву відповідає цінностям, які пропонує сучасна культура. Це комфорт, внутрішня гармонія, прагнення до саморозвитку та принцип «бути собою» [4].

Таким чином, тілесне «Я» слід розглядати як компонент Я, що входить до структури Я-концепції, що включає образ свого фізичного Я у взаємозв'язку з емоційно-оцінним ставленням до нього.

2.2. Чинники, які впливають на трансформацію Я-тілесного

Насьогодні, важливим завданням сучасної психологічної науки є саме виявлення причин, що призводять до викривленого образу тілесного «Я» та стурбованості зовнішнім виглядом. За останні роки спостерігається стійка тенденція до збільшення особистісних проблем, пов'язаних з викривленим сприйманням власного тіла, зростанням незадоволеності власною зовнішністю, особливо пропорціями фігури і вагою. При цьому ступінь цього невдоволення дуже часто мало залежить від реальних антропометричних показників.

На думку Х. Ремшмідт, значення власного тіла і його змін для молодшої людини пов'язано з такими моментами: передусім, порівняно з дитячим віком, підвищується увага до тіла та його функцій. Це зумовлено не лише фізіологічними змінами, але і новою соціальною роллю молодшої людини. Оточення очікує, що завдяки фізичній зрілості вона може й повинна впоратися з певними проблемами розвитку. По-друге, обмеженість часової перспективи й прагнення порівнювати себе з однолітками підсилюють спостереження за власним тілом і часто викликають стурбованість чи побоювання, що розвиток відхиляється від норми [35].

Наступною причиною є те, що юнаки та дівчата погано уявляють собі мінливість фізичного розвитку: незначні, уявні відхилення від норми є приводом для гіперболізованих побоювань. Нарешті, незнання масштабів мінливості процесу дозрівання може призвести до перебільшення молодими людьми, їхніми батьками, близькими справжніх чи уявних відхилень. Це стосується передусім диспропорцій тіла, що виникають на короткій

перехідній стадії, а також прогностичних оцінок розвитку юнаків і дівчат з так званою конституціональною затримкою дозрівання [30].

В. О. Моляко серед найважливіших чинників зовнішнього впливу на формування образу Я та його тілесних складників називає роль сім'ї (оцінка батьками зовнішності людей, акцентування уваги на зовнішніх рисах одне одного і дитини тощо), висловлювання однолітків (прізвиська, образи, почуття огиди тощо), сучасні засоби масової інформації (постійний перегляд телефільмів, реклами, сприймання тих стереотипів ідеалу тілесної краси, що їх пропонують відповідні часописи, газети, різноманітна поліграфічна продукція тощо). Проведені вченою дослідження також свідчать, що особливо чутливими до оцінки зовнішності є ті люди, яким притаманна низька самооцінка, а їхній образ тілесного Я включає певні негативні елементи [19].

Аналіз наукової літератури дозволив визначити С. Московісі, що формування образу тілесного «Я» відбувається в результаті впливу соціально-психологічних чинників і представляє собою подвійний процес. З одного боку це вплив соціуму, який виражається в судженнях, думках, уявленнях, стереотипах, стандартах, з іншого це самостійне осмислення і диференційовано-вибіркове опрацювання власних критеріїв, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю і функціями тіла. На думку Р. Бернса, досвід переживання власного тіла вважається першим кроком на шляху формування «Я-концепції» [14].

У психологічних дослідженнях В. С. Мухиної було виявлено вікові, гендерні та індивідуальні особливості становлення образу «тілесного Я». У підлітків 13–14 років у більшості випадків ще не виявляється значного занепокоєння своєю зовнішністю; у старшому підлітковому віці негативне ставлення до своєї зовнішності збільшується, індиферентне – зменшується. Виявилось, що жінки вважають фізичну привабливість більш важливою, ніж чоловіки, і більш незадоволені своєю зовнішністю [33].

Деформації образу «тілесного Я» можуть бути обумовлені реальними причинами: аномалії тіла та обличчя від народження; набуті тілесні аномалії (ушкодження, втрати тощо); зміни тіла в процесі зростання дитини (ожиріння, схуднення тощо); гіпертрофовані аномалії, які можуть бути нормою, але не відповідають стандартам і еталонам краси. Деформації можуть бути обумовлені і надуманими, неіснуючими реально вадами зовнішності. Деформований образ «тілесного Я» впливає на ускладнення соціальної комунікації індивіда, міжособові стосунки, порушує афективну сферу, викликає стани тривожності, знижує активність індивіда у соціумі, у тяжких випадках призводить до психічних розладів [21].

М. В. Коркіна визначала, що предметом переживань образу «тілесного Я» служать: малий зріст, пропорції тіла, вторинні статеві ознаки. Окрім цього, невдоволення досить часто зосереджується на формі носа, вух, чола, губ, щелепи, зубів, ніг, рідше живота і стегон, наявності пігментації та вроджених плям. Загалом, можна стверджувати, що, так звані транзиторні реактивні дисморфофобії, тією чи іншою мірою зустрічаються у всіх хлопчиків та дівчат, особливо при наявності у них сензитивної акцентуації. Зокрема, вікова зміна тембру голосу, вікові висипання на шкірі, загальна постава в період інтенсивного зростання, різкі коливання маси тіла, – все це створює сприятливий ґрунт для дисморфофобії [7].

У сучасному світі на образ тілесного «Я» людини впливають не тільки об'єктивні фізіологічні чинники, а навіть більшою мірою соціальні, що переважають у певній культурній спільноті. ЗМІ наполегливо популяризують думку про те, що цінність людини полягає у її красі, що красиве тіло забезпечує її привабливість, а незамінним атрибутом краси є худорлявість. Звідси, І. М. Левицька констатує, що образ тілесного «Я» можна вважати психосоціокультурним феноменом, конкретний зміст і значущість якого варіюється залежно від соціальних особливостей культури і особистісних цінностей індивіда [15].

Отже, порушення оцінки зовнішнього вигляду в підлітковому віці найчастіше пов'язані з: реальними або уявними вадами обличчя (наприклад, занадто довгий ніс, асиметричні риси, занадто маленький рот, вугрі, шрами тощо); розмірами тіла: як занадто маленькі, так і занадто великі його розміри (у дівчаток частіше – занадто великі, у хлопчиків – занадто низький зріст); викривленнями хребта (сколіози та кіфози), обмеженнями рухливості, аномаліями ходьби, наслідками різного роду пошкоджень (опіків, порізів).

2.3. Тілесний Я-образ в структурі самоствавлення підлітка

Одним з найважливіших новоутворень підліткового віку є становлення Я-Тілесного. Труднощі, пов'язані з невмінням зрозуміти своє тіло, диференціювати почуття та сигнали, які надсилає тіло, нездатність «спілкуватись» зі своїм тілом ускладнюють протікання підліткової кризи. Саме в цьому віці параметри зовнішності та фізіологічні показники відіграють ключову роль у процесі соціалізації, обумовлюючи соціальну ситуацію розвитку підлітка [7].

Слідом за розпізнаванням своєї зовнішності виникає проблема її оцінки. Для позначення аспекту, пов'язаного зі ставленням до себе останнім часом все частіше вживається поняття «самоставлення». Структуру цього психологічного феномену В. А. Цуркін відобразив наступним чином: по-перше, існує деяке узагальнене самоставлення (самоповага, самооцінка), яке є цілісним, одновимірним і універсальним утворенням, що виражає ступінь позитивного ставлення індивіда до власної уяви образу «Я»; по-друге, це узагальнене самоставлення певним чином інтегрується з приватних самооцінок, відповідно до їх суб'єктивної значущості самооцінки [8].

Основним механізмом формування самооцінки вчені Л. Фестінгер, Р. Чалдіні вважають процес соціального порівняння, критерієм якого виступає соціальний еталон, а при його відсутності найближче соціальне оточення.

Дослідження в рамках вивчення тілесного Я стосуються і вікових аспектів його формування. Так, ще У. Джемс зазначав, що у підлітків спостерігається посилення уваги до свого тіла. І. С. Кон каже, що розвиток самосвідомості в підлітковому віці починається зі з'ясування якостей «наявного Я»: оцінки тіла, зовнішності, поведінки, здібностей за певними критеріями, які завжди є реалістичними [2].

О. А. Малихіна в своїх дослідженнях визначила, що ставлення до себе з погляду задоволення своїм тілом, різними його частинами та індивідуальними особливостями є істотним компонентом складної структури самосвідомості й здійснює величезний вплив на самоповагу і самореалізацію особистості в усіх сферах життя від публічної до інтимної. Прийняття себе передбачає прийняття свого тіла таким, яким наділила людину природа. Саме тому, образ власного тіла є дуже важливий компонентом підліткової самосвідомості. У цей віковий період особливого значення набуває правильно сформоване уявлення про себе [19].

Особисті проблеми, пов'язані з викривленим сприйманням власного тіла, стають дедалі актуальнішими для сучасного суспільства. Як було зазначено нами вище, особливо характерними вони є у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Особливо небезпечними для здоров'я юнаків та дівчат є хворобливі тенденції самоствавлення до образу фізичного «Я». Мова йде про дисморфоманію (переконаність (уявна ідея) про наявність фізичного недоліку) та дисморфофобію (в перекладі з грецької – «нав'язливий страх тілесної деформації») – це форми психологічного розладу, що характеризуються нав'язливими переконаннями людини про наявність у неї якогось дефекту зовнішності, уявного або перебільшеного. М. В. Коркіна визначала дисморфофобію як нав'язливий страх невротичного характеру, пов'язаний з реальними або вигаданими фізичними вадами.

Дисморфоманічні розлади – це, як правило, стійкі феномени, що важко піддаються корекції. Зазвичай, дисморфоманія супроводжується пригніченим настроєм, ретельним маскуванням своїх переживань і вираженим прагненням

здійснити будь-що (як правило, хірургічні втручання) з метою досягнення виправлення уявного дефекту. Дисморфоманії властива впевненість, що виділена ознака є неприємною для всіх оточуючих.

У процесі розвитку самосвідомості центр уваги підлітків все більше переноситься від зовнішньої сторони особистості до її внутрішньої сторони, від більш менш випадкових рис – до характеру в цілому. З цим пов'язані усвідомлення – іноді перебільшене – своєрідності та перехід до духовних, ідеологічних масштабів самооцінки. Для підлітків дуже важлива відповідність еталону і критеріям привабливості, але підлітковий «ідеал» краси та «прийнятності» зовнішності часто завищений і нереалістичний. Юнаки та дівчата надають важливого значення відповідності свого зовнішнього вигляду стереотипному зразку [12].

В. М. Куніцина визначає, що для підлітків важливим є фізичний вигляд, одяг, хода, анатомічні особливості, риси особи, особливості статури є більш інформативними характеристиками людини, ніж одяг та зачіска. При сприйнятті іншої людини підлітками частіше фіксується волосся, зріст, очі, обличчя загалом. Удосконалення сприйняття цих ознак спостерігається у 13-14, і особливо – у 14-15 років, що пояснюється зростанням самосвідомості, засвоєнням соціальних норм, стереотипів, еталонів, ролей [11].

Отже, особливого значення набуває правильно сформоване у підлітковому віці уявлення про себе, коли неадекватне уявлення про своє тілесне Я може призвести до розладів здоров'я, неадекватної поведінки або стати причиною розвитку комплексу неповноцінності. У цьому віці ступінь й адекватність усвідомлення свого тілесного «Я» є однією з важливих внутрішніх умов, яка бере активну участь у формуванні індивідуальних особливостей особистості та власного самовідношення.

Висновки до розділу 2

Грунтовний аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми дає можливість розкрити психологічний зміст основні дефініцій Я-тілесного:

1) схема тіла – цілісна сенсомоторна модель тіла, що формується у корі головного мозку;

2) образ тіла – складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю та функціями тіла;

3) тілесність – феноменологічна реальність, що є поєднанням біопсихосоціальних аспектів тілесного буття суб'єкта в фізичному світі;

4) Я-тілесне – суб'єкт, у чиєму тілі покладене власне Я, що опосередковує чуттєву і психомоторну взаємодію суб'єкта зі світом;

5) Я-фізичне – продукт самосвідомості, один із вимірів Я-концепції людини, що включає у себе когнітивну, афективну і поведінкову складові.

У сучасному світі образ «Я-тілесне» людини трансформуються у зв'язку із фізіологічними та психологічними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням та під впливом вікового фактора, що трансформує уявлення про своє тіло і зовнішність; під впливом вроджених або отриманих тілесних (косметичних) вад; через захворювання; через зміну способу життя (систематичне заняття спортом); вікові висипання на шкірі; різкі коливання маси тіла тощо. А також навіть більшою мірою соціальні, які можуть

виражатися у судженнях, думках, уявленнях, стереотипах, стандартах, що переважають у певній культурній спільноті.

Як неодноразово підкреслювалося нами, особливого значення набуває правильно сформоване уявлення про себе у підлітковому віці. У цей період саме ставлення до себе з погляду задоволення своїм тілом, різними його частинами та індивідуальними особливостями здійснює величезний вплив на самоповагу і самореалізацію підлітків, виступаючи дуже важливим компонентом підліткової самосвідомості. Під феноменом тілесного Я-образу ми розуміємо єдність сприймання, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних і з тілесною зовнішністю, і з функціями тіла.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТІЛЕСНОГО Я-ОБРАЗУ В СТРУКТУРІ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування методів дослідження

Метою дослідження було дослідити особливості становлення самоствавлення підлітка та визначити значення Я-тілесного в його структурі.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що відношення до власного тілесного Я впливає на якість самоствавлення дівчат підліткового віку. Ми вважаємо доцільним провести дослідження саме серед дівчат 13-14 років.

Для перевірки гіпотези дослідження використовувалися: тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва; методика діагностики ставлення до власного тіла О. Станковської; методика дослідження самоствавлення до образу Фізичного Я (МІСОФ) Г. Г. Черкашиної. Охарактеризуємо вищезазначені методи дослідження.

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва побудований відповідно до розробленої В. В. Століним ієрархічної моделі структури самоствавлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості: глобальне самоствавлення; самоствавлення,

диференційоване за самоповагою, аутсимпатією, самоцікавістю та очікуванням ставлення до себе; рівень конкретних дій (готовностей до них) щодо свого «Я».

У ній нараховується 57 тверджень, з якими респондент може погодитися, або ні. Обробка результатів відбувається шляхом підрахування кількості відповідей, що свідчать про рівень самоствавлення.

Методика дослідження самоствавлення до образу Фізичного Я (МІСОФ) Г. Г. Черкашиної. Параметрами дослідження в методиці виступають анатомічні, функціональні та соціальні характеристики образу фізичного Я в контексті суб'єктивного відношення. Таке суб'єктивне ставлення досліджується у двох підсистемах глобального самоствавлення: у системі «Я у порівнянні з іншими» або самооцінки, і системі «Я-Я», або емоційно-ціннісного відношення (особистісна значимість).

Інструкція зачитується вголос: оцініть наведені в опитувальному аркуші ваші індивідуальні особливості зовнішності за 10-бальною шкалою, 10 балів - найвище значення, 1 бал найнижче. У стовпці № 1 виставіть бал, що означає самооцінку даного елемента зовнішності в порівнянні з іншими (краще, ніж у інших, гірше, ніж у інших). У стовпці № 2 виставіть бал, що означає, наскільки самооцінка даного елемента зовнішності вам значуща (1- не значуща взагалі, має найвище значення).

Для підрахунку «сирих» балів складаються значення ознак у групі. В результаті самооцінка анатомічних характеристик буде визначена шляхом складання всіх балів як у першому, так і у другому стовпці.

Методика діагностики самоствавлення до власного тіла О. Б. Станковської. Даний дослідницький інструмент спрямований на визначення міри розвитку рефлексії власного фізичного стану та ставлення до свого тіла. Досліджуваним пропонується охарактеризувати себе за 35 пунктами, використовуючи чотири виміри оцінки: «Це добре чи погано об'єктивно»; «Це властиво або не властиво мені?»; «Чи хочу я розвинути в собі це?»; І, нарешті, «Чи подобається мені наявне у мене ставлення?». Кожен

пункт являє собою формулювання дії, що відображає певну позицію особистості.

Для кількісного аналізу відповідям досліджуваних надається від 0 – 2 балів. Полюсам «Це погано», «Це не властиво мені», «Я не хотіла б мати таке ставлення» і «Як свій недолік» надається 0 балів.

«У мене немає однозначної оцінки», «Це властиво мені частково», «Мені швидше байдуже, чи буде у мене таке відношення» - 1 бал.

Полюс «Це добре», «Це властиво мені», «Я хочу розвивати в собі це», «Як свою гідність» - 2 бали.

Методика представлена шкалами: відчужене ставлення; контролююче ставлення; бережливе ставлення; розвиваюче ставлення.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У експериментальному дослідженні взяли участь 30 дівчат 14-15 років. Дослідження реалізовувалося завдяки створеним онлайн google формам. Для підтвердження або спростування нашої гіпотези на першому етапі ми використали інтегративну методику «Дослідження самоставлення до образу фізичного Я» за А. Г. Черкашиною. Ми досліджували саме шкалу «Анатомічних характеристик». Отримані результати представлені у табл. 3.2.1.

Табл. 3.2.1.

Показники рівня самооцінки та значимості компонентів фізичного Я-образу

Компоненти фізичного Я			Компоненти фізичного Я		
	№1	№2		№1	№2
Анатомічні характеристики			Анатомічні характеристики		
1.Обличчя загалом			3.Ноги		
<i>волосся</i>	4,47	4,36	<i>форма ніг</i>	3,42	3,11
<i>шкіра</i>	4,72	4,18	<i>верхня частина (до коліна)</i>	3,21	4,38
<i>овал обличчя</i>	4,12	3,54	<i>нижня частина (від коліна)</i>	3,07	2,89
<i>форма лоба</i>	3,85	2,91	<i>ступні</i>		
<i>брови</i>	5,37	4,31	<i>щиколотка</i>	3,16	3,04

<i>ареал очей</i>	3,17	3,83	<i>довжина ніг</i>	4,12	3,61
<i>ніс</i>	3,55	5,36	4.Руки		
<i>губи</i>	3,36	5,45	<i>верхня частина (до ліктя)</i>	4,37	3,28
<i>зуби</i>	4,12	4,38	<i>нижня частина (від ліктя)</i>		
<i>підборіддя</i>	3,56	3,11	<i>зап'ястя</i>	3,56	3,11
<i>вушна раковина</i>	3,36	3,05	<i>кисть</i>	3,43	3,89
<i>обличчя у профіль</i>	3,98	4,31	<i>пальці</i>	3,39	3,18
2.Фігура					
<i>ріст</i>	4,35	3,57	<i>живіт</i>	3,33	5,19
<i>вага</i>	4,18	4,23	<i>спина</i>	3,38	3,10
<i>гармонія пропорцій</i>	3,27	4,62	<i>сідниці</i>	3,39	4,25
<i>шия</i>	3,43	3,25	<i>стегна</i>	3,88	4,17
<i>плечі</i>	4,11	3,54	<i>бічна контурна лінія тулуба (у фас)</i>	3,75	3,28
<i>область декольте</i>	3,08	4,92	<i>передня контурна лінія тулуба (у профіль)</i>	4,09	3,46
<i>груди</i>	3,17	5,31	<i>задня контурна лінія спини та сідниць(у профіль)</i>	3,83	3,71
<i>талія</i>	3,20	3,52			

Використання цієї методики дозволило нам визначити самооцінку елементів зовнішності, які є для дівчат найбільш значимими, а також подивитися як цей елемент досліджувані оцінюють у порівнянні з іншими. У результаті ми отримали дані, що дівчата найбільш задоволені в середньому на вибірці такими анатомічними компонентами зовнішності: волосся (5,47); шкіра (5,72); брови (5,37); ріст (4,35); довжина ніг (4,28) та визнають значущість цих компонентів на середньому рівні, не приділяють їм особливої уваги, оскільки відчують такі характеристики нічим не гірше, аніж решта.

Найменш задоволені дівчата такими своїми характеристиками як: ніс (3,55); губи (3,36); область декольте (3,08); верхня частина ніг до коліна (3,06); живіт (3,33); сідниці (3,39); стегна (3,88).

Найбільш значущими серед анатомічних характеристик виявилися: груди (5,31); ніс (5,36); губи (5,45); живіт (5,19); сідниці (5,25) та стегна (5,17).

Найменш значущими виявилися: форма лоба (2,91); ступні (3,00); щиколотка (3,04); вушна раковина (3,05); підборіддя (3,11); зап'ястя (2,97).

Оскільки іншим компонентам фізичного образу Я дівчата придали найменшу значущість, а також рівень самовідношення до цих компонентів є середнім, ми зосередили свою увагу на тих компонентах, які є найбільш значущими. Результати ми представили у діаграмі 3.2.1.

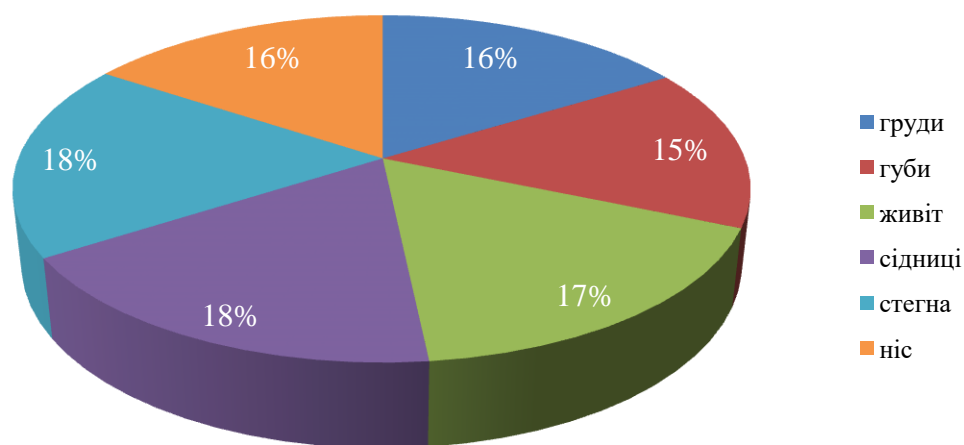


Рис. 3.2.1. Рівень найбільш значущих компонентів анатомічних характеристик дівчат 14-15 років за А. Г. Черкашиною

Отже, завдяки цій методиці ми визначили 3 групи дівчат.

Перша група: дівчата, які самооцінюють дані компоненти зовнішності на низькому рівні у порівнянні з іншими, а оцінку даного елемента зовнішності як дуже значущу.

Друга група: досліджувані оцінюють характеристики зовнішнього вигляду на середньому рівні, а їхню оцінку з високими показниками значущості.

Остання група дівчат мають високий рівень задоволеності елементів фізичного Я образу та одночасно їхньою високою значущістю. Результати представлені у табл. 3.2.2.

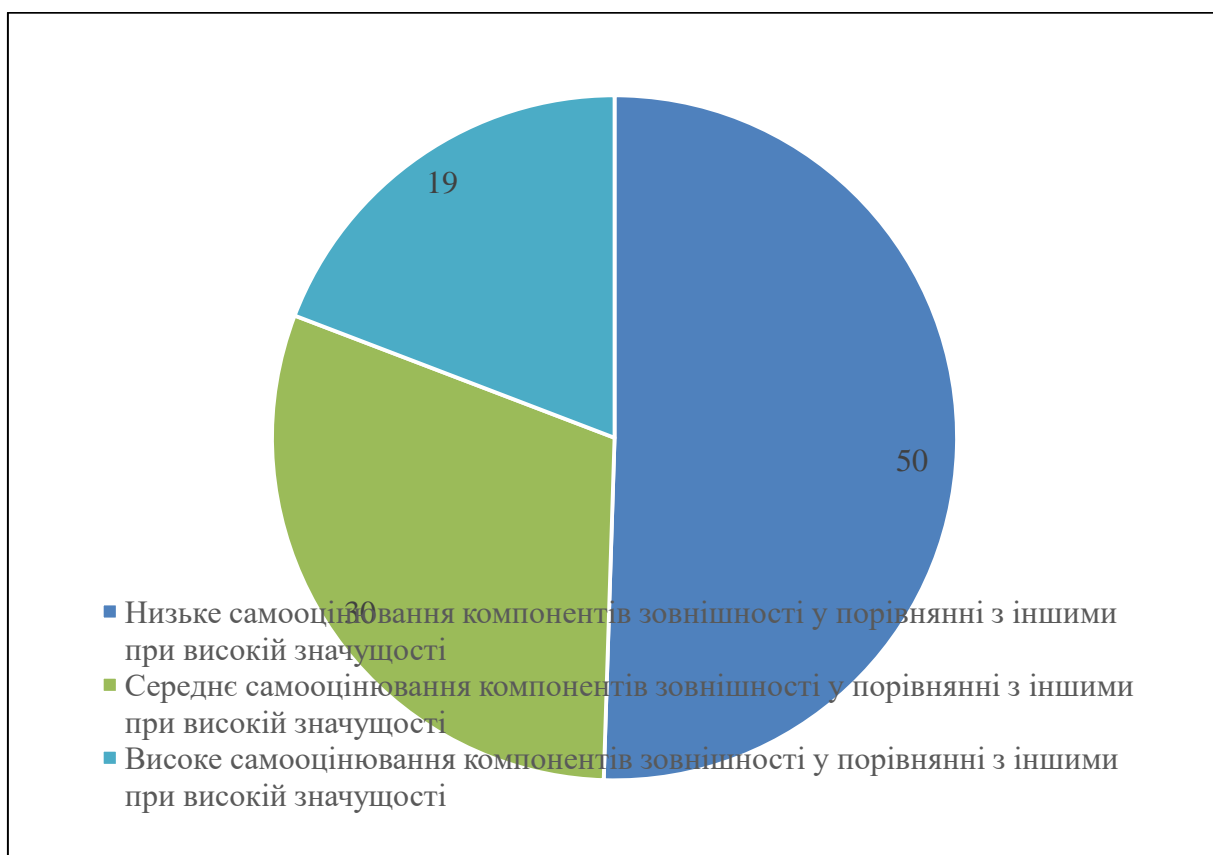


Рис.3.2.2. Характеристика груп за критерієм співвідношення самооцінювання компонентів значущих анатомічних характеристик дівчат 14-15 років у порівнянні з іншими за А. Г. Черкашиною

Наступною методикою за для визначення більш повного рівня самоствавлення до власного тіла стала «Самоствавлення до власного тіла» за О. Б. Станковською. Завдяки цій методиці ми маємо можливість отримати чотири типи самоствавлення до власного тіла: відчужене, контролююче, дбайливе та розвиваюче.

Результати представлені на рис.3.2.3.

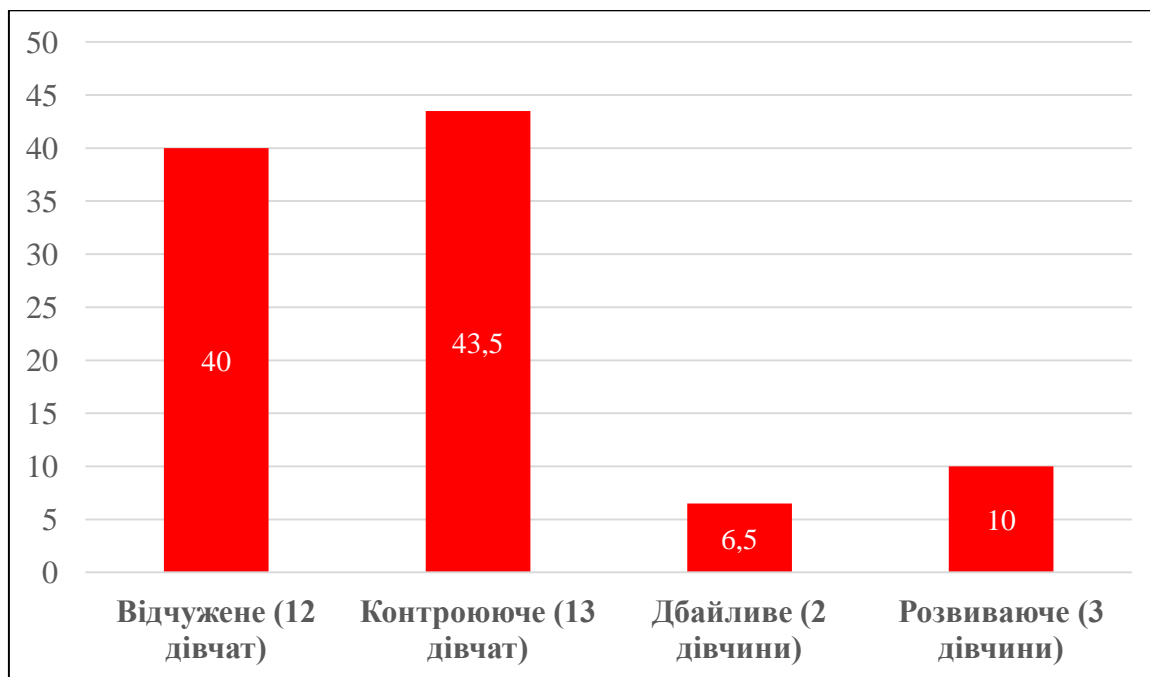


Рис. 3.2.3. Результати методики «Самоствлення до власного тіла» за за О. Б. Станковською

Завдяки рис.3.2.2 ми маємо можливість спостерігати, що домінуючим є саме тенденція до відчуженого та контролюючого ставлення власного тіла дівчат 14-15 років.

Відчужене ставлення (12 дівчат) характеризується тим, що власна фізична сфера переживається як щось стороннє, що заважає. Це призводить до внутрішньої напруги, страху та бажання від неї дистанціюватися, завдяки чому особистість не встановлює стосунки, відчужується від себе в цьому аспекті. До цього призводить проблема ставлення до свого тіла в підлітковому віці, коли гормональна перебудова організму, що відбувається, призводить до зміни форм і пропорцій тіла, зовнішності підлітка, втрати цілісного відчуття себе, а також несприйняття себе, а саме певних частин компонентів власного Я тілесного пов'язане з нав'язаними ідеалами краси.

При розгляді контролюючого ставлення (13 дівчат) до власної тілесної сфери, слід зазначити, що воно описує утилітарне ставлення до тіла. Таке ставлення характеризується тим, що підліток ставить під контроль власні особливості тілесного я, насамперед, дуже частково прибігає до обмеженого типу харчової поведінки. Причинами такого ставлення може бути актуальна тема щодо вдосконалювання та трансформації власного тіла, також не зовсім зрозумілими змінами власного тіла та несвідомим бажанням до змін значущих компонентів власного тіла. Бажання контролювати і стримувати себе виступає закономірною відповіддю на тривогу, що переживається.

Дбайливе ставлення (2 дівчини) відображає інтенсивні позитивні емоційні переживання; розвинену чутливість та переважно позитивний локус сенсорних відчуттів; багатопланову пізнавальну активність. Практики тіла включають турботу, тонке слідування за тілесними бажаннями та поривами, а змістовно-сміслову наповнення пов'язане отриманням задоволення та проживання радості. Це дозволяє назвати цей блок дбайливим, довірливим ставленням особистості себе аспекті тілесності.

Розвиваюче ставлення (3 дівчини) представлено інтенсивними позитивними емоційними переживаннями; розвиненою чутливістю та переважанням в сенсорному досвіді приємних відчуттів та складної пізнавальної діяльності. Особливий акцент робиться на практиках тіла, які включають різні форми турботи, задоволення потреб та зусилля, спрямовані на розширення своїх тілесних можливостей. Сенс тіла можна сформулювати як «дорогоцінний дар», «значимість, з якою я активно взаємодію». Ця шкала фіксує розвиваюче ставлення до своєї тілесної сфери.

Співвідношення результатів методики «Дослідження самоствавлення до образу фізичного Я» за А. Г. Черкашиною та методики «Самоствавлення до власного тіла» за О. Б. Станковською дає нам можливість побачити повний розподіл дівчат по групам самоствавлення залежно від рівня самооцінювання значущих критеріїв зовнішності у порівнянні з іншими. Результати представлені у табл. 3.2.2.

Табл.3.2.2

**Співвідношення результатів методики «Дослідження
самоствлення до образу фізичного Я» за А. Г. Черкашиною та методики
«Самоствлення до власного тіла» за О. Б. Станковською**

Тип самооцінювання Тип самоствлення	Низьке самооцінювання значущих компонентів зовнішності у порівня з іншими	Середнє самооцінювання значущих компонентів зовнішності у порівня з іншими	Високе самооцінювання значущих компонентів зовнішності у порівня з іншими
Відчужене	10 дівчат	2 дівчини	
Контролююче	5 дівчат	7 дівчат	1 дівчина
Дбайливе			2 дівчини
Розвиваюче			3 дівчини

Наступним етапом нашого дослідження було визначення, як змінюються показники (шкали) глобального самоствлення за методикою В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва та попередньо отриманих результатів кожного з чотирьох типів переживання власного тіла за О. Б. Станковською та А. Г. Черкашиною. Для цього ми використали тест-опитувальник для визначення самоствлення особистості В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва.

Першою групою, яку ми досліджували були дівчата, яким властиве відчужене ставлення до власного тіла та низький (10 дівчат) й середній (2 дівчини) рівень самооцінювання значущих критеріїв зовнішності у порівнянні з іншими. Результати представлені на рис. 3.2.4.

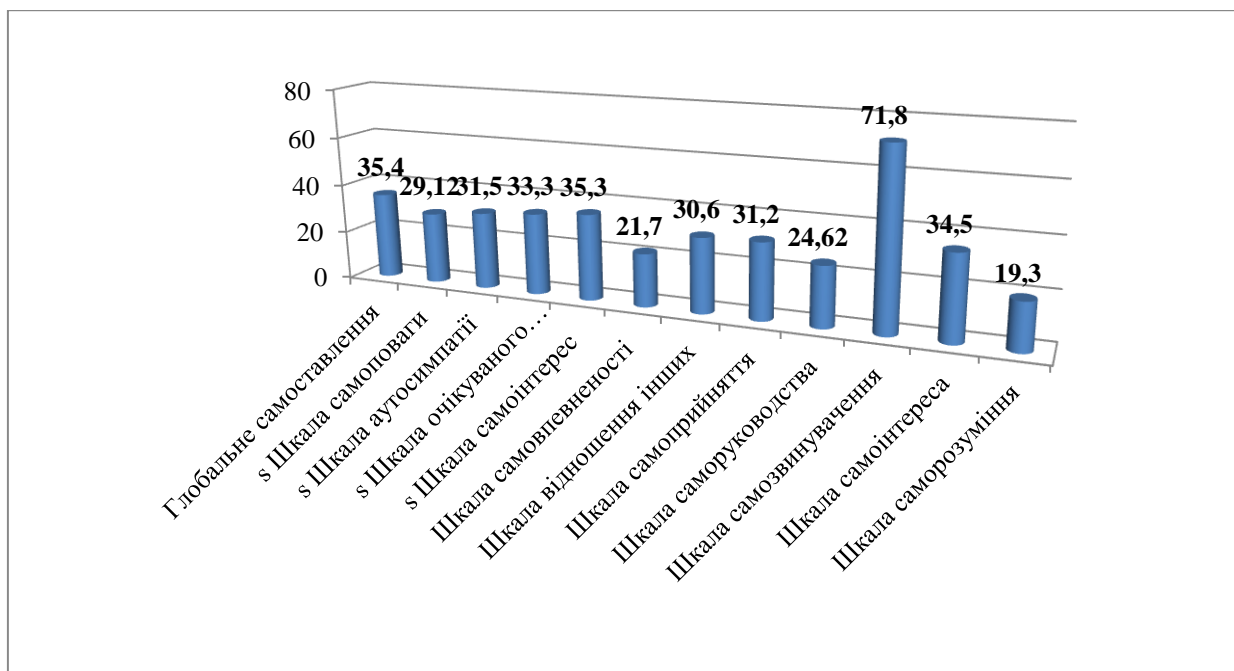


Рис.3.2.4. Показники самоствалення з відчуженим відношенням до тіла за методикою В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва

Завдяки отриманим результатам, ми маємо можливість спостерігати, що при відчуженому ставленні до власного тіла є низькими такі показники як: шкала саморозуміння (19,3) шкала самоповаги (29,12), а високими саме шкала самозвинувачення, яка певним чином переживається та відображається на цілісному самостваленні підлітка. Це супроводжується негативними емоційними переживаннями, скривдженим сприйняттям власного тіла, переживання його як не цінного та такого, що обтяжує при низькому показнику на шкалі самозвинувачення (71,8) і дуже низьких показниках на шкалах самовпевненості (21,7), самоінтересу (35,3). Глобальне самоствалення складає 35,4 %.

Наступною групою, яку ми досліджували були дівчата, яким властиве контролююче ставлення до власного тіла та низький (5 дівчат), середній (7 дівчини) та високий (1 дівчина) рівень самооцінювання значущих критеріїв зовнішності у порівнянні з іншими. Результати представлені на рис.3.2.5.

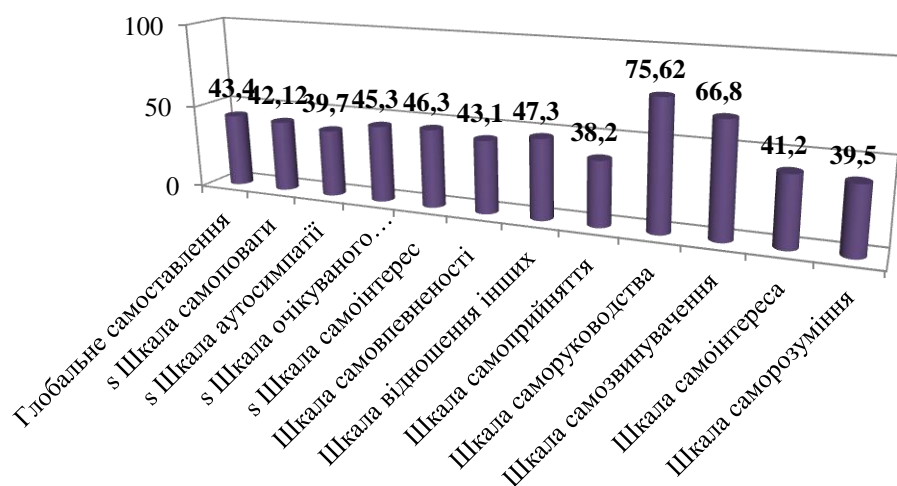


Рис.3.2.5. Рівень самоствавлення з контролюючим ставленням до тіла за методикою В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва

Завдяки результатам, ми можемо визначити, що при контролюючому ставленні до власного тіла можна спостерігати середню суб'єктивну значимість; неінтенсивні, з переважанням негативної модальності емоції; середню чутливість; тілесність виступає об'єктом управління, на що засвідчує високі показники на шкалі шкала самоуправління (75,62). Глобальне самоствавлення складає 43,4 %.

Третьою групою, яку ми досліджували були дівчата, яким властиве дбайливе ставлення до власного тіла та високий (2 дівчини) рівень самооцінювання значущих критеріїв зовнішності у порівнянні з іншими. Результати представлені на рис. 3.2.6.

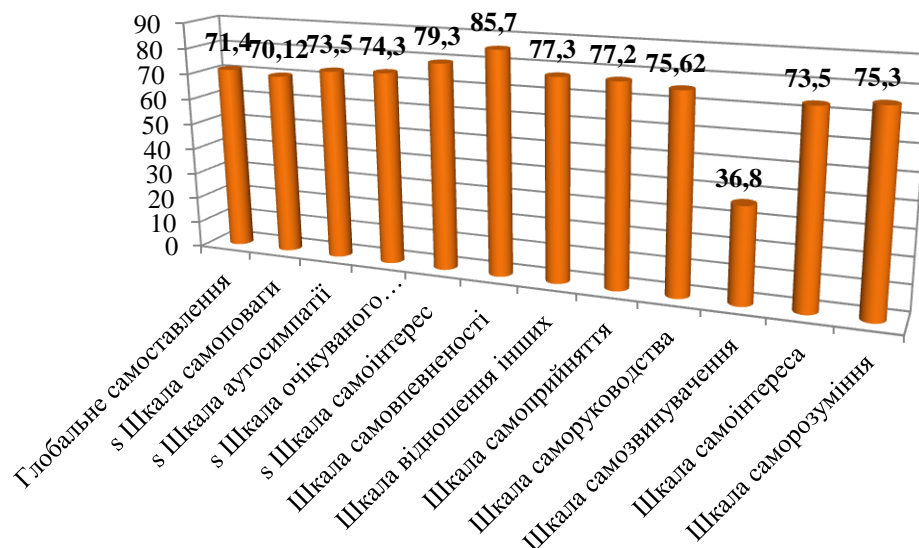


Рис.3.2.6. Рівень самоствалення з дбайливим ставленням до тіла за методикою В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва

Ми бачимо, що при дбайливому відношенні шкала «глобальне самоствалення» має достатньо високий показник – 71,4%, тобто дівчата відносяться до себе позитивно. Фактор самоповаги (70,12%), аутосимпатії (73,5%) та самоінтересу (79,3%) також мають достатньо високі результати, а це відображає високу оцінку власного «Я», віру у свої сили, здібності. Шкала самовпевненості (85,7%), самоприйняття (87,2%) і самоуправління (75,62%) отримали середні показники, а це засвідчує про відчуття власного «Я» як внутрішнього стрижня, що інтегрує особистість.

Нарешті, розвиваюче ставлення (3 дівчини) та високий (2 дівчини) рівень самооцінювання значущих критеріїв зовнішності у порівнянні з іншими описує високу суб'єктивну значимість; інтенсивні позитивні емоційні переживання. Особливий акцент у цьому кластері тверджень робиться на практиках тіла, які включають різні форми турботи, задоволення потреб та зусилля, спрямовані на розширення своїх тілесних можливостей. Сенс тіла можна сформулювати як «дорогоцінний дар», «значущість, з якою я активно взаємодію». Результати представлені на рис. 3.2.7.

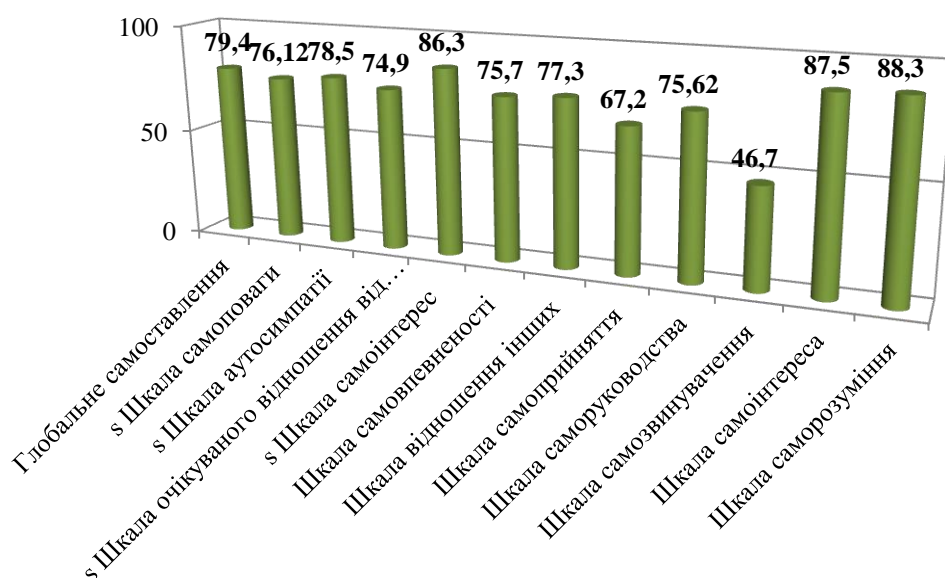


Рис.3.2.7. Рівень самоствлення з розвиваючим ставленням до тіла за методикою В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва

Таким чином, ми бачимо дуже високі показники глобального самоствлення та інших шкал самоствлення особистості до себе.

Отже, завдяки проведеному дослідженню ми маємо можливість визначити, що особливості сприйняття тілесного Я образу мають вагомe значення на особливості розвитку власного самоствлення дівчат 13-14 років. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтвердилася.

Висновки до розділу 3

Для підтвердження нашої гіпотези, у якій робиться припущення, що важливою умовою для формування самоствлення дівчат підліткового віку є

рівень відношення особистості до образу Я-тілесного. Для досягнення поставленої мети, ми використовували тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва; діагностику ставлення до власного тіла О. Б. Станковської; методику на дослідження самоствавлення до образу Фізичного Я (МІСОФ) Г. Г. Черкашиної.

За результатами методики А. Г. Черкашиної було з'ясовано, які компоненти Я-тілесного, насьогодні, є найбільш актуальними та значущими серед дівчат 13-14 років. Серед досліджуваних дівчат у першу групу з низькими показниками самооцінки та високими балами значущості компонентів Я – фізичного входять 15 дівчат, що становить 50%, у другу групу з середніми показниками самооцінювання у порівнянні з іншими та високими по значущості тих самих характеристик – 9 дівчат, а це 30%, та в третю групу з високими показниками по задоволеністю та значущості компонентів фізичного Я – 6 дівчат, що у процентному співвідношенні дорівнює 20%

Завдяки методиці О. Б. Станковської було з'ясовано, що серед 30 опитуваних дівчат високі показники, що засвідчують позитивне ставлення до себе та дбайливе (6,5%) і розвиваюче ставлення (10%) до тіла мають 5 дівчат, в той же час 25 дівчат мають відчужене (40%) і контролююче (43,5%) ставлення до тіла, що зумовлено віковими особливостями та розривом між Я-реальним та Я-ідеальним, який формується у дівчат підліткового віку під впливом «еталонів краси», які пропагандує мас-медіа. В такому випадку можна говорити про сприймання власного Я фрагментарно, що свідчить про відсутність цілісності особистості.

Результати методики В. В. Століна і С. Р. Пантелєєва дозволили підтвердити, що відношення до власного тіла, особливості розвитку образу Я-тілесного визначає значущу роль у формуванні глобального самоствавлення та його показників.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У нашому дослідженні ми розглянули теоретичні підходи вчених до трактування самоствавлення як психологічної категорії в контексті різних напрямів у психологічній науці. Згідно з визначеннями науковців можна виділити основні підходи до визначення самоствавлення особистості: самоствавлення як загальна або глобальна самооцінка, як самоповага, як емоційно-ціннісне самоствавлення, феномен в структурі особистості, самосвідомість, самопізнання, як когнітивна і афективна складова, самоприйняття.

Самоствавлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», глобальне ставлення, що є цілісним, одновимірним і універсальним утворенням, виражає ступінь ставлення індивіда до власного уявлення про себе.

Насьогодні самоствавлення особистості розглядається як емоційно-ціннісний компонент самосвідомості, який виникає на основі залучених у раціональні моменти самосвідомості переживань, що виступають критерієм позитивної або негативної форми самоствавлення.

Велике значення при формуванні самоствавлення набуває образ «тілесного Я» особистості. На підставі аналізу прийнятих у сучасній психологічній науці підходів до розгляду проблеми тілесності, образ тіла – «складна комплексна єдність сприймання, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю і з функціями тіла.

Образ тілесного Я або образ тіла як уявлення про соматичну організацію – це один з образів Я, включених до описового (когнітивного) складника Я-концепції. Під цим феноменом ми розуміємо єдність сприймання, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних і з тілесною зовнішністю, і з функціями тіла.

Особливої гостроти проблема ставлення до свого тіла набуває в підлітковому віці, коли гормональна перебудова організму, що відбувається, призводить до зміни форм і пропорцій тіла, зовнішності підлітка, втрати

цілісного відчуття себе. Прийняття свого тіла перетворюється часом на важку, драматичну проблему для підлітка.

Становлення власного «Я», саморозвиток відбувається на фоні прийняття себе і цілісного позитивного ставлення до себе. Якщо ж у ставленні до себе в підлітка переважає негативне самоствавлення, то це призводить до розвитку почуття нерозуміння себе, неприйняття, що порушує процеси збалансованості між «Я-концепцією» та реальною поведінкою, провокує внутрішні конфлікти особистості.

Завдяки проведеному дослідженню нам вдалося визначити найбільш значущі критерії зовнішності серед дівчат 13-14 років. Діагностика допомогла визначити як досліджувані підлітки самооцінюють компоненти фізичного Я у порівнянні з іншими. Зазначено чотири типи груп щодо самовідношення до власного тіла та співвідношення цих типів із самооцінюванням значущих компонентів Я-тілесного. Більшість досліджуваних дівчат потрапили до відчуженої та контролюючої групи самоствавлення. Це, з одного боку, свідчить про певні особливості вікового розвитку, а з іншого, про завищені суспільні стандарти до зовнішності дівчат, які зумовлюють більш критичне ставлення до свого тіла, зокрема відчуженість ставлення до тіла, більшу незадоволеність тілом, його верхньою і, особливо, нижньою частиною.

Отримані дані дозволили простежити, як власний тип ставлення до тіла із значущими критеріями зовнішності впливають на розвиток різних компонентів глобального самоствавлення.

Отже, визначені результати дозволяють підтвердити гіпотезу нашого дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». Випуск 35. Феномен Самоставлення у структурі особистості підлітка. 2015. С. 4-15.
2. Бех І. Д. Категорія ставлення в контексті розвитку образу «Я» особистості. Педагогіка і психологія. 1997. № 3. С. 52-56.
3. Бех І. Д. Виховання особистості. У 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003. 344с.
4. Бондар К. В. Збірник наукових праць. Психологічні науки. Том 2. Випуск 10 (91). Теоретико-методологічні підходи до розгляду феномену тілесності. С. 42-46.
5. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога: теорія і практика. Видання 4, Київ: Освіта України. 2007. 332 с.
6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2003. 340 с.
7. Василенко Я. О. Структура Я-тілесного у підлітковому віці. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 27. С. 82-90.
8. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 309 с.
9. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 112 с.
10. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. Освіта та розвиток обдарованої особистості. № 8-9 (15-16). 2013. С. 105-107.
11. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ. 2001. 20 с.

12. Колишко А. М. Психологія самовідношення: навч. посібник. ГрГУ. 2004. 102 с.
13. Лаврова О. В. Концепція тілесности в інтегративній психотерапії. Журн. практ. психолога. 2006. № 4. С. 12-15.
14. Левицька І. М. Дисморфоманічні переживання як наслідок дестабілізації образу фізичного «Я» у ранньому юнацькому віці. Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів III-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Баку; Ужгород; Дрогобич: Посвіт. 2017. С. 395–397.
15. Левицька І. М. Образ фізичного «Я» та самоствалення як регулятивні чинники поведінки особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наук. праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ. 2017. № 12. С. 98–103.
16. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: в 2 т. Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: монографія. К.: Форум. 2002. 319 с.
17. Маноха І. П. Психологія потенціалу індивідуального буття людини: онтологічно орієнтований підхід: автореф. дис. д-ра психол. н.: 19.00.01. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ. 2003. С. 36.
18. Мащенко В. Моніторинг індивідуального розвитку особистості підлітка. Психолог. 2003. № 28. С. 11-15.
19. Моляко Р. В. Ставлення підлітків до власної зовнішності (функціонування фізичного «Я-образу»). Обдарована дитина, 2001. №2. С. 36-41.
20. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. № 3. 2021. С. 93 – 99.

21. Потапенко Я. Людська тілесність як фундаментальна категорія культурно-антропологічних студій. Етнічна історія народів Європи. Вип. 39. 2013. С. 11-16.
22. Рождественський А. Ю. Образ тіла у просторі психологічного досвіду особистості. Психологія: зб. наук. праць. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 3 (10). С. 66–77.
23. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний. Дрогобич: Відродження. 2001. 287 с.
24. Сарджвеладзе Н. І. Особистість та її взаємодія з соціальним середовищем. Тбілісі: Мецнисреба. 1989. 206 с.
25. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. Посібник. К.: Просвіта. 2001. 416 с.
26. Собкін В. С. Структурні компоненти Я-концепції підлітка. Питання психології. 2008. № 5. С. 44-53.
27. Солодчук С. Є. Сучасні проблеми розвитку особистості у підлітковому віці. Матеріали Круглого столу. Психологічні реалії становлення особистості підлітка: сучасність та перспективи. Київ. 2019. С. 70-73.
28. Титаренко О. І. Психолого-педагогічний супровід соціальної адаптації підлітків. Особистісно-професійний розвиток вчителя Нової української школи. Світові освітні практики, український контекст: Матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конференції. 2019. С. 259-264.
29. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь. 2003. 376 с.
30. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг. 2014. 312 с.
31. Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. І-Ф. 2006. 174 с.

32. Шамне А. В. Отроцтво ХХІ ст. як психосоціальний феномен та вікова група у новій суспільно-історичній ситуації. Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. Серія «Педагогіка і психологія». Одеса. 2012. №7/СVVIII. С. 183-189.

33. Язвінська О. С. Психология телесности. Одеса. 2008. 154 с.

34. Яновська Т. А. Психологія і особистість. Особливості самоставлення підлітків позбавлених батьківського піклування. 2017. № 2 (12). С. 71-79.

35. Яценко Л. Д. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Психолог. 2006. №5. С. 10-14.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тестовий матеріал до тест-опитувальника самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)

Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- Глобальне самоствавлення;
- Самоствавлення, диференційоване за самоповазі, аутосімпатії, самозацікавленості і очікуваного ставлення до себе;
- Рівень конкретних дій (готовності до них) у відношенні до свого «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення.

Опитувальник включає наступне шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.

Шкала I - самоповага.

Шкала II - аутосімпатія.

Шкала III - очікуване ставлення від інших.

Шкала IV - самоінтерес.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 - самовпевненість.

Шкала 2 - ставлення інших.

Шкала 3 - самоприйняття.

Шкала 4 – самоуправління.

Шкала 5 - самозвинувачення.

Шкала 6 - самоінтерес.

Шкала 7 - саморозуміння.

Глобальне самоставлення - внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе.

Самоповага - шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Йдеться про той аспект самоставлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопослідовним, розуміння самого себе.

Аутосимпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відбивається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самоприговору.

Самоінтерес - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавинки для інших. Очікуване відношення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

Інструкція: Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з цим твердженням ставте знак «+», якщо не згодні то знак «-».

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.

3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
17. Випадковій знайомому я швидше за все здамся людиною приємним.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це підкоритися власній долі.

26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.

27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати.

28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім;

29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.

30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.

31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.

32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.

33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.

34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю у себе, чи розумно це.

35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема.

36. Часом я сам собою захоплююсь.

37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.

38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.

39. Без сторонньої допомоги я мало, що можу зробити.

40. Іноді я сам себе погано розумію.

41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших неприязнь.

44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.

45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.

46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.

47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.

48. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.

49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.

50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.

51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.

52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.

53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.

54. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.

55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.

56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».

57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Порядок підрахунку: показник по кожному фактору підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони входять в фактор з позитивним знаком і тверджень та з якими досліджуваний не згоден, якщо вони входять в фактор з негативним знаком. Отриманий «сирий бал» по кожному фактору перекладається в накопичені частоти (у %).

Ключ для обробки:

Номери пунктів і знак, з яким пункт входить до відповідного фактору.

- Шкала S (інтегральна):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

- Шкала самоповаги (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

- Шкала аутосимпатії (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

- Шкала очікуваного відносини від інших (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

- Шкала Самоінтерес (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

- Шкала самовпевненості (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

- Шкала відносини інших (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

- Шкала самоприйняття (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

- Шкала самопослєдовательності (саморуководство) (4):

+ »: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

- Шкала самозвинувачення (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

- Шкала самоінтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

- Шкала саморозуміння (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Інтерпретація результатів:

1. менше 50 балів – ознака не виражена;

2. від 50-74 балів – ознака виражена;

3. більше 74 балів – ознака яскраво виражена.

Додаток В

Тестовий матеріал до методики діагностики ставлення до власного тіла О. Станковської

1. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших
2. Моє «Я» завжди мені цікаво
3. Я цілком довіряю своїм бажанням, що раптово виникли.
4. Думаю, що більшість моїх знайомих ставляться до моєї зовнішності та тіла з симпатією
5. Думаю, що багато хто бачить у мені щось зовні привабливе
6. Коли я намагаюся себе оцінити, перш за все бачу свої зовнішні недоліки
7. Я вважаю, що іноді не гріх пошкодувати себе
8. Власну повагу до своєї зовнішності мені ще треба заслужити
9. У моєму житті якщо або принаймні були люди з якими я був надзвичайно близький
10. Коли я бачу себе очима люблячої людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності
11. Найчастіше я схвалюю свої плани та вчинки
12. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті – це підкоритися власній долі
13. Я щиро хочу, щоб у мене була приваблива зовнішність
14. Випадковому знайомому я швидше за все зовні здаюся людиною приємною
15. Я сам хотів багато в чому себе переробити

16. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим глибокої уваги
17. Я вважаю, що моє тіло зараз має ідеальну форму
18. Деякі свої зовнішні якості я відчуваю як сторонні, чужі мені
19. Власні слабкості викликають у мене щось на кшталт презирства
20. Іноді я сам собою захоплююсь
21. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого
22. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно
23. У глибині душі я хотів би, щоб зі мною сталося щось катастрофічне
24. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане
25. Можна сказати, що я ціную себе досить високо
26. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо
27. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь
28. Більшість моїх знайомих не приймають мене так серйозно.
29. Думаю, що міг би порозумітися з будь-якою розумною і знаючою людиною
30. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини
31. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих
32. Сам у себе я часто викликаю почуття роздратування
33. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б тут же зрозуміла, яка я нікчемність.
34. Я можу сказати, що загалом я контролюю свою долю
35. Мої переваги цілком переважають мої недоліки

Інтерпретація результатів:

Шкали	Пункти опитувальника
Відчужене ставлення	6, 8, 15, 18, 21, 22, 23, 31, 33

Контролююче ставлення	5, 10, 16, 24, 27, 28, 32
Дбайливе ставлення	4, 7, 9, 11, 12, 30, 34
Розвиваюче ставлення	1, 2, 3, 13, 14, 17, 19, 20, 25, 26, 29,35

Додаток С

Методика дослідження самоствавлення образу фізичного Я за

А. Г. Черкашиною

У анатомічні характеристики включені 4 групи елементів: обличчя загалом, фігура, ноги, руки. Кожен із цих елементів має певне число ознак:

1. Особа в цілому (13 ознак): волосся (густота, фактура, колір, якість); шкіра (якість, колір); овал обличчя; форма чола; брови; очний ареал; ніс; губи; зуби; підборіддя; вушна раковина; обличчя в профіль.

2. Фігура (15 ознак): ріст; вага; гармонія пропорцій; шия; плечі; область декольте; груди; талія; живіт; стегна; бічна контурна лінія туловища (у фас); передня контурна лінія тулуба (профіль); спина; ягодиці; задня контурна лінія спини та сідниць (у профіль).

3. Ноги (6 ознак): форма ніг; верхня частина (до коліна); нижня частина (від коліна); щиколотки; ступні; довжина ніг.

4. Руки (6 ознак): верхня частина (до ліктя); нижня частина (від ліктя); зап'ястя; пензлик; пальці; нігті.

Значення стевів у межах 1-4 показує низький рівень самооцінки, низький рівень особистісної значущості; 5-6 середній рівень самооцінки, середній рівень особистісної значущості; 7-10 - високий рівень самооцінки, високий рівень особистісної значущості.