


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

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
_____  Ірина ДЕСНОВА
«03» травня 2024 р.

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СПРЯМОВАНOSTІ
ОСОБИСТОСТІ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ»**

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

Серікова Анна Володимирівна

Науковий керівник:


Вагабова Анастасія Олегівна

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Дуткевич Тетяна Вікторівна

кандидат психологічних наук,
професор, професор кафедри
психології освіти Кам'янець-
Подільського національного
університету імені Івана Огієнка

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 85 В
Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА
«12» червня 2024 р

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ.....	6
1.1. Вивчення фізичного Я-образу в психолого-педагогічній літературі	6
1.2. Особливості самоствавлення та самосприйняття в юнацькому віці	14
1.3. Психологічна сутність детермінантів ставлення до власної зовнішності дівчат юнацького віку	20
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ПОБУДОВИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ЮНАКІВ	29
2.1. Теоретико-методологічне обґрунтування методів дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	33
Висновки до розділу 2	40
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність. Вплив соціокультурних чинників на ставлення до власної зовнішності може бути дуже сильним і, на жаль, часто веде до появи негативних наслідків, особливо у жінок. Тиск, який суспільство вправляє на досягнення «ідеалу краси», може призвести до розвитку низки проблем, таких як низька самооцінка, тривожність, депресія.

Особливо важливо зосередитися на розвитку власної особистості, незалежно від їхнього зовнішнього вигляду. Підтримка з боку родини, друзів та спільноти також може виявитися дуже корисною. Важливо розвивати в собі внутрішні якості, такі як емпатія, розуміння, толерантність та впевненість у собі.

Ця проблема особливо актуальна для жінок будь-якого віку, включаючи юнацький вік. Ставлення до зовнішності сучасної людини сильно залежить від впливу засобів масової інформації, реклами, телебачення, кінематографа та інших медіа. Ці джерела часто пропагують нереалістичні стандарти краси, що призводить до незадоволеності власною зовнішністю та може спричинити серйозні психологічні проблеми.

Нереалістичність ідеалів краси та надання зовнішньому вигляду надмірної цінності й значущості призводять до незадоволеності жінок власним зовнішнім виглядом, що, своєю чергою, викликає психологічні проблеми та порушення психологічного і психічного здоров'я. Дослідники цієї проблематики пов'язують схильність до впливу соціокультурних стандартів із різними внутрішньоособистісними чинниками.

Значна кількість досліджень ставлення до власної зовнішності присвячена людям із дефектами зовнішності, порушеннями харчової поведінки, залежним від косметичних процедур або орієнтованим на хірургічну зміну свого зовнішнього вигляду. У віковому аспекті ці дослідження головним чином охоплюють підлітків і дорослих.

Водночас актуальним є вивчення психологічних особливостей, які сприяють формуванню позитивного ставлення до власної зовнішності в юнацькому віці. Цей період характеризується пошуком свого місця у світі, сенсу життя, а також становленням особистості у визначенні та реалізації свого способу життя і саморозвитку.

Наслідки незадоволеності зовнішністю можуть варіюватися від незначних коливань настрою до серйозних патологій, таких як порушення харчової поведінки, залежності та депресії, що значно знижують якість життя дівчат юнацького віку. У зв'язку з цим актуальність вивчення феномену ставлення до зовнішності є беззаперечною, про що свідчить активне дослідження цієї проблеми як українськими, так і західними фахівцями, переважно в галузі соціальної та клінічної психології.

Важливим завданням сучасної психологічної науки є виявлення причин, що призводять до викривленого образу фізичного «Я» та надмірної стурбованості зовнішнім виглядом.

Отже, дослідження соціально - психологічні чинників спрямованості особистості юнацького віку до вдосконалення власної зовнішності є на сьогодні дуже важливим і актуальним.

Об'єкт дослідження – процес формування фізичного Я-образу особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники змін фізичного Я - образу у дівчат в юнацькому віці.

Мета – дослідити основні соціально-психологічні чинники, які спрямовують особистість до змін фізичного Я-образу.

Гіпотеза дослідження – психологічні особливості структурних елементів самоставлення є чинником спрямованості дівчат юнацького віку до вдосконалення власної зовнішності.

Завдання дослідження:

1. Теоретично розглянути проблему вивчення фізичного Я-образу в психологічній літературі;
2. Проаналізувати феномен самоствавлення та самосприйняття в юнацькому віці;
3. Визначити психологічну сутність детермінантів ставлення до власної зовнішності дівчат юнацького віку;
4. Експериментально дослідити основні соціально-психологічні чинники, які спрямовують особистість до змін фізичного Я-образу.

У бакалаврській роботі використовуються наступні **методи дослідження**: порівняльний метод, узагальнення, аналіз, робота з літературними джерелами, констатуючий експеримент.

Емпіричні методи дослідження: опитувальник «Діагностика ставлення до зовнішності» (Вагабова А., Серікова А.); методика САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом (Color-A-Person Body Dissatisfaction Test); Діагностика Я-Концепції: адаптація тесту «Тенесійська Шкала Я-Концепції» (адаптація І.І. Нагорної).

Структура бакалаврської роботи містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел. Список використаних джерел складає 40 найменувань. Загальний обсяг курсової роботи складає 48 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ

1.1. Вивчення фізичного Я-образу в психолого-педагогічній літературі

Зовнішність стала предметом психологічних досліджень відносно недавно. Раніше і зовнішності, і «фізичному Я» загалом приділяли мало уваги. Однак із середини 20 століття в психології розпочалося інтенсивне вивчення «тілесного досвіду» та його різних аспектів, зокрема феномену «ставлення до зовнішності». Ця галузь досліджень включає широкий спектр понять, таких як «фізичне Я», «образ тіла», «схема тіла», «кордони тіла» та «тілесність».

У психології образ тіла загалом розуміється як «складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок і уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю та функціями тіла».

Образ тіла в психології загалом розуміється як «складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок і уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю та функціями тіла» [6].

У сфері психологічного знання часто використовується поняття «Я-фізичне» як один із вимірів Я-концепції. Це розуміння феномену тілесного є результатом тривалого процесу осмислення тіла як філософської категорії. Різні епохи, культури та світоглядні системи впливали на підходи, трактування і оцінки людської тілесності.

Я. Потапенко досліджує гносеологічні категорії «тіло» та «тілесність» у сучасному українському історіографічному дискурсі. Він зазначає, що тілесність розвивається в процесі еволюції від тіла, підпорядкованого природним законам, до тіла, яке відповідає культурним образам [13].

У історії психології існувала традиційна дуалістична опозиція між «духом» і «тілом», що призводила до різної підпорядкованості цих компонентів діади в залежності від теоретичної позиції дослідника.

Наприклад, великий філософ Арістотель у трактаті «Про душу» відзначив психологію як окрему сферу знань і вперше висунув ідею нероздільності душі і живого тіла. Він вважав, що душа, психіка проявляються у різноманітних здатностях до діяльності, як чуттєвій, рухливій, розумній і інші. Вищі здатності відбуваються на основі нижчих. Сама душа прирівнювалася до тіла людини, що стало основою антропоморфізму. Але, оскільки душу неможливо було відчутти чи побачити, її існування залишалося питанням віри [22].

Матеріалістичні філософи, такі як Демокрит, Лукрецій і Епікур, сприймали душу людини як вид матерії, як тілесне утворення, що виникає з кулькоподібних, дрібних і найбільш рухливих атомів.

Натомість, філософ-ідеаліст Платон розумів душу людини як щось божественне, відокремлене від тіла. Душа, до того як увійти в людське тіло, існує окремо у вищому світі, де сприймає вічні та незмінні ідеї. Після того, як душа потрапляє в тіло, вона починає пригадувати набутий досвід до народження. Таким чином, нематеріальна душа є носієм і причиною психічного життя людини, її думок, переживань і волі.

Ідеалістична теорія Платона, яка розглядала тіло і психіку як два самостійних і антагоністичних начала, стала основою для всіх наступних ідеалістичних теорій [34].

Сьогодні концепція тілесності як важливої характеристики особистості втратила свою ієрархічну низьку позицію. П. Шильдер був одним із перших, хто стверджував, що тілесний образ впливає на установки і взаємодії інших людей, і він не обмежується лише когнітивною концепцією. Він визначив «образ тіла» як «суб'єктивне сприйняття людиною свого тіла», тобто як

уявлення, яке, на його думку, формується у міжособистісних взаємодіях. Це своєрідна система уявлень людини про фізичний аспект свого «Я», про своє тіло. При цьому «образ тіла» не є пасивним і «замороженим» назавжди. Навпаки, він динамічний і суб'єктивний, оскільки людина сама формує його у процесі своєї активної діяльності. «Образ тіла» складається з окремих фрагментів - різноманітних проявів тілесного сприйняття в різних життєвих ситуаціях. Він включає в себе відчуття свого тіла і його оцінку [8].

Науковці вважають, що тілесність усвідомлюється людиною як первинне ціннісне уявлення, що становить основу для розвитку її особистості. Поняття «образ тіла» охоплює сукупність уявлень, оцінок та установок людини щодо її тілесної структури та її функціонування як окремих частин, так і тіла в цілому.

У багатьох випадках виявлено зв'язок між суб'єктивними оцінками зовнішності та об'єктивними показниками, що свідчить про те, що причинами невдоволення власною зовнішністю можуть бути не лише антропометричні характеристики індивіда, але й особливості його мотиваційно-особистісної та емоційно-афективної сфер, що призводять до спотворення образу тіла [33].

Останнім часом вчені знову виявили інтерес до проблеми тіла та його впливу на психіку індивіда. Зараз спостерігається зростання інтересу до нового напрямку в дослідженні психології тілесності, який об'єднує різні галузі психології, гуманітарних та біологічних наук, а також практичні підходи до вивчення та корекції різних станів.

Тілесність в наш час розглядається як ключовий феномен людини, оскільки тіло виступає як посередник між її зовнішнім і внутрішнім світом. Важливо розуміти зв'язок між духовним та фізичним, оскільки розвиток духовності індивіда є важливою передумовою для розвитку «тілесності» суспільства та механізмів його самоорганізації [13].

Людське тіло не може довгий час існувати поза соціальним оточенням, оскільки, вступаючи в систему соціальних відносин та активної соціальної діяльності, воно стає частиною «тілесності».

На сьогодні багато дослідників тілесність розглядають як соціокультурний феномен - тіло людини, що перетворюється під впливом соціальних і культурних чинників і наділене соціокультурними значеннями та смислами.

Таким чином, тілесність, як явище, що виникло на зламі природного, онтогенетичного та соціокультурного, об'єднує в собі не лише фізичні, об'єктивні аспекти, але й ті якості (знаки), які тіло саме по собі не має, але які є наданими йому суспільством [19].

Тілесність людини, її рухова активність беруть участь у системі соціально спонтанної взаємодії, що може призводити до зміцнення або руйнування різних властивостей та якостей, а також до їх поліпшення чи, навпаки, деградації, внаслідок особливостей способу життя.

Так, Т.С. Леві вважає, що важливо розглядати тілесність в контексті онтогенетичного та індивідуального, соціокультурного та історичного розвитку, як «натхненне тіло», яке є індивідуально-психологічною та смисловою складовою унікальної людської істоти [38].

Д. Беннетом виокремлені два різні аспекти тілесності: концепція тіла і сприйняття тіла. Сприйняття тіла він розглядає в основному як простий образ сприйняття – «зорову картинку власного тіла».

З іншого боку, «концепція тіла» проявляється в тих визначеннях і ознаках, які особистість використовує, щоб описати або уявити людське тіло. Якщо мова йде про абстрактний рівень, Д. Беннет називає це «загальною концепцією тіла», у той час як, коли мова йде про особистий рівень, це «власна концепція тіла». «Концепція тіла», на відміну від «сприйняття тіла», більше залежить від актуальної мотивації [3].

Хоча глибоке вивчення образу фізичного Я почалося у середині минулого століття, першими до спостереження тілесного Я як особистісної утварини звернулися представники психоаналізу.

Теорія З. Фрейда ґрунтується на постулаті важливої ролі соматичних проявів та процесу «локалізації лібідо» у розвитку особистості. Неусвідомлені потяги «Воно» вважаються вродженими та стадіальними. Відповідно до поглядів персонолога, формування характеру певного типу залежить від фіксації інтересу до певної зони тіла на відповідній стадії розвитку [23].

Виховання накладає обмеження на реалізацію біологічних і афективних потреб дитини. Успішне або неуспішне подолання цього конфлікту фіксується у самосвідомості.

Ця ідея була далі розроблена у генетичній теорії Е. Еріксона. Таким чином, представники психоаналізу відзначили важливість впливу переживань у чутливі періоди фізичного розвитку на психічний розвиток і формування особистості [18].

У самосвідомості Я-фізичному, як уявленні про власне тіло та ставлення до нього, відіграє роль реалізації несвідомих імпульсів у соціально прийнятний спосіб. У багатьох тілесних недугах і захворюваннях виявляються неврегульовані внутрішньопсихічні конфлікти між імпульсивними потягами та морально-етичними нормами.

А. Адлер, розглядаючи зв'язок між тілесним образом Я та самооцінкою, акцентував на сприйнятті тіла у процесі становлення та соціальної поведінці особистості.

При цьому варто підкреслити, що відчуття неповноцінності у людини може виникати не стільки через фактичний дефект, скільки через сприйняття тіла або окремих органів. Дослідник виділяв п'ять основних сфер, де це відчуття може виникати: фізична, розумова, психологічна, соціальна та економічна. Але згодом він змінив свою теорію, стверджуючи, що соціальні

інтереси, цілі та очікування людини мають більший вплив на самооцінку та поведінку, ніж фізичні параметри або минулий досвід. У психоаналізі питання про роль і функції фізичного Я у структурі особистості не отримали подальшого розвитку, але був вказаний механізм впливу уявлень про тіло на особистість [25].

Середина ХХ століття відзначилася підвищеним інтересом та глибокими дослідженнями проблем тілесності, що призвело до появи великої кількості термінів, пов'язаних з розумінням цього феномена. Для уникнення плутанини в їх використанні вчені пропонують рефлексію та диференціацію цих термінів.

Зокрема, вчені пропонують використовувати категорію «тілесний досвід», яка охоплює всі аспекти психологічних взаємозв'язків між індивідом і тілом. При дослідженні сприйняття об'єктивних параметрів свого тіла Фішер рекомендує вживати термін «сприйняття тіла», а для аналізу уваги до різних ділянок тіла — термін «усвідомлення тіла». Категорію «тілесне Я» доцільно використовувати для дослідження особливостей тілесної самоідентичності [15].

Ф. Шонц аналізує образ тіла на чотирьох рівнях. Перший рівень – це сприйняття тіла, яке визначається як схема тіла. Схема тіла включає всю кінестетичну обізнаність, яка є частиною самосвідомості людини. Ми зазвичай вважаємо її основою для формування Я-концепції, що включає самопочуття та відчуття. Наприклад, М. Бернштейн зазначав, що схема тіла формується на основі стимулів від положення тіла і самопочуття органів.

Другий рівень сприйняття – це образ тіла. Він є результатом психічного відображення тіла та функцій когнітивної системи, представленим як образ фізичного Я. Цей рівень включає самооцінку власного тіла, а також оцінки, які надають навколишні та близькі люди. Під впливом цих оцінок формується прийняття або неприйняття образу фізичного Я.

Третій рівень – це «тілесне уявлення», яке охоплює фантазії, сни, символи, метафори, незвичні знаки та асоціації, пов'язані з тілом, що не мають строгої логіки.

Четвертий рівень сприйняття тіла, який Д. Беннет називає «концепцією тіла», полягає в знаннях про тіло, виражених через опис його характеристик, коли людина пише або відповідає на питання про своє тіло, або малює фігуру людини. Таким чином, запропонована Ф. Шонцом структура образу тіла включає чотири рівні: схема тіла, тілесне Я, тілесне уявлення та концепція тіла [18].

Тілесні феномени також є частиною психосоматичного утворення, відомого як «самість», яка описує основний стрижень індивідуальності. Поняття самості, розроблене К.Г. Юнгом, визначає самість як організуючий центр індивідуальності.

Самість представляє здебільшого імпліцитну індивідуальність, включаючи імпліцитне знання, тобто неусвідомлене знання, яке впливає на усвідомлені та контрольовані процеси.

Відношення людини до власного тіла насправді є основним і початковим у формуванні її загального ставлення до всього, що відбувається, і, фактично, входить у процеси, пов'язані з прийняттям важливих життєвих рішень. Можна припустити, що специфічне ставлення до власного тіла є першим етапом у формуванні відношення до себе як особистості. У психології уявлення особистості про свої тілесні характеристики, власну привабливість відображене у понятті «Я-тілесне», яке є одним із аспектів цілісної концепції себе [19].

П. Шільдер, відомий австрійський психіатр і психоаналітик, розглядає поняття «образ тіла» як суб'єктивний просторовий образ сприйняття, який формується під час взаємодії з іншими людьми. У своїй статті «Образ тіла і соціальна психологія» він описує «образ тіла» як тілесно-психологічну «карту», тобто систему уявлень про власне тіло як носія Я.

При цьому «образ тіла» є динамічним і складається з різних фрагментів тілесного досвіду. Він змінюється разом із віковими змінами самого тіла, в результаті діяльності людини, у зв'язку з оцінками інших людей, а також внаслідок конкретних життєвих ситуацій [37].

У своїй роботі українська дослідниця Р. Моляко визначає образ фізичного Я як структурний компонент Я-образу, який проявляється у самопізнанні і самосприйнятті особистості, а також у її самооцінці. Вона розробила модель, що складається з чотирьох основних елементів: сутність образу фізичного Я, його структура, процес розвитку образу у підлітковому та юнацькому віці, і індивідуальні відмінності в формуванні цього образу (нормальність та деформації) [13].

Ми розглядаємо образ фізичного Я як складник Я-концепції особистості, його когнітивний компонент, що включає єдність сприйняття, установок, оцінок та уявлень, пов'язаних з функціями тіла та зовнішністю.

Цей компонент вважається одним із найважливіших структурних елементів Я-образу, який об'єднує наступні аспекти:

- а) уявлення про власне тіло та його особливості;
- б) уявлення про індивідуальні межі власного тіла;
- в) уявлення про окремі частини тіла, які присутні у свідомості;
- г) ставлення до власної зовнішності;
- д) ставлення до власного тіла у процесі самоідентифікації [9].

1.2. Особливості самоствавлення та самосприйняття в юнацькому віці

У цьому періоді особистість, під впливом самосвідомості, намагається узгодити всі свої прагнення і вчинки з образом власного «Я». Цей процес супроводжується різними видами діяльності, в які залучений юнак: навчальною, виробничою, творчою. У цей період розвивається самоствавлення як складова самосвідомості, що дозволяє оцінювати власні здібності та якості, а також коригувати і вдосконалювати себе як особистість.

Самосвідомість включає соціально-психологічні протиріччя: з одного боку, юнак сприймає себе як унікальну та нетипову особистість, він впевнений у власних силах та відчуває себе вище інших; з іншого боку, він відчуває відсутність досвіду та сумніви у власних силах, які намагається перебороти [11].

У період юнацького віку розвиток самосвідомості обумовлений різноманітними змінами:

- у змісті діяльності: важливі зміни в діяльності, які включають навчання, виробничу та творчу діяльність, сприяють формуванню нових уявлень про себе та власні можливості.

- у суспільному становищі та соціальних ролях: відчуття власного місця в суспільстві і розуміння своїх ролей у взаємодії з іншими людьми впливають на самосвідомість.

- у структурі спілкування та комунікації з «значимими іншими»: взаємодія з різними соціальними групами та «значимими іншими» визначає спосіб сприйняття себе і свого місця у світі.

- у розвитку психічних процесів та здібностей: зміни в інтелектуальних та емоційних здібностях впливають на спосіб самосприйняття та оцінку власних можливостей.

У мотиваційній сфері та ціннісних орієнтаціях: Поява нових цілей, мрій та цінностей може перевернути погляд на себе та світ.

З появою нових питань про себе та нових контекстів: Нові життєві ситуації та контексти приводять до появи нових питань і переосмислення себе з різних точок зору.

Ці зміни взаємодіють між собою, формуючи складний індивідуальний образ себе у юнака [14].

У юнацькому віці самоствалення формується також через спостереження та взаємодію з іншими особами, що оточують. Соціально-психологічна специфіка цього періоду полягає в тому, що молодь набуває досвіду в спілкуванні, формує світогляд та соціальні установки.

Діяльність у юнацькому віці визначена бажанням здобувати знання, спрямована на майбутню професійну кар'єру; з'являються соціальні та особистісні зовнішні мотиви, зокрема мотивація досягнень. Окрім навчання, значну роль відіграє спілкування. Взаємовідносини, побудовані на основі моральних та етичних принципів і соціальних норм, перетворюються на активність, в ході якої формуються спільні погляди на життя та майбутнє [36].

При характеристиці самоствалення юнаків важливо враховувати такі особливості:

- збільшення ступеня адекватності: самоствалення у юнацькому віці стає більш відповідним реальним можливостям та потребам особистості.

- усталеність структурних компонентів самоствалення: основні складові самоствалення набувають стійкості та стабільності, відображаючи особистісні характеристики на довгостроковій основі.

- сформованість самоствалення в цілому: у юнацькому віці формується загальний образ себе, що включає як внутрішні, так і зовнішні аспекти особистості.

- чутливість до зовнішніх і внутрішніх впливів: самоствалення стає більш чутливим до впливу зовнішніх факторів, таких як думки та оцінки інших, а також внутрішніх факторів, наприклад, емоційного стану та внутрішніх переконань [29].

У рамках розвитку нового рівня самосвідомості у юнацькому віці також відбувається переосмислення підстав та критеріїв для самооцінки, що відображається на зміні уявлень про себе та власну цінність.

У період юності закінчується формування емоційно-ціннісного ставлення до себе, коли «оперативна самооцінка» починає враховувати відповідність між поведінкою, власними поглядами і переконаннями, результатами діяльності. Самооцінка та самоствалення є взаємопов'язаними складовими однієї системи, які визначають адекватність або неадекватність образу «Я». Це пов'язано з розвитком когнітивного компоненту самосвідомості (здатності до самопізнання) та з мотивацією до вивчення власної особистості [38].

Отже, самосвідомість у юнацькому віці приймає особливий характер. Вона залежить від необхідності оцінки своєї особистості у контексті конкретних життєвих цілей, зокрема, в процесі професійного самовизначення.

Однією з ключових визначників формування самоусвідомлення у юнаків, яке дозволяє їм приймати себе як унікальні соціально-особистісні особливості, є сімейне середовище. Усвідомлення та прийняття самого себе стають можливими завдяки оцінкам, які формуються в ході виховання та спрямованого розвитку підлітка дорослими (батьками, вчителями, вихователями) [10].

Багато дослідників зазначають, що самоусвідомлення у підлітковому віці залежить від типів сімей та особливостей взаємодії на рівні «батьки-діти», а також від позитивних або негативних соціально-психологічних характеристик сімей.

Процес самоусвідомлення протікає ефективніше та успішніше, якщо дитина виростає у відкритій, гнучкій, інтегрованій, гармонійній та демократичній сім'ї, порівняно з закритою, ригідною, дезінтегрованою, дисгармонійною, прагматичною, інертною або авторитарною. Важливим є також те, чи дитина має повну сім'ю, чи вона є сиротою або напівсиротою. Фактори багатодітності чи одnodітності також мають суттєвий вплив на формування самосвідомості підлітка [30].

Отже, ряд соціально-психологічних факторів суттєво впливає на формування самоприйняття особистості в юнацькому віці, як сприяючи, так і ускладнюючи їх загальноособистісний розвиток.

Один із негативних факторів, який ускладнює процес формування самосвідомості, - це девіантний тип сім'ї, у якій дитина зростає та виховується. Алкоголізм, наркоманія, насильство, розпуста та інші асоціальні явища, які характеризують такий сімейний мікроклімат, гальмують та спотворюють загальний розвиток дитини, впливаючи на всі аспекти її самоприйняття.

Умови негармонійної сім'ї часто породжують ряд психогенних факторів, які спонукають дитину до віддання переваги одному з батьків. Це особливо небезпечно для дітей та підлітків, які перебувають на етапі статевої гомогенізації, оскільки їхня ментальна та емоційна сфери дуже чутливі до таких впливів. Впливи батьківських асоціацій можуть визначати хід самоприйняття підлітків, проявляючись у їхньому спілкуванні, поведінці, зовнішності і т.д. [20].

Навіть у звичайних, повноцінних сім'ях, через нерівноваги у внутрішньосімейній взаємодії, можуть виникати проблеми з самоприйняттям дитини. Різноманітні стилі батьківського ставлення, такі як демократичний, гіперопікаючий, ігноруючий, авторитарний, можуть різним чином впливати на розвиток самосвідомості дітей та підлітків.

Успіхи та невдачі у навчанні, взаємодія з викладачами та однолітками, а також статус університетської групи - усе це відіграє ключову роль у формуванні самосприйняття юнака, який навчається у виші. Його статус, чи то як «зірки», чи як «знехтуваного», разом із фізичними характеристиками, зовнішнім виглядом, одягом, зачіскою тощо, стають важливими факторами, що впливають на його самооцінку та сприйняття себе [7].

Р. Бернс підкреслює, що ставлення до себе, самосприйняття та самооцінка відіграють ключову роль у формуванні поведінки та успішності особистості. Він наголошує, що негативне ставлення до себе, низька самооцінка та невпевненість можуть спричинити невдачі у навчанні та в інших сферах життя. Навчальний успіх значною мірою залежить від уявлень про власні здібності, а не лише від самих здібностей.

У молодіжному віці, коли спілкування має особливе значення, середовище університету стає особливо важливим для формування самоприйняття. Активна міжособистісна взаємодія та сприйняття в університетському середовищі впливають на формування самосприйняття та загального розвитку особистості [26].

Важливими складниками формування самоприйняття у юнаків є їхня здатність до самоспостереження, розвиток рефлексії, самоаналізу і самоконтролю. Потреба у самопізнанні спонукає їх до самоставлення і самоствердження, що в свою чергу має сприяти повноцінній саморегуляції. Порушення цього процесу може негативно впливати на якість їхнього самоусвідомлення, самоповаги й остаточного самоприйняття.

Одним із найважливіших завдань у юнацькому віці є вибір професії. Юнаки часто мають розмиті та мрійливі професійні плани і уявлення про своє майбутнє. Нездатність до обґрунтованого вибору професії може призвести до незадоволення майбутнім. Це, в свою чергу, стимулює розвиток рефлексії та самоаналізу – процесів усвідомлення власного «Я», своїх

здібностей і життєвих цілей. Такий самоаналіз може стати важливим кроком у визначенні майбутньої професійної траєкторії для багатьох юнаків [40].

В процесі формування почуття ідентичності підліток ступінь за ступенем намагається узгодити різні аспекти свого світосприйняття в одну цілісну картину. На ранньому етапі юнацького віку він активно переосмислює себе у всіх сферах: фізичній, соціальній, емоційній.

Пошук ідентичності може проявлятися різноманітними способами. Деякі молоді люди експериментують з різними ролями і моральними поглядами, щоб знайти своє місце [19].

Деякі пристосовуються до певних цілей після такого експериментування, тоді як інші можуть пройти кризу ідентичності без значних змін. Багато хто бере за основу цінності сім'ї та слідує шляхом, який був намічений батьками. Ідентичність часто знаходиться через тривалі пошуки, експерименти та навіть помилки.

Ціннісні орієнтації відіграють ключову роль у формуванні ідентичності, оскільки вони визначають моральну свідомість особистості і відображають загальні культурні та історичні цінності. В процесі формування почуття ідентичності особливу вагу має розуміння власної цінності і компетентності.

Соціальні та професійні відносини відіграють значну роль у цьому процесі. Вони визначаються унікальністю кожної особистості в межах референтної групи. Саме в цих відносинах формується прийняття себе як фахівця та спеціаліста [34].

Так, ідеологія та культурні норми в професійному середовищі грають важливу роль у формуванні професійної самосвідомості юнаків. Психофізіологічні та соціокультурні фактори також впливають на сприйняття їхньої майбутньої професійної діяльності та визначення їхнього місця в цьому середовищі. Крім того, порівняння між професійними обов'язками і сімейними або господарськими може відобразити уявлення про

роль чоловіка в суспільстві та вплинути на вибір та сприйняття конкретної професії [19].

1.3. Психологічна сутність детермінантів ставлення до власної зовнішності дівчат юнацького віку

Задоволення або незадоволення особистості своїм тілом є важливим аспектом психологічних досліджень сьогодення, оскільки воно відображає увагу, яку людина приділяє своєму зовнішньому вигляду. Численні фактори, такі як стать, вік, соціальне оточення та засоби масової інформації, можуть впливати на сприйняття тіла особистістю.

Дослідження показують, що жінки, зазвичай, більше турбуються про свою зовнішність, але ступінь їхнього задоволення тілом може варіюватися залежно від багатьох чинників, включаючи фізичний стан, зовнішній вигляд та думку оточення [6].

Так, загальні тенденції краси, сексуальності та привабливості, установки стосовно власного тіла та постійний контроль за його станом, фізична активність, вага, самооцінка і прийняття себе грають важливу роль у задоволенні особистістю своєю зовнішністю.

Дослідження Д. Догана підтверджують, що у задоволених своїм тілом осіб структура фізичного образу Я проявляється через тілесну сексуальність, привабливість, статевовікову привабливість та оригінальність оформлення зовнішнього вигляду. У той же час, у незадоволених своїм тілом осіб ці аспекти можуть виявлятися через гендерно-вікову красу тіла, привабливість та сексуальність, а також оформлення обличчя та тіла [16].

Роботи відомих психологів, таких як Ж. Лакан, Ф. Дольто, Дж. Г. Мід, Ч. Х. Кулі та інші, дійсно вносять значний внесок у розуміння процесу

присвоєння суб'єктом свого зовнішнього вигляду. В їхніх концепціях акцентується значення взаємодії між суб'єктом і середовищем, включаючи дзеркало як фізичний об'єкт та соціальну інтеграцію через взаємодію з іншими людьми або групами.

Наприклад, Дж. Г. Мід вважав, що усвідомлення свого зв'язку з соціальною групою та її вимогами, сприйняття власного образу у дзеркалі та вплив реакцій інших людей формують образ «фізичного Я». Він вважав, що саме через цей процес індивід досягає відчуття цілісності своєї особистості. Різні порушення цього процесу можуть викликати негативне ставлення до себе та свого зовнішнього вигляду [33].

Ці роботи зосереджені на аналізі причин формування негативного образу тіла, вважаючи, що відсутність таких негативних тенденцій може забезпечити безумовне прийняття особистістю свого зовнішнього вигляду.

Термінологічна та концептуальна сплутаність у сфері дослідження зовнішності та ставлення до неї дійсно відображається у різних поняттях, які використовуються в літературі. Зазначені поняття, такі як «фізичне Я», «образ тіла», «схема тіла», «тілесність», є лише деякими з них і використовуються для опису різних аспектів сприйняття та уявлень про власне тіло.

Наприклад, в рамках одного з напрямів досліджень, тіло розглядається як «сховище Я», що має свої власні суб'єктивні межі. Поняття «межі образу Я», запропоноване С. Фішером і С. Клівлендом, вказує на почуття відмежованості себе від навколишнього світу, яке залежить від ясності і розуміння установок і очікувань у відносинах дитини з дорослими [16].

Ці концепти допомагають розуміти, як індивідуальні переживання та сприйняття зовнішності формуються в процесі соціалізації та взаємодії з оточуючим світом. Однак, сплутаність у термінології може ускладнювати

розуміння та обговорення досліджуваних явищ, що потребує уважного аналізу та уточнення понять.

Другий напрямок досліджень, що зосереджується на тілі як носіє символічного значення, відкриває нові можливості для розуміння взаємозв'язку між психічним і фізичним станом людини. Наприклад, Т. Шаш досліджує істеричні симптоми як форму комунікації між хворим та іншими, показуючи, що біль і соматичні скарги можуть виконувати комунікативну функцію [39].

Найважливіші чинники зовнішнього впливу на формування образу «Я» та його тілесних складових, які називає В.В. Моляко, включають роль сім'ї, висловлювання однолітків та вплив сучасних засобів інформації. Оцінка зовнішності людей батьками, увага до зовнішніх рис одне одного та дитини в сім'ї можуть впливати на формування образу «Я». Крім того, висловлювання та вчинки однолітків, а також вплив засобів масової інформації, таких як телевізійні програми, реклама, часописи, також мають значний вплив на уявлення про ідеальну зовнішність [2].

Дослідження показують, що особливо чутливими до оцінки зовнішності є люди, які вже мають негативні самооцінки, оскільки їхня внутрішня критика може посилюватися зовнішніми впливами. Такі впливи можуть змінювати сприйняття власної зовнішності та підтримувати негативні елементи образу тілесного «Я».

Суб'єктний підхід у дослідженнях задоволеності або незадоволеності людиною власним зовнішнім виглядом передбачає аналіз особистісних характеристик, які впливають на сприйняття цього аспекту себе. Дослідження показують, що ступінь задоволеності або незадоволеності зовнішністю може бути обумовлено рівнем розвитку певних суб'єктних характеристик особистості.

Наприклад, рівень фрустрації соціальних досягнень може впливати на сприйняття власної зовнішності. Люди з високим рівнем фрустрації

соціальних досягнень можуть переносити свої незадоволеності на свій зовнішній вигляд, бачачи його як додатковий фактор, який заважає досягненню їхніх цілей у соціумі. З іншого боку, люди з низьким рівнем фрустрації соціальних досягнень можуть більше концентруватися на позитивних аспектах своєї зовнішності [27].

Також важливою є залежність-незалежність від інших. Люди з високим рівнем залежності від інших можуть бути більш схильні до впливу соціальних норм і очікувань, що може впливати на їхнє сприйняття власної зовнішності відповідно до стандартів краси, що диктуються соціумом. З іншого боку, люди з високим рівнем незалежності можуть мати меншу схильність до співставлення себе зі зовнішніми стандартами, що робить їх менш схильними до негативного впливу на сприйняття власної зовнішності [12].

Отже, високий рівень розвитку суб'єктності може сприяти задоволенню власним зовнішнім виглядом через більше свідоме усвідомлення себе, бажання розвивати і вдосконалювати свою індивідуальність та підтримувати позитивне сприйняття себе в контексті власних взаємовідносин зі світом.

Ставлення до себе та самооцінка грають важливу роль у формуванні психологічної залежності від косметичних процедур у жінок, які незадоволені своєю зовнішністю. О.О. Сац вказує на те, що такі особистісні риси, як тенденція до самозвинувачення, нестійка самооцінка, прагнення утримати звичне уявлення про себе та агресивно-захисна позиція щодо навколишнього соціального простору, можуть стати психологічною передумовою для хроніфікації незадоволеності власною зовнішністю [22].

Наприклад, якщо жінка має нестійку самооцінку та тенденцію до самозвинувачення, вона може постійно зосереджуватися на своїх недоліках і негативно сприймати свою зовнішність. Це може спричиняти почуття

невпевненості та незадоволеності, що, у свою чергу, може призвести до пошуку компенсації шляхом вдачі до косметичних процедур.

Також агресивно-захисна позиція щодо навколишнього соціального простору може виступати як захист від критики чи негативної оцінки з боку оточуючих. Це може призводити до прагнення покращити свою зовнішність за будь-яку ціну, включаючи залучення до косметичних процедур як засобу досягнення ідеалізованого образу себе [17].

Отже, розуміння впливу ставлення до себе та самооцінки на психологічну залежність від косметичних процедур може допомогти розробити ефективні стратегії підтримки позитивного самовідчуття та впевненості у власній зовнішності.

Так, інтегральний показник психологічного благополуччя, такий як ставлення до себе, є важливим показником, оскільки він відображає оцінки, почуття і наміри особистості стосовно власного «Я». Ставлення до себе впливає на самопочуття, самовизначення, а також на взаємодію з навколишнім середовищем [15].

Соціальні фактори, такі як судження, думки, стереотипи та еталони щодо зовнішності, також відіграють важливу роль у формуванні психологічного благополуччя. У сучасному світі ці соціальні фактори мають значний вплив на сприйняття власної зовнішності. Привабливість, або атракція, потребує розгляду всередині соціального контексту, оскільки вона формується та сприймається у взаємодії з оточуючим середовищем, соціальними нормами та очікуваннями. Тому розуміння соціального впливу на ставлення до власної зовнішності може допомогти в розвитку стратегій підтримки позитивного самовідчуття та здорового ставлення до себе.

Так, ставлення до тіла справді формується в контексті соціально-культурних умов, що існують у конкретному суспільстві на певний історичний момент. Соціально-економічні умови, екологія, культурні та

історичні традиції можуть впливати на уявлення людей про те, що вважається привабливим або непривабливим, а також на стандарти краси та ідеали зовнішності [21].

Поняття «культурне тіло» включає не лише сам образ тіла, але й схему тіла та соціальні компоненти зовнішності, такі як одяг, зачіска, косметика та інші аспекти, які визначають зовнішній вигляд. Це показує, що уявлення про тіло та його привабливість є комплексними і залежать від культурних, соціальних та індивідуальних чинників, які впливають на формування і сприйняття образу тіла.

Очевидність останнього підтверджується тим, що тіло людини, яке, здавалося б, є однією і тією ж природною даністю, в різному соціокультурному просторі набуває абсолютно різних сенсів, ціннісних акцентів і орієнтацій, перетворюючись, таким чином, з біологічного феномена в соціокультурний. Суспільство і культура диктують свої норми правильної і красивої подоби людини» [18].

Цей підхід до розуміння культурного тіла як результату соціалізації відображає значення культурного впливу на індивіда. За допомогою цього поняття можна розглядати, як культурні норми та цінності формують сприйняття тіла та зовнішності.

Культурне тіло, як когнітивне утворення, виникає у процесі соціалізації, коли індивід навчається та усвідомлює соціальні та культурні стандарти щодо зовнішності та привабливості. Це утворення включає у себе як сам образ тіла, так і соціальні компоненти, такі як одяг, зачіска, манери поведінки тощо [7].

Сучасна культура, дійсно, нерідко нав'язує ідею, що зовнішня привабливість є ключем до успіху. Це може призвести до того, що значущість зовнішності перевищує інші аспекти життя, незалежно від соціальної ролі чи статусу особистості. Це може стати причиною численних

психологічних і психосоматичних патологій, які виникають у зв'язку зі стресом і негативним сприйняттям власного тіла.

Роль сім'ї, висловлювання однолітків та вплив сучасних засобів масової інформації дійсно важливі у формуванні образу тілесного «Я» та визначенні ставлення особистості до власної зовнішності.

Сімейне оточення, зокрема, оцінка зовнішності батьками та акцентування уваги на зовнішніх рисах одне одного та дитини, може суттєво впливати на сприйняття власної зовнішності. Висловлювання однолітків, такі як прізвиська, образи та почуття огиди, також можуть мати значний вплив на формування образу тілесного «Я» [22].

Навіть якщо індивіди мають певні негативні самооцінки, їхній образ тілесного «Я» може включати певні негативні елементи, які посилюються через вплив сім'ї, однолітків та засобів масової інформації. Такий вплив може посилити негативне сприйняття власної зовнішності та призвести до формування адекватного образу тілесного «Я».

Точно так, сучасне суспільство і його засоби масової інформації, такі як реклама, телебачення і кінематограф, часто пропонують нереалістичні ідеали зовнішності, які можуть призвести до незадоволеності власним зовнішнім виглядом у багатьох людей. Це може викликати психологічні проблеми та порушення психічного та психологічного здоров'я [1].

Схильність до впливу соціокультурних стандартів, пов'язаних з зовнішнім виглядом, може бути зумовлена різноманітними внутрішньоособистісними чинниками, такими як особливості ціннісно-сміслової сфери особистості. Це означає, що люди можуть відчувати тиск адаптуватися до стандартів краси, що визначені суспільством, які не завжди відповідають реальному різноманіттю людських форм, розмірів та вигляду.

Так, дослідження ставлення до власної зовнішності у людей із різними особливостями, такими як дефекти зовнішності, порушення харчової поведінки або залежність від косметичних процедур, вкладає значний внесок

у розуміння цієї проблематики. Особливу увагу в літературі приділяють особам підліткового і зрілого віку, але дослідження психологічних особливостей, які сприяють формуванню позитивного ставлення до власної зовнішності в юнацькому віці, є також дуже актуальними [25].

Для багатьох людей зовнішній вигляд має інструментальну цінність, і вони ставляться до нього як до засобу досягнення певних цілей. Позитивне ставлення до зовнішності часто визначається ефективністю в досягненні цих цілей, що дозволяє особі відчувати себе більш упевнено і задоволено своїм зовнішнім виглядом.

Так, система дій стосовно власної зовнішності може включати елементи самоконтролю, маніпулювання собою та настанови на самокорекцію, особливо при підвищеному самосприйнятті і усвідомленні значущості зовнішнього вигляду. У разі суб'єктного ставлення до своєї зовнішності акцент здійснюється на задоволенні потреб, пов'язаних із самовираженням, самореалізацією та пошуком власного призначення [35].

Жінки, порівняно з чоловіками, частіше сприймають зовнішність як еталон самооцінки та основне джерело уявлень про себе. Це зумовлено високою значущістю зовнішності в структурі цінностей жінок. Однак підвищена стурбованість жінок щодо свого зовнішнього вигляду може бути також наслідком соціокультурних норм і стандартів, що нав'язують ідеал краси та перфекції.

Цікаво, як дослідження вказують на те, що дівчата виявляють велику цікавість до різних аспектів зовнішності, включаючи використання одягу як засобу самовираження. Це свідчить про те, що для них одяг не лише засіб прикраси чи захисту від негоди, а й важливий компонент ідентичності та вираження особистості [23].

Згадані дослідження підтверджують, що задоволення зовнішнім виглядом у молоді залежить від таких чинників, як самооцінка обличчя, привабливість для протилежної статі, а також сприйняття одягу як засобу

самовираження. Важливо враховувати ці аспекти при аналізі та розвитку програм або підходів до підтримки психологічного благополуччя та задоволення власної зовнішності у молоді.

Задоволеність власним тілом та зовнішнім виглядом може впливати на загальний стан емоційного та психічного благополуччя. Оцінка та сприйняття власної зовнішності також можуть змінюватися в залежності від ситуації або контексту, що показує динамічний характер цього явища [35].

Висновки до розділу 1

Зовнішній вигляд став для багатьох людей важливим аспектом їхнього життя, оскільки він може впливати на їхню соціальну взаємодію, самооцінку та сприйняття світу. Розуміння того, як люди сприймають і ставляться до своєї зовнішності, важливо для розвитку психологічної науки та для створення підходів до підтримки психологічного благополуччя.

Самоставлення особистості, як виокремлений феномен, враховує раціональний та емоційний аспекти. Раціональне ставлення може включати свідоме оцінювання власних здібностей, досягнень, характеру та поведінки, тоді як емоційно-ціннісне ставлення відображає внутрішні переживання та оцінки, що формуються на основі внутрішніх цінностей та переконань.

Так, переживання задоволеності чи незадоволеності своїм тілом становить важливий аспект психологічних досліджень сучасного світу. Ці переживання можуть бути впливовими на різні аспекти життя людини, включаючи самооцінку, психічне благополуччя та якість міжособистісних відносин.

Деякі дослідження показують, що стать та вік можуть впливати на спосіб, яким люди сприймають своє тіло та власну привабливість. Наприклад, жінки можуть бути більш схильними до критичного сприйняття свого зовнішнього вигляду через соціокультурні норми, що підкреслюють ідеали жіночої краси. У той же час, молодші люди можуть відчувати більше

незадоволення своїм тілом через тиск однолітків та бажання відповідати соціальним стандартам.

Отже, дослідження в цій області допомагають краще розуміти, як самосприйняття та ставлення до власної зовнішності формуються та впливають на психічне здоров'я людини. Врахування і вивчення як зовнішніх, так і внутрішніх факторів дозволяє отримати більш повне уявлення про цей складний психологічний процес.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ПОБУДОВИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ЮНАКІВ

2.1. Теоретико-методологічне обґрунтування методів дослідження

Для того, щоб досягти поставлену мету та підтвердити гіпотезу, ми провели емпіричне дослідження щодо визначення основних соціально-психологічних чинників, які спрямовують особистість до змін фізичного Я-образу.

У нашому дослідженні взяли участь 40 осіб (дівчата) юнацького віку (17-19 років). Емпіричне дослідження має три послідовні етапи:

1. Організація дослідження: підготовка гугл-форм, визначення вибірки дослідження та діагностика психологічних особливостей структурних елементів самоствавлення, які є чинниками спрямованості дівчат юнацького віку до вдосконалення власної зовнішності.

2 Оброблення результатів та узагальнення отриманих результатів з інтерпритацією та формулюванням висновків.

Гіпотеза дослідження – психологічні особливості структурних елементів самоствавлення є чинником спрямованості дівчат юнацького віку до вдосконалення власної зовнішності.

Завдання дослідження:

1. Теоретично розглянути проблему вивчення фізичного Я-образу в психологічній літературі;

2. Проаналізувати феномен самоствавлення та самосприйняття в юнацькому віці;
3. Визначити психологічну сутність детермінантів ставлення до власної зовнішності дівчат юнацького віку;
4. Експериментально дослідити основні соціально-психологічні чинники, які спрямовують особистість до змін фізичного Я-образу.

Першим в дослідженні ми використали створений нами опитувальник «Діагностика ставлення до зовнішності» (Вагабова А., Серікова А.), детальніше представлена у додатку А.

Наступною методикою була методика САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом (Color-A-Person Body Dissatisfaction Test) – невербальна методика, призначена для рівня задоволеності (незадоволеності) своїм тілом (опубліковано О.Вулей та С.Роллом, 1991).

Методику САРТ використовують у дослідженнях, де наголос робиться на емоційному відношенні до власної зовнішності. Методика САРТ розроблена на основі робіт С. Фішера, який в своїх дослідженнях образу тіла встановив, що важливим є те, яку оцінку дають люти частинам власного тіла, які їм подобаються чи ні. Враховуючи цю обставину, автори тесту розробили свою модифікацію одного з попередніх тестів, створивши невербальний варіант, який включав два малюнки людського тіла - фронтальне та латеральне (відповідно для чоловіків та жінок).

Авторами тесту було доведено стабільність результатів тесту САРТ через певний проміжок часу. Для цього за допомогою тесту САРТ та Шкали самооцінки Розенберга досліджували студентів університетів двічі (через певний проміжок часу). Була підтверджена висока тест-ретестова кореляція між двома тестами.

За оригінальною версією тесту САРТ досліджуваному пропонується малюнок чоловічої фігури (для чоловіків) або жіночої фігури (для жінок) в профіль і в анфас.

Досліджуваний повинен розмалювати цей малюнок п'ятьма різними кольорами, виходячи з того, які частини власного тіла більше чи менше його задовольняють (червоний колір - повністю не задовольняють, жовтий - частково не задовольняють), чорний - нейтральне відношення, зелений - задовольняють, синій - повністю задовольняють). При обробці результатів показники оцінювались за 5-бальною шкалою: червоний колір - 5 балів, жовтий колір - 4 бали, чорний колір - 3 бали, зелений колір - 2 бали, синій колір - 1 бал. При обробці результатів малюнок людської фігури було поділено на 16 частин (як фронтальний, так і латеральний малюнки), і тоді вже проводили подальшу обробку результатів тесту САРТ.

Результати та їх обговорення: як вже зазначалося, було оцінено 16 частин тіла за 5-бальною шкалою. Це частини тіла (однакові для чоловіків і для жінок): 1. живіт; 2. верхня третина стегон; 3; сідниці; 4 геніталії; 5, нижня частина стегон; 6. верхня частина живота; 7. лікоть; 8, плечі; 9, передпліччя; 10. кисті рук; 11. литки; 12, ступні; 13. Щиколотки; 14. волосся; 15. обличчя; 16. груди.

Обробка результатів проводилася по наступним шкалам:

- САРТ шкала загальна (середнє значення по всім 16 частинам тіла);
- САРТ шкала I (середнє арифметичне оцінок по наступних 4 частинах тіла: живіт; верхня третина стегон; сідниці; нижня частина стегон);
- САРТ шкала II (середнє арифметичне оцінок по наступних 11 частинах тіла: волосся; обличчя; ступні; щиколотки; литки; кисті; лікоть; передпліччя; плечі; верхня частина живота; груди);
- Дискримінаційна шкала, яка дозволяє встановити ступінь диференційованості образу тіла. Враховуються по-різному розмальовані

області на фронтальному та латеральному малюнках. Середнє арифметичне цих двох оцінок - показник дискримінативності (частина тіла вважається дискримінованою у тому ви-падку, коли вона розмальована іншим кольором, ніж усі прилеглі до неї частини)

Останньою була методика діагностики Я-концепції, яка являє собою адаптацію тесту «Тенесійська шкала Я-концепції», авторами якої є Кисляк О.П. та Нагорна І.І.

Методика представлена у формі особистісного опитувальника, в якому міститься 90 тверджень, призначених безпосередньо для діагностики Я-концепції та 10 тверджень шкали брехні.

На відміну від оригінальної методики, в адаптаційній версії відсутні додаткові показники і розподіл за різними аспектами «Я» (на кшталт «Фізичне Я», «Моральне Я» тощо).

Загалом методика дозволяє діагностувати три параметри (шкали) щодо узагальненого «Я»:

- Самокритичність (ступінь раціональної критики до власних особистісних якостей, вчинків, думок тощо);
- Самозадоволеність (ступінь емоційного вдоволення власним Я);
- Поведінка (відображення відношення до продуктивності, ефективності, позитивності власної поведінки).

Результат за кожною зі шкал варіюється в межах 30–150 балів (питання, яких у кожній з трьох шкал по 30, передбачають відповідь за шкалою від 1 до 5).

Тестові норми для чоловіків: самокритичність – $61,4 \pm 24,2$; самозадоволеність – $92,7 \pm 32,4$; поведінка – $87,6 \pm 26,8$.

Тестові норми для жінок: самокритичність – $73,7 \pm 25,8$; самозадоволеність – $84,1 \pm 26,5$; поведінка – $81,7 \pm 26,9$

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У нашому дослідженні взяли участь 40 осіб (дівчата) юнацького віку (17-19 років). Емпіричне дослідження проводилося завдяки створенню онлайн google форми.

За допомогою опитувальника «Діагностика ставлення до зовнішності» (Вагабова А., Серікова А.) ми отримали наступні результати. Щодо задоволеності власною зовнішністю: 13 респондентів (32,5%) задоволені зовнішністю, 27 респондентів (67,5%) не задоволені (рис. 2.2.1.)

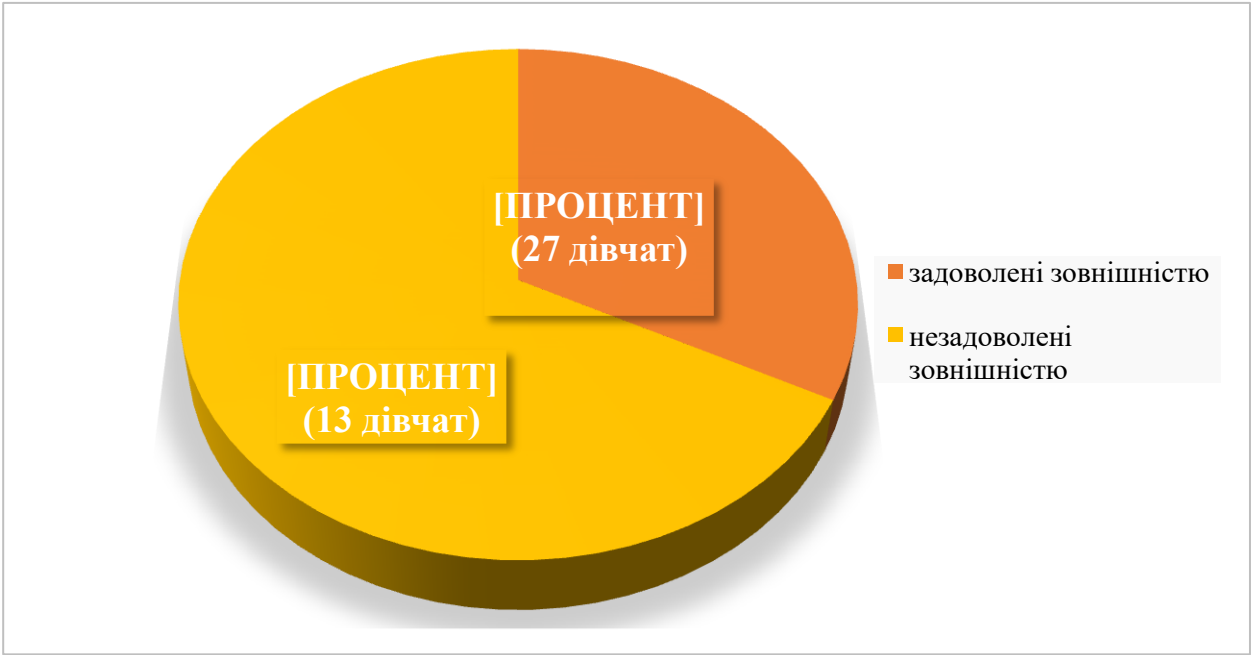


Рис. 2.2.1. Задоволеність / незадоволеність власною зовнішністю

Дівчата, які не задоволені власною зовнішністю відчувають дискомфорт та хвилювання через переживання своїх недоліків.

За проханням продовжити фразу: «Через свої недоліки (недолік) я не можу», ми отримали наступні найпоширеніші відповіді:

- Я не можу відчувати себе впевненою (21 дівчина);
- Я не можу вважати себе гарною (20 дівчат);
- Я не можу відчувати себе привабливою (18 дівчат);
- Я не можу бути цікавою та гарною для хлопців (18 дівчат)
- Я не можу відчувати себе сексуальною (16 дівчат).

З приводу питання, що саме у зовнішності хотілося б змінити, з'ясувалося, що це:

1. частини обличчя, а саме губи, ніс та контур нижчої третини обличчя («кути Джолі») – 29 дівчат (72,5%);
2. живіт – 30 дівчат (75%);
3. сідниці та стегна – 18 дівчат (45%);
4. внутрішня поверхня стегон (50%).

На запитання чи можна подолати недоліки зовнішності та як саме, самими поширеними відповідями були: обмеження у харчуванні (13 дівчат), слідкування за збалансованим та регулярним харчуванням (26 дівчат), відвідування тренажерних залів (17 дівчат), біг (9 дівчат), а також, особливо, що стосувалося обличчя, дівчата відповіли ін'єкційна косметологія (так названі «уколи краси») – 22 респонденти (рис. 2.2.2.)

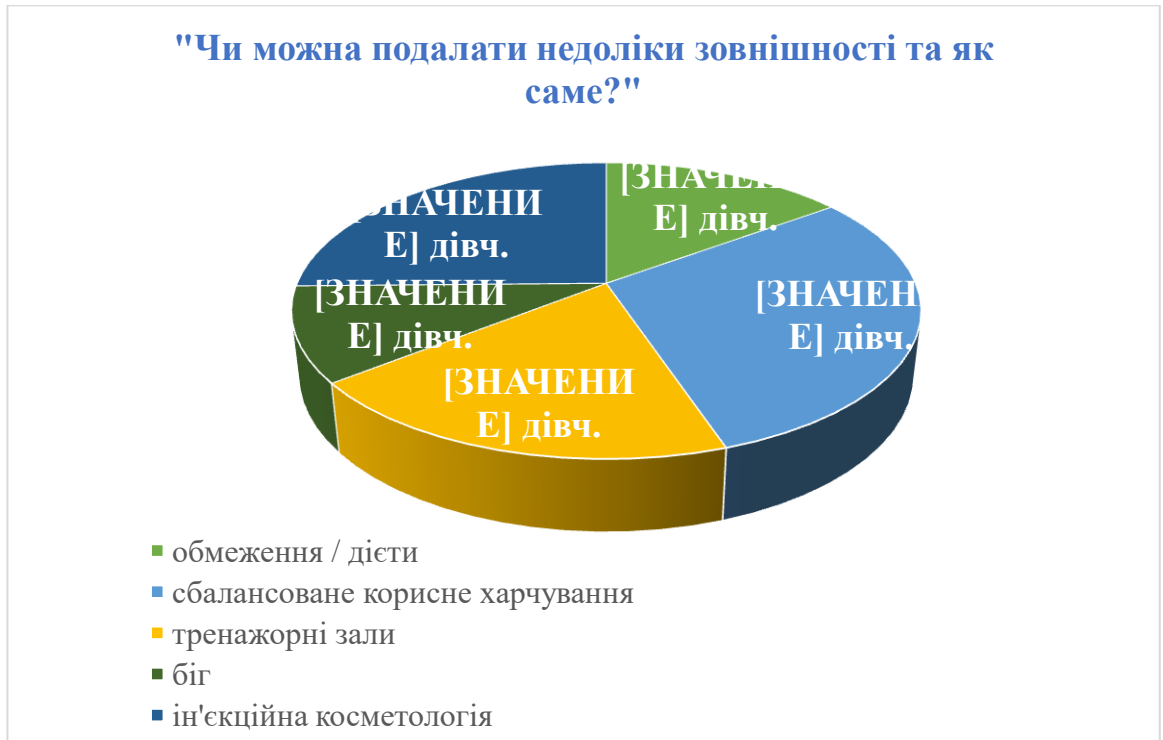


Рис. 2.2.2. Способи подолання проблеми на думку опитуваних

З приводу вибору серед запропонованих особистостей еталона жіночої краси, дівчата, які задоволені зовнішністю майже усі називали або себе, або мати (11 дівчат), 2 дівчат назвали актрису Ханде Ерчел. Інші дівчата обирали переважно таких знаменитостей як Аріана Гранде, Кендалл Дженнер, Джиджи Хадід.

На запитання, що саме подобається у зовнішності цієї жінки, ми отримали наступні відповіді. Респондентам, які в якості еталона краси обирали себе, або матір, найбільше подобається природня краса, індивідуальність та неповторність. Респонденти, які обрали зірок, відповіли, що найбільш у зовнішності подобаються струнка фігура, «плоский» живіт, виразні губи, ідеальні зуби, чіткий овал обличчя, рівний невеликий ніс.

Щодо запитання чи маєте ви досвід стосовно змін у зовнішності, дівчати відповіли: так, маю – 21 дівчина (52,5%), ні, не маю – 9 дівчат (22,5%), планую – 10 дівчат (25%).

Отже, вплив ідеалів краси, які пропагуються в сучасному суспільстві через засоби масової інформації, соціальні мережі та інші канали, є дуже

значущим для формування уявлень про зовнішній вигляд та ставлення до нього. Ці ідеали краси часто сприймаються як норма, особливо серед молодого покоління, і можуть впливати на самооцінку та самоприйняття особистості.

Деякі жінки, які незадоволені власною зовнішністю, можуть намагатися відповісти цим ідеалам краси через втручання косметологів або хірургів. Проте важливо розуміти, що прагнення відповісти нереалістичним стандартам краси може призвести до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Також важливо враховувати, що ставлення до власної зовнішності формується під впливом не лише соціокультурних стандартів, але й індивідуальних особистісних характеристик. Тому вирішення проблеми незадоволеності власною зовнішністю потребує комплексного підходу, що включає розуміння власних цінностей, прийняття себе та розвиток позитивного ставлення до власного тіла.

З результатів опитувальника ми звернули увагу на ті часті тіла, якими незадоволені дівчата і вирішили детальніше дослідити задоволення / незадоволення частинами тіла за допомогою методики CAPT (Color-A-Person Body Dissatisfaction Test).

Отже, ми визначили 2 групи дівчат, які задоволені власною зовнішністю, та незадоволені власною зовнішністю.

Респондентами було оцінено було оцінено 16 частин тіла за 5-бальною шкалою. А саме: живіт, верхня третина стегон, сідниці, геніталії, нижня частина стегон, верхня частина живота, лікоть, плечі, передпліччя, кисті рук, литки, ступні, щиколотки, волосся, обличчя, груди.

Ми звернули увагу саме на другу та третю шкалу. Друга шкала являє собою середнє значення за чотирма частинами тіла (живіт, верхня третина стегон, сідниці, нижня третина стегон). Отримані результати представлені на діаграмі 2.2.3.

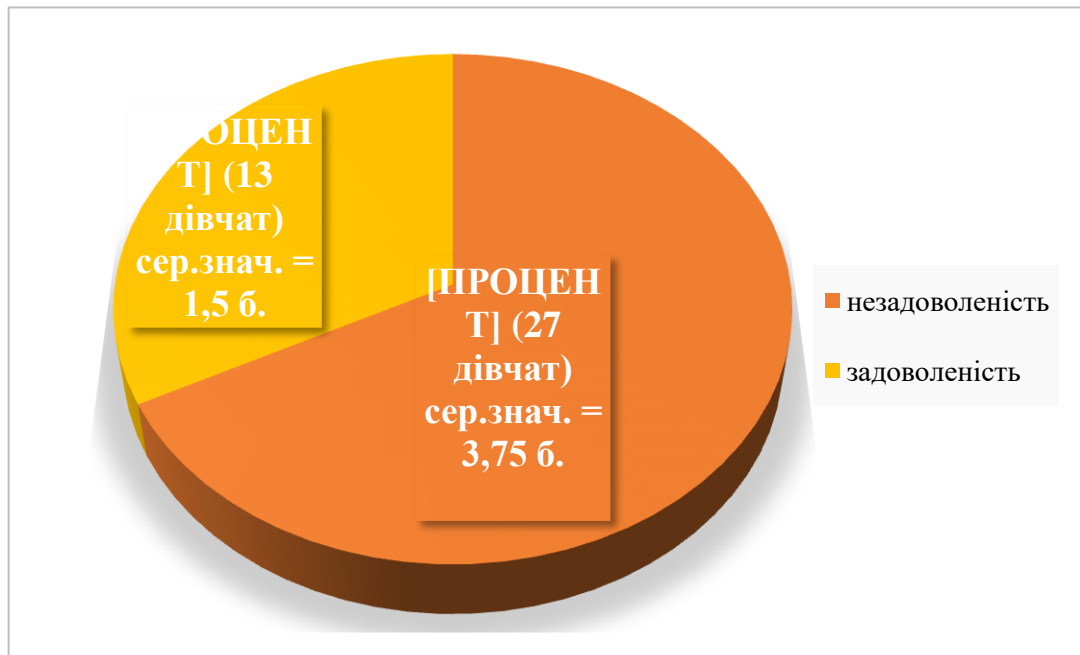


Рис. 2.2.3. Середнє значення по наступних чотирьох частинах тіла (живіт, верхня третина стегон, сідниці, нижня третина стегон) за методикою САРТ

Отже ми бачимо, що 27 респондентів, а саме 67%, за середнім значенням другої шкали (живіт, сідниці, верхня, нижня третина стегон) отримали 3,75 б. Де самою незадовільною частиною тіла був живіт та верхня третина стегон, якій дівчата надали 5 б, як частини тіла, які дівчата взагалі не приймають у собі.

Лише 13 респондентів (33%) отримали за середнім значенням – 1,5 б. Цей результат свідчить про задоволеність дівчатами цими частинами тіла.

Ми помітили, що серед інших частин тіла 21 дівчина надала 4 або 5 балів (найвищий за незадоволеністю) саме обличчю. Та якщо звернути увагу на результати опитувальника, то ми бачимо, що на обличчі дівчат не влаштовують губи, ніс, нижня третина обличчя.

Результати третьої шкали, яка оцінює середнє значення задоволеності / незадоволеності усіма іншими частинами тіла (геніталії, верхня частина живота, лікоть, плечі, передпліччя, кисті рук, литки, ступні, щиколотки, волосся, обличчя, груди) дорівнює приблизно 1,85 балів, що свідчить про те,

що дівчата цілком задоволені цими частинами тіла, та не переймаються через них.

Наступною методикою була Діагностика Я-Концепції: адаптація тесту «Тенессійська Шкала Я-Концепції», яку ми використали для дослідження показника фізичне Я та шкали задоволення собою (як я себе приймаю).

Тестова норма для жінок щодо показника самозадоволеності – 84,1+/-24,5. Самозадоволеність складається з таких шкал як: фізичне Я, морально-етичне Я, особистісне Я, сімейне Я, соціальне Я.

Тестова норма для жінок щодо показника фізичного Я – 72 +/- 21,7. Фізичне Я складається з показників самоідентифікації (хто Я є), прийняття себе, та поведінки.

Ми вирішили порівняти дві групи дівчат, які за попередніми методиками поділилися на тих, хто є задоволеним власною зовнішністю, так тих, хто власною зовнішністю не задоволений. Результати представлені у таблиці 2.2.1.

Табл. 2.2.1

	Фізичне Я	Задоволення собою
Респонденти задоволені власною зовнішністю (13 дівчат)	69,7	90,7
Респонденти не задоволені власною зовнішністю (27 дівчат)	36,5	51,8

Отже, ми бачимо, що респондентам, які задоволені власною зовнішністю та не мають намірів щодо кардинальних змін притаманні високі показники фізичного Я, та задоволення собою в цілому. Та навпаки, дівчата, які незадоволені власною зовнішністю мають низькі показники.

Погляди суспільства на красу та власну зовнішність можуть стати деструктивними, особливо для молодих жінок, які піддаються під вплив ідеалів краси, що пропагуються через різноманітні медіа та соціальні мережі. Нереалістичні стандарти краси можуть призвести до негативного сприйняття власної зовнішності та посилити почуття незадоволеності тілом.

Деякі дівчата можуть переконувати себе, що краса полягає лише у зовнішніх ознаках, таких як форма обличчя, розмір губ чи стегон. Це може призвести до шкідливих практик, таких як надмірне використання косметичних засобів, дієти або навіть пластична хірургія, у намаганні відповісти нереалістичним ідеалам краси.

Самовідчуття та самоприйняття власної зовнішності грають важливу роль у формуванні особистості, особливо у молодому віці, коли ідентичність та самооцінка знаходяться на стадії активного становлення. Соціальні стандарти краси, які накладаються ЗМІ, часто стають основою для уявлень про ідеальну зовнішність, особливо для молоді.

Відповідність або невідповідність цим стандартам може стати джерелом емоційного стресу та вплинути на загальне самовідчуття та самовпевненість. Тому важливо сприяти формуванню позитивного ставлення до власної зовнішності та розвивати у молоді здатність бачити красу у всіх її формах, незалежно від соціальних стандартів.

Підтримка позитивного самоприйняття та впевненості у власному тілі допоможе молодим людям переживати та усвідомлювати свою унікальність та цінність, незалежно від того, чи відповідають вони прийнятим стандартам краси. Такий підхід сприятиме розвитку здорової самооцінки та забезпечить психологічний комфорт у відносинах з власним тілом та навколишнім світом.

Отже, одними з соціально-психологічних чинників, які спрямовують особистість юнацького віку до змін фізичного Я-образу є афективно-негативного сприйняття власної зовнішності, та орієнтація на сучасні еталони краси. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтвердилася.

Висновки до розділу 2

Задля підтвердження гіпотези нашого дослідження, що психологічні особливості структурних елементів самоствавлення є чинником спрямованості дівчат юнацького віку до вдосконалення власної зовнішності, ми використали наступний діагностичний інструментарій:

За допомогою опитувальника «Діагностика ставлення до зовнішності» (Вагабова А., Серікова А.) ми отримали (32,5%) респондентів задоволених зовнішністю, 67,5% респондентів незадоволених. Через свої недоліки респонденти не відчують себе впевненими, гарними, привабливими тощо.

Бажані зміни у зовнішності: обличчя, живіт, сідниці та стегна, внутрішня поверхня стегон. Подолання недоліків бачать через обмеження та дієти (13 дівчат), збалансоване харчування (26 дівчат), відвідування тренажорних залів (17 дівчат), біг (9 дівчат), ін'єкційна косметологія – 22

респонденти. Еталон краси у респондентів, задоволених зовнішністю: я-сама / матір / Ханде Ерчел. Інші дівчата обирали Аріану Гранде, Кендалл Дженнер, Джиджи Хадід.

За допомогою методики САРТ ми дослідили, що 67% респондентів за середнім значенням другої шкали (живіт, сідниці, верхня, нижня третина стегон) отримали 3,75 б., 33% респондентів отримали за середнім значенням – 1,5 б. Цей результат свідчить про задоволеність дівчатами цими частинами тіла. Також серед інших частин тіла 21 дівчина надала 4 або 5 балів (найвищий за незадоволеністю) саме обличчю.

Результати третьої шкали, яка оцінює середнє значення задоволеності / незадоволеності іншими частинами тіла дорівнює приблизно 1,85 балів, що свідчить про те, що дівчата цілком задоволені цими частинами тіла, та не переймаються через них.

Діагностика Я-Концепції: адаптація тесту «Тенессійська Шкала Я-Концепції»: у респондентів задоволених власною зовнішністю (13 опитуваних) фізичне Я = 69,7, та шкали задоволення собою – 90,7, тоді як у респондентів не задоволених власною зовнішністю 36,5 та 51,8 відповідно.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Юнацький вік - це ключовий період у формуванні самоідентифікації та самоприйняття. У цьому віці молоді люди починають активно усвідомлювати своє тіло та його вплив на їхнє життя, успіхи та взаємодію зі світом. Уявлення про власну зовнішність, фізичні можливості та естетичність стають важливими елементами самоідентифікації.

Формування стійких особистісних рис, цінностей та світогляду у цьому віці стає фундаментом для подальшого розвитку особистості. Оволодіння знаннями про своє тіло та його функціонування, інтеграція образу тіла у самосвідомості, а також активне ставлення до здоров'я допомагають молодій людині розуміти себе, розвиватися та досягати своїх цілей.

Важливою задачею є створення умов для формування позитивного ставлення до власного тіла, а також підтримка молоді у розвитку здорового способу життя. Це сприяє психологічному та фізичному самопочуттю, що в свою чергу має позитивний вплив на їхній загальний розвиток та успішну самореалізацію.

За допомогою опитувальника «Діагностика ставлення до зовнішності» (Вагабова А., Серікова А.) ми отримали (32,5%) респондентів задоволених зовнішністю, 67,5% респондентів незадоволених. Через свої недоліки респонденти не відчують себе впевненими, гарними, привабливими тощо.

Бажані зміни у зовнішності: обличчя, живіт, сідниці та стегна, внутрішня поверхня стегон. Подолання недоліків бачать через обмеження та дієти (13 дівчат), збалансоване харчування (26 дівчат), відвідування тренажорних залів (17 дівчат), біг (9 дівчат), ін'єкційна косметологія – 22 респонденти. Еталон краси у респондентів, задоволених зовнішністю: я-сама / матір / Ханде Ерчел. Інші дівчата обирали Аріану Гранде, Кендалл Дженнер, Джиджи Хадід.

За допомогою методики САРТ ми дослідили, що 67% респондентів за середнім значенням другої шкали (живіт, сідниці, верхня, нижня третина стегон) отримали 3,75 б., 33% респондентів отримали за середнім значенням – 1,5 б. Цей результат свідчить про задоволеність дівчатами цими частинами тіла. Також серед інших частин тіла 21 дівчина надала 4 або 5 балів (найвищий за незадоволеністю) саме обличчю.

Діагностика Я-Концепції: адаптація тесту «Тенессійська Шкала Я-Концепції»: у респондентів задоволених власною зовнішністю (13 опитуваних) фізичне Я = 69,7, та шкали задоволення собою – 90,7, тоді як у респондентів не задоволених власною зовнішністю 36,5 та 51,8 відповідно.

Далеко не всі дівчата юнацького віку, мають правильне уявлення про справжню красу тіла. На думку багатьох, виглядати сучасно, відповідно заданим стандартам краси, власне, й означає бути привабливою, красивою.

Ось чому дівчата нерідко зловживають штучними, суто зовнішніми косметичними засобами, різноманітними дієтами.

Як ми бачимо уявлення та відношення до свого фізичного Я є одним з регуляторів поведінки, що проявляється у самопрезентації особистості, яка відображає цінність тіла, а також домінуючі у суспільстві соціокультурні еталони, відіграючи виняткову роль у формуванні особистості в період дорослішання.

Саме ці соціальні стандарти, які в сучасному світі перебувають під пресингом ЗМІ, активно сприймаються молодими дівчатами як зразки поведінки щодо свого тіла. Відповідність або невідповідність запропонованим зразкам фізичної привабливості емоційно переживається молодими людьми і впливає на узагальнене самоствердження та самовпевненість.

Отже, одними з соціально-психологічних чинників, які спрямовують особистість юнацького віку до змін фізичного Я-образу є афективно-негативного сприйняття власної зовнішності, та орієнтація на сучасні еталони краси. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. Соціальна психологія. 2008. № 9. С. 95–101.
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. Дослідження саморефлексії тілесного потенціалу молоді жінки. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7, вип. 38. С. 69-78.

5. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 3 (52). С. 27-35.
6. Вереїна Л.Ф. Формування позитивної емоційної орієнтації «Я-образу» засобами психокорекції/автореф. Канд. психол. Наук. К., 2003. 20 с.
7. Вовчук Р. Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ. 2011. Т. 19, вип. 17. С. 75-82.
8. Галян І. М. Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування : монографія. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка. 2016. 402 с.
9. Горуха Л. А. Самопрезентація як засіб створення позитивного іміджу особистості / Л. А. Горуха, А. П. Фрадинська. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2016. № 12. С. 133-136.
10. Грисенко Н. В. Ставлення до себе та світу як фактори задоволеності життям молоді. Молодий вчений. 2018. №11. С. 626 – 631.
11. Грись А. «Я-образ» як психологічний чинник соціальної дезадаптації особистості. К.: Соціальна психологія. 2005. №6. 67 с.
12. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 309 с.
13. Даниленко Н. М. Екзистенційно-сміслові передумови ставлення до власної зовнішності дівчат юнацького віку. Психологія і особистість. – Полтава. 2019. № 2 (16). С. 51–64.
14. Даниленко Н., Меднікова Г. Проблема ставлення особистості до власної зовнішності в психологічній науці. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків, 2018. Вип. I (57). С. 67–77.

15. Данильченко Т. Стереотипи зовнішності: яким має бути людське тіло? К.: Соціальна психологія. 2005. №6. 83 с.
16. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 112 с.
17. Колишко А. М. Психологія самовідношення: навч. посібник. ГрГУ. 2004. 102 с.
18. Крошка О. І. Проблема дослідження самоствавлення в сучасній психологічній науці. Матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції [Актуальні проблеми практичної психології], (Херсон, 28-29 квітня 2004р). Херсонський державний університет, 2004. С.132-135.
19. Кузікова С. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : МакДен, 2012. 409 с.
20. Левицька І. М., Попіль М. І. Концептуальна модель образу фізичного Я дівчат раннього юнацького віку. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. Київ; Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Т. 6. Вип. 15. С. 218–228.
21. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: в 2 т. Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: монографія. К.: Форум. 2002. 319 с.
22. Мельничук М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. Молодий вчений, № 6 (94). 2021. С. 120-122.
23. Моляко, Р. В. Образ фізичного Я: становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами. Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.
24. Моляко В. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. – 2004. № 6. С. 78–80.

25. Мухамедьяров Н.Н. Образ фізичного Я особистості як складова Я- концепції людини. К.:Педагогіка і психологія. 2006. №1 с. 90-98.
26. Нечитайло Т. А. Вплив сім'ї на становлення образу фізичного Я в підлітковому віці. Науковий Вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ. 2009. С. 133–138
27. Нечитайло Т. А. Формування позитивного образу фізичного Я в підлітковому віці. Психологічні перспективи. Луцьк : ВНУ. 2009. Вип. 14. С. 61–67.
28. Портер Р. Переосмислена історія тіла. Нові перспективи історіописання / За ред. П. Берка. Київ : Ніка-Центр, 2004. С. 285-317.
29. Потапенко Я. О. Гносеологічні категорії «тіло» та «тілесність» у сучасному українському історіографічному дискурсі. Вісник Черкаського університету. Серія : Історичні науки. - 2012. Вип. 222. С. 3-8.
30. Просандєєва Л. Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 7. Вип. 13. К., 2007 . С. 282-288.
31. Рождественський А. Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2002. 19 с.
32. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний. Дрогобич: Відродження. 2001. 287 с.
33. Сольська Т. Основні чинники формування самосвідомості в юнацькому віці. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій . 2010 . №1. С. 121-123.
34. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки, 1(16). 2016. С. 198-201.
35. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінці життєвих цілей та самоствалення як

компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. Проблеми сучасної психології. -2014. Вип. 23. С. 595-607.

36. Тіунова А. О. Основні види дестабілізації образу тіла в підлітків. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. Одеса: Астропринт, 2015. Т. 20. Вип. 4 (38). Ч. 1. С. 157–166.

37. Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. І-Ф. 2006. 174 с.

38. Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 611-623.

39. Щербан Т.Д, Ковач О.В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Журнал наукових праць №20(15). 2016. С.153-162.

40. Яворська-Ветрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. Актуальні проблеми психології. Житомир: Видавництво ЖДУ імені І. Франка, 2017. № 6/ХІІ. С. 198–206.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Діагностика задоволеності зовнішністю та еталону краси»

Доброго дня, шановні жінки! Ми пропонуємо вам взяти участь у нашому дослідженні, для цього необхідно відповісти на питання. Будемо вдячні за щирі та чесні відповіді. Опитування цілком анонімне. Дякуємо!

1. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю?

а) Так

б) Ні

2. Чи відчуваєте Ви дискомфорт, хвилювання через недоліки вашої зовнішності (якщо так є) ?

а) Так

б) Ні

3. Продовжить фразу: Через свої недоліки (недолік) я не можу...

4. Що саме у вашій зовнішності Вам хотілося б змінити?

Надайте вашу відповідь

5. Чи можна подолати недоліки вашої зовнішності. Якщо так, то як саме?

6. Оберіть серед запропонованих особистостей, ту, яку вважаєте еталоном жіночої краси:

а) ви самі

б) мати / хтось із близьких жінок

в) зірка (співачка, акторка, блогер тощо). Хто саме?

г) свій варіант

7. Що саме подобається Вам у зовнішності цих (цієї) жінок (жінки)?

Надайте вашу відповідь

8. Чи маєте ви досвід стосовно змін у зовнішності?

а) так, маю

б) ні, не маю

в) планую