

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи**

Консович Вікторія Олегівна

**Особливості становлення образу фізичного Я у підлітковому віці /
Features of the formation of the physical Self-image in adolescence**

Спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма - Психологія
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи ПСзм-21
Консович Вікторія Олегівна

підпис

Науковий керівник:
Мартін Тарай, PhD

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2024 р.
Завідувач кафедри

підпис

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	7
1.1. Основні наукові підходи до вивчення образу фізичного Я у підлітковому віці в зарубіжній та вітчизняній психології	7
1.2. Соціально-психологічні чинники становлення образу фізичного Я у підлітковому віці	17
1.3. Вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення образу фізичного Я у підлітковому віці	25
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	34
2.1. Діагностичні методики для вивчення психологічних особливостей становлення образу фізичного Я у підлітковому віці	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей становлення образу фізичного Я у підлітковому віці.....	37
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	50
3.1. Обґрунтування програми корекції порушень становлення образу фізичного Я у підлітковому віці	50
3.2. Результативність програми корекції порушень становлення образу фізичного Я у підлітковому віці	55
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасних політико-соціальних трансформацій в Україні спостерігається нестабільність, яка суттєво впливає на розвиток молодого покоління. Виникають труднощі в особистісному, моральному та фізичному розвитку, що супроводжуються психологічними проблемами, пов'язаними із самовизначенням, самореалізацією та загальним фізичним станом особистості. Це актуалізує потребу у вирішенні зазначених проблем через систему освіти, яка повинна враховувати особливості соціального, духовного та фізичного розвитку молоді. Одним з основних завдань освітньої системи є сприяння розвитку фізичних, соціальних і моральних можливостей підлітків. Зокрема, погіршення фізичного здоров'я підлітків стало предметом численних наукових досліджень, спрямованих на вивчення процесів фізичного становлення особистості.

Наразі науковці зосереджують увагу на дослідженні таких важливих аспектів, як акселерація, раннє статеве дозрівання, а також зниження рівня фізичної витривалості серед молоді, що впливає на загальний фізичний стан. Всі ці фактори, безумовно, відображаються на формуванні самосвідомості підлітків і їхній свідомості щодо власного тіла. В рамках психології віку та педагогіки важливим напрямом залишається вивчення формування Я-концепції в підлітковому віці, що включає розуміння себе з моральної, духовної та соціальної точок зору, а також гендерні відмінності у сприйнятті власної зовнішності серед підлітків обох статей.

У міжнародній психологічній науці проблеми розвитку фізичного Я активно досліджувались ще в середині XX століття. Ряд досліджень, проведених С. Фішером та П. Шільдером, став фундаментом для формулювання таких термінів, як «образ тіла», «схема тіла» та «тілесне Я», які й досі є важливими для розуміння фізичної та психологічної ідентичності особистості.

В. Райх розглядав взаємозв'язок між психічним станом людини та її фізичними характеристиками, зазначаючи, що порушення цього балансу може

призводити до формування м'язових блоків. У свою чергу, М. Фельденкрайз та А. Лоуен розробили методи корекції фізичних порушень, зокрема ті, що сприяють відновленню гармонійного зв'язку між зовнішнім виглядом та емоційно-ціннісним ставленням до нього. Ф. Александер наголошував на важливості фізичного здоров'я, вважаючи, що гармонійне поєднання тіла і душі є запорукою профілактики психосоматичних захворювань. Сучасні дослідники, зокрема Г. Крайг, акцентують увагу на значенні фізичної привабливості в міжособистісних відносинах та її впливі на емоційно-ціннісну сферу особи.

Проблеми формування ціннісного ставлення до власного фізичного Я продовжують бути важливою темою для українських психологів і в сучасних умовах. Наприклад, К. Островська досліджувала вплив сприйняття власної зовнішності на формування самооцінки індивіда. Т. Туканьова увела в обіг термін «образ фізичного Я» та досліджувала порушення тілесної схеми, які негативно позначаються на емоційному стані підлітків. Зовнішні дефекти, такі як шрами, пігментні плями та рубці, були предметом досліджень Ю. Антропова, А. Тіунової та Ю. Шевченка. Ці дослідники розробили комплекс психологічних методик, що спрямовані на зменшення емоційної напруги, тривоги та невпевненості, які можуть виникати через наявність таких дефектів. А. Рождественський звертав увагу на межі тіла та його функціональні аспекти, підкреслюючи важливість самосприйняття зовнішності для загального рівня активності та добробуту людини. У рамках соціального впливу на тілесний образ підлітків, Р. Моляко акцентувала увагу на таких чинниках, як сімейні відносини, думка однолітків, а також вплив модних тенденцій і медіа, що особливо відчутний у дівчат підліткового віку.

Сьогодні образ фізичного Я все частіше аналізується з точки зору особистісного простору та його меж, а також із урахуванням психологічних факторів, що впливають на його становлення. Водночас, ця тема ще не набула статусу самостійного напряму досліджень. До малодосліджених аспектів належать генезис образу фізичного Я, його структурні особливості, вік, у якому фізичне Я найбільш інтенсивно формується, специфіка рефлексії тілесного потенціалу, а також гендерні відмінності у сприйнятті зовнішності у підлітків.

Таким чином, актуальність цієї теми, її наукова та соціальна важливість, а також недостатня вивченість особливостей ставлення до власного фізичного Я у підлітковому віці визначили вибір теми магістерської роботи: **«Особливості становлення образу фізичного Я у підлітковому віці»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості становлення образу фізичного Я у пубертатному віці, а також розробити й апробувати програму корекції порушень образу фізичного Я підлітків.

Для досягнення мети дослідження сформульовано такі **завдання**:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення образу фізичного Я у підлітковому віці в зарубіжній та вітчизняній психології.
2. Виокремити соціально-психологічні чинники становлення образу фізичного Я у підлітковому віці.
3. Охарактеризувати вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення образу фізичного Я у підлітковому віці.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості становлення образу фізичного Я у підлітковому віці.
5. Обґрунтувати, розробити й апробувати програму корекції порушень становлення образу фізичного Я у підлітковому віці і відповідні психологічні рекомендації практичним психологам, вчителям і самим підліткам.

Об’єкт дослідження – ставлення особистості до власного тіла як психологічна проблема.

Предмет дослідження – психологічні особливості ставлення до власного тіла у старшому підлітковому віці.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань у дослідженні було застосовано комплекс методів, серед яких основними стали теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення кількісних і якісних результатів, а також методи спостереження, анкетування та психодіагностичного тестування за допомогою стандартизованих інструментів. Серед використаних методик виділяються тест «CAPT – The Color A-Person Body Distinctive Test» (автори О. Вулей і С. Ролл), методика «Самооцінка» Л. Столяренко, адаптована Т. Нечитайло, а також методика «Самооцінка образу фізичного Я» Т. Нечитайло.

Основною метою цього набору методик було дослідити процес формування образу фізичного Я серед старшокласників, а також виявити психологічні особливості, що впливають на сприйняття власного тіла.

Теоретична значущість дослідження полягає у ретельному вивченні психологічних аспектів, пов'язаних з формуванням образу фізичного Я у підлітків. Було здійснено аналіз та узагальнення існуючих теоретичних концепцій, що стосуються формування цього образу, враховуючи як вітчизняні, так і зарубіжні дослідження в галузі психології. Дослідження також розкрило вікові та психологічні характеристики, які впливають на розвиток цього образу, та визначило соціально-психологічні чинники, що сприяють його становленню серед підлітків. Було науково обґрунтовано методи корекції відхилень у формуванні образу фізичного Я в підлітковому віці.

Практична значущість результатів дослідження полягає в верифікації методів діагностики, що спрямовані на вивчення психологічних аспектів формування образу фізичного Я у підлітків. Крім того, важливим є розроблення програми розвитку, яка може бути застосована в роботі шкільними психологами та соціальними педагогами. Зібрані дані також можуть бути корисними для викладання курсів з вікової психології, психодіагностики, психокорекції, а також у процесі підготовки майбутніх фахівців для проведення практичних занять.

Структура та обсяг дослідження. Магістерська робота складається з кількох основних компонентів: вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Головний зміст роботи охоплює 71 сторінку, а загальний обсяг документа складає 81 сторінку. В бібліографічному списку міститься 79 джерел, а додатки представлені одним елементом.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Основні наукові підходи до вивчення образу фізичного Я у підлітковому віці в зарубіжній та вітчизняній психології

Погляди на людську тілесність і взаємозв'язок тіла та душі завжди мали неоднозначний характер. Вони видозмінювалися та набували нових змістів у контексті розвитку суспільства. Науковий прогрес розширив можливості для аналізу та оцінки людської тілесності, що вплинуло на розуміння природи і процесу формування фізичного «Я» людини.

Незважаючи на сучасні тенденції досягнення гармонії між тілом і душею, традиція протиставлення «тілесного» і «духовного» аспектів особистості, глибоко вкорінена в історії, залишається актуальною в соціальних практиках. Цю традицію підтримують і закріплюють різні інститути соціалізації. Засоби масової інформації часто популяризують думку, що фізичні та духовні якості можуть бути незалежними одна від одної. За словами М. Філіпова, подібне уявлення є однією з причин розвитку «тілесного негативізму», що виявляється у різних аспектах людського життя. На думку вченого, це проявляється у нехтуванні власним фізичним здоров'ям та недовірі до тілесних відчуттів, до «мови тіла», яку не всі здатні розпізнати і зрозуміти [73].

Наприкінці ХХ століття інтерес до питань тілесності значно збільшився серед багатьох дослідників, таких як Ф. Александер, Г. Крайг, А. Лоуен, В. Райх, М. Фельденкрайз, С. Фішер, П. Шильдер та інших. Такий інтерес обумовлений кількома важливими чинниками: зростанням значущості індивідуальності, збільшенням випадків захворювань, зокрема психосоматичних, а також прагненням до самовираження та самоактуалізації. Тіло при цьому набуває ролі одного з основних засобів досягнення цих цілей. Як зазначає М. Савчин, «тілесне усвідомлення» є важливою складовою різних соціокультурних практик, таких як освітня, оздоровча, релігійна, сексуальна тощо [53].

Значна увага до зв'язку між «тілесним досвідом» людини та її «Я» була присутня вже в психоаналітичних працях З. Фрейда. Він вважав, що тіло відіграє важливу роль у розвитку структур Его та в генезі певних психічних розладів. У його теорії психосексуального розвитку особливу роль відіграє поняття «тілесного» переживання, що пов'язане з конкретними зонами тіла. Фіксація на певній ділянці тіла стає відправною точкою у формуванні особистості конкретного типу.

У своїй роботі «Я і Воно» З. Фрейд підкреслив, що сутність Я має безпосередній зв'язок з тілесною природою людини. Відповідно до його теорії, тіло, а саме його поверхня, є основою для виникнення як зовнішніх, так і внутрішніх відчуттів. Чуттєве сприйняття тіла через зорові імпульси дозволяє людині усвідомити себе як зовнішній об'єкт, який здатен викликати подвійну реакцію. Частина цих реакцій можна порівняти з перцептивними відображеннями. Фрейд наголошував, що хоча глибокі та складні структури Я можуть залишатися поза свідомістю, свідоме Я постійно взаємодіє з тілесним компонентом. Таке бачення стало поштовхом для подальших досліджень у сфері фізичного образу Я, проведених іншими вченими [75].

У подальшому А. Адлер дослідив взаємозв'язок між образом фізичного Я та рівнем самооцінки. В рамках своєї теорії індивідуальної психології він виділив два основні фактори, що рухають розвиток особистості: прагнення до владарювання (орієнтація на внутрішні потреби) та соціальний інтерес (орієнтація на зовнішнє середовище). Як зазначав Адлер, соціалізація відіграє важливу роль у формуванні індивідуального стилю життя, що, у свою чергу, визначає тип поведінки. За поглядами Адлера, різні форми поведінки можуть бути спробами компенсувати як реальні, так і уявні фізичні дефекти [74].

Однією з найважливіших концепцій вчення А. Адлера є ідея комплексу неповноцінності, що формується у дитини через усвідомлення власної слабкості й беззахисності. Цей комплекс може зберігатися протягом усього життя. Однак завдяки механізму компенсації, вбудованому у психіку, стає можливим не лише подолання відчуття неповноцінності, але й досягнення значних успіхів через гіперкомпенсацію. У певних випадках це проявляється у прагненні

«перевершити» інших. Таким чином, комплекс неповноцінності, часто пов'язаний з уявленням про «недосконалу зовнішність», перетворюється на прагнення до домінування, особливо якщо людина орієнтується на не реальні, а вигадані або «фіктивні» цілі [1].

В. Джемс, відомий дослідник, звернув увагу на процес формування «фізичного Я», виділяючи в структурі особистості три складові: фізичну, соціальну та духовну. Особливу увагу він приділяв тілесній структурі людини. На думку Джемса, фізична особистість включає кілька рівнів, що охоплюють частини тіла, одяг, який асоціюється з особистістю, а також родину і житло. Люди природно прагнуть захистити своє тіло, доглядати за своєю зовнішністю, дбати про близьких та покращувати умови свого життя. Виходячи з цього, Джемс виділив три види самозбереження: фізичне, соціальне та духовне. Усі дії, що спрямовані на підтримку фізичного Я, належать до догляду за фізичною особистістю [10].

Психоаналітик П. Шильдер ввів поняття «психологічної схеми тіла», яке описує систему уявлень про власний фізичний образ або «Я». Це своєрідна «карта», що відображає зв'язок між тілесними та психологічними аспектами особистості. Однак ця схема є динамічною і змінюється під впливом життєвих обставин та досвіду. Формування «схеми тіла» є активним процесом, що відбувається через діяльність людини. Вона складається з різноманітних елементів, які виникають у різних контекстах і усвідомлюються індивідом. Сполучення між внутрішніми уявленнями (про тіло) та зовнішніми подіями створює унікальний «репрезентативний ключ», що дозволяє зовнішнім факторам активізувати відповідну «тілесну пам'ять», включаючи емоційні реакції [18].

М. Балінт, розглядаючи тілесні межі особистості в контексті психоаналітичної теорії, зазначав, що порушення цих меж тісно пов'язане з нестабільною самооцінкою та неясним образом «Я». Це проявляється через особистісні розлади, подібні до залежностей, і характеризується відсутністю чіткої диференціації функцій «Я» та нечіткими межами тіла. Наслідком таких порушень є необхідність в надмірному захисті, схильність до перекладання відповідальності на інших і психологічне злиття з оточенням, що відповідає

концепції Ф. Перлза. Такий спосіб життя призводить до нехтування власними потребами, тілом і емоціями. В результаті нечітких тілесних меж і сумнівів у власних можливостях виникає відсутність чітких життєвих цілей і зниження рівня самоповаги. Спроби подавити негативні емоції, зокрема агресію, призводять до внутрішніх конфліктів, що можуть бути основною причиною психосоматичних розладів [17].

Питання термінології, що стосується тілесних аспектів, є надзвичайно складним і потребує детального аналізу. У наукових працях часто зустрічаються такі поняття, як «схема тіла», «карта тіла», «образ фізичного Я», «образ тіла», «тілесне Я», «фізичне Я». Як правило, ці терміни вважаються синонімічними до поняття «образ фізичного Я». Однак, незважаючи на схожість, кожне з цих понять має свої особливості та контекст застосування в різних галузях науки.

Представники гуманістичної психології значну увагу приділяли вивченню фізичного образу Я. Зокрема, концепція «Я» (Self) є центральною у теорії К. Роджерса. Важливою є його точка зору, що «Я» виступає як цілісне явище, що включає тілесний досвід на рівні самоусвідомлення. Психологічно організм є місцем зосередження особистого досвіду, який містить усе, що може бути усвідомлене в будь-який момент часу. Розвиток «Я» відбувається через оцінний процес організму, спираючись на спонтанні реакції на безпосередні переживання. Однак у процесі диференціації та ускладнення «Я» набуває соціальної орієнтації [14].

К. Ізард наголошує на тому, що тілесні відчуття відіграють важливу роль у поглибленому усвідомленні взаємозв'язку між тілом і розумом, що, своєю чергою, сприяє покращенню аналітичних здібностей та активізації готовності до дій. Вчений стверджує, що схема тіла на рівні суб'єктивного сприйняття проявляється через оцінки типу «задоволення-незадоволення» [27]. Подібні ідеї висловлює також О. Фільц, досліджуючи зв'язок між схемою тіла та самопочуттям у контексті континууму відчуттів «комфорт-дискомфорт». За його словами, схема тіла та самопочуття є лише «аналогами» Я на органічному рівні, а не його окремими складовими [36].

А. Лоуен, представник тілесно-орієнтованої психології, підкреслює важливість образу тіла в контексті дорослого віку, виділяючи дві основні функції, що виконуються цим образом. Перша з них полягає в тому, що образ тіла служить основою для формування уявлень про моторну активність. Завдяки внутрішній візуалізації образу тіла, рухи людини можуть бути координовані. Друга функція полягає в тому, що цей образ є основою для локалізації тілесних відчуттів. Здатність точно визначати ці відчуття безпосередньо залежить від ступеня розвитку образу тіла. Як показує практика, діти часто не здатні вказати точне місце болю через те, що їх образ тіла ще не досягнув завершеності. Лоуен також акцентує увагу на значущості ідентифікації з власним тілом, що відбувається через безпосередній контакт із тілесним образом. Людина повинна мати усвідомлення виразу обличчя, поз і рухів. Недостатнє усвідомлення цих аспектів може призвести до відчуття розриву між тілом і духом, що, в свою чергу, спричиняє почуття фрустрації та дискомфорту [1].

А. Лоуен підкреслює важливість взаємодії тіла з оточуючим середовищем для формування відчуття реальності. Зовнішні чинники, такі як зміни навколишнього середовища, безпосередньо впливають на фізіологічні відчуття індивіда, а його реакції орієнтовані на адаптацію до цих умов. Вчений зазначає, що відсутність «жвавості» в тілі призводить до зниження чутливості до зовнішніх стимулів і обмежує здатність реагувати належним чином. Важливим елементом «жвавості» є активність тіла як реакція на події навколо. Коли тіло перебуває в стані «мертвості», здатність сприймати навколишнє середовище та реагувати на нього значно зменшується. У людей із «емоційно мертвим» тілом часто спостерігається схильність до внутрішніх роздумів і фантазій, які заміщають реальні емоції та дії. Така поведінка викривляє сприйняття реальності, де уявлення про світ є неадекватними. Як стверджує автор, «незважаючи на інтенсивну розумову діяльність, на фізичному рівні відчувається емоційна «мертвість», що виражається в безжиттєвості тіла» [40].

М. Фельденкрайз, засновник однієї зі шкіл тілесно-орієнтованої психотерапії, вперше розробив методику дослідження образу тілесного Я, що залишається актуальним і сьогодні. За його методом респондент, заплющивши

очі, визначає розміри частин свого тіла, а експериментатор їх вимірює. Такий підхід дозволяє порівняти реальні та уявні параметри зовнішності людини. Спотворений образ фізичного Я може бути однією з причин психосоматичних порушень і захворювань. Особливу увагу дослідників привертає проблема сприйняття власного тіла за наявності фізичних дефектів або соматичних захворювань, водночас проблема розвитку образу фізичного Я у нормі залишається менш дослідженою [18].

А. Лоуен здійснив глибоке дослідження взаємозв'язку між тілесністю і шизоїдними відхиленнями, зокрема образу фізичного Я. Вчений сформулював перелік психічних та фізичних симптомів, які відзначаються при шизоїдних розладах, зокрема: а) порушення процесу ототожнення; б) спотворене сприйняття власної особистості; в) знижений тонус тіла і обмежена рухливість. Лоуен вважав, що розвиток образу Я безпосередньо пов'язаний з процесом ототожнення через тілесне сприйняття. Тіло, яке здатне до адекватних реакцій, функціонує через задоволення, що надає йому сили та усвідомленості. У такому випадку Я і тіло ототожнюються, а процес формування образу Я тісно пов'язаний із розвитком образу тіла. Якщо ж тіло є «мертвим», то відсутність задоволення призводить до розриву між Я і тілом, що у свою чергу веде до дисоціації. Внаслідок цього образ Я може розвиватися в надмірній формі, щоб компенсувати нестачу в образі тіла [47].

П. Куттер зазначав, що «нелюбов до власного тіла» є основною причиною психосоматичних розладів, які часто виникають через брак фізичної любові в ранньому дитинстві та відсутність материнського тепла. Це спричиняє розвиток стереотипу «покинутості», що супроводжується глибокими переживаннями непотрібності і безпорадності. Ці емоції є основою для розвитку депресії та її психосоматичних проявів. Окрім того, П. Куттер вказував на інші порушення, що виникають у контексті «боротьби за своє тіло», зокрема надмірний симбіоз між матір'ю та дитиною, гіперопіка або, навпаки, надто суворе ставлення до дитини на етапі формування Супер-Его (у віці від одного до трьох років) [50].

О. Шильдер акцентував увагу на тому, що основою психосоматичних порушень є помилки і «білі плями» в тілесно-психологічній карті індивіда. Однак

він також зазначав, що гнучкість «схеми тіла» відкриває можливості для її корекції та вдосконалення. Найяскравіше вказані ідеї були реалізовані в психокорекційному підході М. Фельденкрайза, який демонструє можливості тілесно-психологічної взаємодії через певні техніки та практики [69].

Образ фізичного Я є динамічним і багатофункціональним явищем, яке охоплює не лише фізичне тіло, але й зовнішні атрибути, як-от одяг, аксесуари та пропорції. Однією з функцій цього образу є ідентифікація з певною соціальною групою, що знаходить своє вираження у термінах, таких як «молодіжна зачіска», «діловий костюм», «вечірні аксесуари». До цієї концепції належать також прикраси, парфуми та одеколони. Образ або імідж людини служить індикатором індивідуальності, виступаючи маркером для вираження особистих рис. Як зазначають Дж. Кокс і С. Дайн, люди часто використовують одяг як спосіб приховати свою справжню сутність, вибираючи стиль, який відповідає їх переконанням, гумору чи сексуальності. Зміни в зовнішньому вигляді дозволяють людині не лише виглядати певним чином для інших, але й відчувати гармонію та реалістичність своєї ідентичності [55].

У межах міжнародних наукових розвідок важливо відзначити публікацію А. Франка під назвою «До соціології тіла», що вийшла наприкінці ХХ століття. У цій роботі автор звертає увагу на той факт, що вивчення людського тіла як об'єкта наукового аналізу стало можливим лише після того, як довгий час ця тема не отримувала належної уваги з боку дослідників [36]. Проте навіть після виходу зазначеної праці та проведених психологічних досліджень питання фізичного Я, зокрема у контексті української науки, залишалося малодослідженим і недостатньо висвітленим.

О. Корнієнко звертає увагу на те, що в дослідженнях часто недооцінюється аксіологічний аспект тіла, який має значний вплив на розвиток тілесних практик у різних соціальних контекстах. Ці практики були притаманні різним історичним етапам і культурним групам (гендерним, етнічним, релігійним) і охоплювали різноманітні соціальні сфери, пов'язані з розвитком фізичних та рухових якостей у сфері освіти, охорони здоров'я, а також з нормами демонстрації та контролю над тілесністю [23].

Що стосується розвитку психосоматичних аспектів у дітей, О. Гуменюк розглядає цей процес як формування механізмів психологічної регуляції фізіологічних функцій, поведінкових реакцій і дій. Цей процес включає освоєння знаково-символічних форм регуляції, які трансформують природні потреби в нові психосоматичні феномени. Одним із таких явищ є концепт «образу тіла». Серед форм цієї регуляції виділяються тілесні дії, що відповідають соціальним нормам, когнітивні механізми, які використовують інтрацептивні уявлення про біль, а також смислові структури і емоційні переживання, що стосуються тілесного феномену. Культурно-історичний підхід розглядає розвиток тіла як складний інтегрований процес, що пов'язаний не тільки з фізіологічними змінами, але й із психічним розвитком особистості [12].

Т. Леві, в свою чергу, підтримує подібну точку зору, вказуючи на те, що людська тілесність є результатом онтогенезу і визначає культурні, індивідуальні та смислові аспекти людської природи. Вона зазначає, що в рамках культурно-історичних традицій індивідуальна свідомість характеризується такими аспектами, як: а) дуалізм духовного та тілесного; б) формування внутрішньої ієрархії, де духовне домінує над тілесним, а раціональне – над чуттєвим; в) обмежене сприйняття власного тіла, при якому ігнорується сенсорний потенціал і пригнічуються відчуття; г) розгляд тілесності як інструмента для досягнення певних цілей [18].

В контексті культурно-історичного підходу варто зазначити важливу позицію О. Тхостова, який підкреслює, що образ фізичного Я тісно пов'язаний з феноменом «культурного тіла». За його словами, розвиток індивіда відбувається у контексті соціокультурних взаємодій. Усі функції тіла, як і саме тіло, піддаються соціалізації, що призводить до утворення нової форми тіла – культурного. Межі культурного тіла, як і фізичного, можуть змінюватися, і важливим фактором цих змін є одяг, який, за словами вченого, виступає «шкірою культурного тіла» [17].

С. Максименко, в свою чергу, визначає фізичне Я як сприйняття власного тіла як втілення Я, що безпосередньо пов'язане з образом тіла і усвідомленням фізичних недоліків, а також оцінкою стану здоров'я чи хвороби. У рамках цього

образу фізичного Я виявляється не тільки особистість, а й її матеріальна основа – тіло, через яке реалізуються всі інші аспекти самовираження, оскільки іншими способами це неможливо зробити [27].

Ю. Антропов наголошує, що розвинений психосоматичний комплекс, який включає тілесні дії, когнітивні і смислові регулятори, може проявлятися через вищі психічні функції, такі як соціальність, опосередкованість і довільний контроль. Водночас В. Шкуратов справедливо зазначає, що при дослідженні «особистісної проблематики» образ фізичного Я «вислизає з класифікацій і визначень у першій особі», що призводить до його недостатнього осмислення в контексті людини як «біосоціопсихічної» цілості [1].

А. Рождественський пропонує розрізняти два подібні, але різні поняття – «тілесність» та «тіло». Він стверджує, що з психологічної точки зору тілесність є якісною визначеністю фізичного буття індивіда, а поняття тіла в психологічному аналізі фіксує фізичну форму цього буття, яка виявляється у самосвідомості через чуттєві та сенсорні відчуття [51, с. 118].

О. Рождественський визначає образ тіла як комплекс уявлень, оцінок та установок щодо власної тілесної організації і функціонування тіла. Він зазначає, що цей образ не обмежується лише когнітивними аспектами, а також включає афективні переживання, що відображають ставлення особи до її зовнішнього вигляду [50]. З іншого боку, А. Кічук стверджує, що формування образу тіла відбувається через індивідуальний досвід самоосвіти та оцінки з боку інших людей, що допомагає людині усвідомлювати своє місце у соціумі і його вплив на самооцінку [21].

В цілому, концепція суб'єктивного сприйняття образу фізичного Я є важливою в межах тілесно-орієнтованої психології. Це питання активно досліджується вченими, оскільки фізичний образ є складовою частиною самосвідомості, що впливає на розвиток самоствавлення та рівня самооцінки. Так, І. Булах підкреслює, що тілесність є базовою цінністю, що складає основу образу Я. Процес пізнання світу людиною включає усвідомлення та оцінку тілесних явищ, які проєкціюються на об'єкти та явища навколишнього світу, що також є важливим аспектом саморозуміння особистості [7].

О. Гуменюк також вказує, що фізичне Я, або образ тіла, є важливою складовою частиною Я-концепції. Вона зазначає, що образ тіла є динамічним психічним конструктом, який змінюється впродовж життя під впливом соціальної взаємодії. За її словами, образ тіла включає не лише фізичні, а й психічні, емоційні та «історичні» аспекти. Це означає, що важливою є не лише зовнішність, яку індивід сприймає та оцінює, а й те, як цей образ формується на основі попереднього досвіду, як позитивного, так і негативного [12].

Т. Леві виводить дві основні складові тілесності людини: внутрішні та зовнішні. Перші визначаються через інтроцептивні відчуття та емоційні переживання, тоді як другі – через зовнішність та життєвий простір, які сприймаються як на рівні фізичних відчуттів, так і візуально. Відповідно до досліджень вченої, більшість психологічних теорій і практик спрямовані саме на аналіз зовнішніх аспектів тіла, адже вони є важливими елементами формування образу Я [18].

Т. Дмитрова звертає увагу на те, що поведінка індивіда є безпосереднім відображенням його Я-образу. Особистість зазвичай ототожнює себе з цим образом. Якщо ж людина сприймає своє тіло через призму негативу чи стиду, це веде до формування деформованого Я-образу. Відсутність належного досвіду пізнання власного тіла, що, за твердженням вченої, є необхідним для формування «карти тіла», може призвести до того, що окремі його частини будуть сприйматися як неіснуючі, нечіткі або викривлені. Такі спотворення образу тіла можуть мати важкі наслідки, такі як депресивні стани, розлади харчування (переїдання чи анорексія), зниження самооцінки, порушення сексуальної функції та розвиток численних страхів [15].

Отже, теоретичний аналіз досліджень підтверджує взаємозалежність між психічними порушеннями та фізичним образом Я, що підкреслює необхідність ґрунтовного вивчення цього образу в різних фазах онтогенезу. Образ тіла можна охарактеризувати як складну інтеграцію різноманітних сприйнять, оцінок, установок та уявлень, що стосуються не лише зовнішнього вигляду, а й функціональних аспектів тіла. Як частина загальної структури Я-концепції, образ фізичного Я відіграє важливу адаптивну роль, слугуючи моделлю для

уявлень про моторну активність і будучи важливим локусом для відчуттів, що впливають на загальний психоемоційний стан індивіда.

1.2. Соціально-психологічні чинники становлення образу фізичного Я у підлітковому віці

Визначення соціально-психологічних факторів, що впливають на формування уявлення про фізичне Я у підлітковому віці, є важливим етапом психолого-педагогічного дослідження. Відомо, що образ фізичного Я часто розглядається окремо від інших аспектів самосвідомості, і хоча більшість вчених не надають надмірної уваги тілесному аспекту самосвідомості, окремі дослідження підкреслюють його значущість в контексті стадій онтогенезу.

У підлітковому віці образ фізичного Я набуває особливого значення, оскільки він стає центральним елементом самоусвідомлення підлітка. Як зазначають вчені, вплив зовнішніх характеристик на формування реального Я підлітка досі залишається маловивченим аспектом психологічних досліджень, що підкреслює важливість подальших досліджень у цій галузі. Формування образу фізичного Я на цьому етапі життя суттєво впливає не тільки на психоемоційний розвиток підлітка, а й на його подальший життєвий шлях [70].

Основними завданнями розвитку є формування особистісних якостей, що відповідають вимогам суспільства і забезпечують адаптацію індивідуума до соціальних умов. Це стосується функцій та установок, які особистість повинна набути в процесі психологічного дозрівання під впливом як соціальних вимог, так і власних зусиль. Р. Хевігхерст, виділяючи основні етапи розвитку, вказує на важливість розв'язання завдань, таких як прийняття власної зовнішності та вміння володіти тілом, а також усвідомлення своєї сексуальної ролі в контексті чоловічої чи жіночої ідентичності [14].

І. Булах, у своєму аналізі самосвідомості, пропонує поділити її на два аспекти: систему психічних процесів, пов'язаних із самопізнанням, переживанням власного ставлення до себе та саморегуляцією поведінки, а також систему відносно сталісних утворень, що формуються в процесі розвитку

особистості. Серед цих утворень виділяються «Я-концепція», «образ Я», самооцінка, до структури яких входить і фізичний образ Я. У процесі самопізнання та емоційного ставлення до себе спостерігається тенденція до зростання цілісності та інтегрованості особистості, оскільки самосвідомість є необхідною умовою для розвитку специфічних рис особистості [5; 75a].

Огляд наукової літератури про розвиток особистості в підлітковому віці дозволяє виокремити властивості, характерні для цього періоду. Серед них: егоцентризм, амбівалентність почуттів, прагнення до самотності, потреба в самоствердженні, самоаналіз, невпевненість у собі, емансипація, прагнення до ідеалізації, вразливість та інші.

Серед специфічних рис підліткового віку особливе значення мають наступні:

- виникнення нової мотивації до самопізнання, коли підліток починає звертати увагу на свої власні риси: поведінку, думки, мову, інтелект, здібності, а також зовнішній вигляд;
- посилення диференціації компонентів самосвідомості, зокрема рефлексії різних образів Я, таких як фізичний, ідеальний, соціальний, нормативний тощо [10].

Загалом, незважаючи на важливість формування образу фізичного Я, у наукових дослідженнях рідко акцентується увага саме на його розвитку в підлітковому віці. Однак численні роботи вказують на ключову роль цього аспекту для формування гармонійної Я-концепції підлітка, що безпосередньо впливає на його психічний розвиток [19].

Самосвідомість підлітка є ключовим елементом розвитку особистості в перехідному віці, і вона змінюється відповідно до різних факторів, включаючи фізичні, психологічні та соціокультурні аспекти. О. Скрипченко вказував, що самосвідомість розвивається через шість основних напрямків. Перший напрямок стосується фізичного розвитку, коли підліток формує адекватне уявлення про власний фізичний вигляд. Цей процес проходить етапи від початкового усвідомлення до більш глибокого розуміння себе як фізичної істоти. Другий напрямок зосереджений на розвитку «внутрішньої самосвідомості», коли

зовнішній вигляд переноситься в глибини особистісного досвіду. Третій напрямок охоплює інтеграцію внутрішнього та зовнішнього образу в єдине ціле. Четвертий напрямок стосується автономії підлітка, коли він відокремлює своє «Я» від навколишнього світу. П'ятий напрямок пов'язаний з оцінкою себе через «духовні критерії», що спираються на об'єктивну культуру. Оцінка духовного образу себе ґрунтується на моральних засадах, серед яких важливу роль відіграє цнотливість та краса, що є центральними в так званій зігфрідовій моралі. Шостий напрямок полягає в зростанні міжособистісних варіацій, що є важливим етапом індивідуалізації підлітка [9].

Таким чином, самосвідомість є суттєвою складовою перехідного віку, адже вона зумовлює психологічні зміни, що відбуваються в цей період. Цей процес не є лінійним, і без належного розуміння власного фізичного образу неможливий розвиток інших аспектів самосвідомості. Фізичний образ підлітка, що формується в ранньому віці, визначає подальше усвідомлення свого «Я» і грає важливу роль у процесі дорослішання.

Ф. Перлз зазначав, що до початку підліткового віку внутрішній образ тіла ще не є усвідомленим, і підлітки сприймають своє тіло як об'єкт з певною цінністю, що відповідає соціальним та індивідуальним цілям. Відомо, що підлітки часто прагнуть задовольнити соціальні стандарти та сподобатися одноліткам, що призводить до маніпуляцій із зовнішністю, змінюючи її відповідно до встановлених норм [40].

Вже в дитячому віці починається формування фізичного образу, однак в перехідному віці цей процес отримує нове значення завдяки розвитку когнітивних структур особистості. Т. Нечитайло вказував на важливість сприйняття підлітками різних частин тіла, що в свою чергу впливає на формування уявлення про фізичну привабливість. Згідно з його дослідженнями, обличчя, статура, загальний вигляд та зуби є важливими для обох статей. Водночас дівчата більше зосереджуються на таких рисах, як очі, ніжки, стегна, талія та груди, а хлопці – на зрості, шиї та плечах. Важливими для обох статей є також волосся, носи та рот, тоді як найменше значення надається таким частинам, як вуха, щиколотки, колір волосся та руки [32-35].

В перші етапи перехідного віку підлітки можуть відчувати себе непропорційними, худими або незграбними, що спричиняє психологічний дискомфорт. Підлітки з відставанням у фізичному розвитку часто мають низький зріст і виглядають молодшими за своїх однолітків. З іншого боку, деякі підлітки стикаються з проблемою зайвої ваги, що впливає на пропорції тіла і призводить до збільшення обсягів тулуба. Такі підлітки можуть відчувати сором і прагнути змінити свою фігуру за допомогою дієт та тренувань, або ж ставати замкнутими та емоційно дезадаптованими, особливо якщо не можуть досягти бажаних результатів. Важливим фактором є атлетична статура, і ті, хто не відповідає соціальним стандартам зовнішності, часто переживають сором і намагаються уникати контакту з іншими людьми [34].

Дослідження Г. Орлоса та Г. Кнапа показують, що хлопці часто зосереджуються на розвитку фізичної сили, що дає їм можливість впливати на оточення. Для них важливими є зріст і мускулатура. Дівчата, натомість, переживають через можливу надмірну вагу або високий зріст. Вони дуже уважно ставляться до своєї ваги, частково через соціальні норми, які не схвалюють повноту. Тому багато струнких підлітків вважають себе занадто товстими та намагаються схуднути. У крайніх випадках така стурбованість вагою може призвести до порушень харчової поведінки, таких як анорексія або булімія. Більшість людей, що страждають від анорексії, – це дівчата до 25 років. Хоча анорексія може мати різні причини, багато хворих є жертвами суспільного культу стрункості. Дівчата постійно чують, що худоба приваблива, а ожиріння – непривабливе, і бояться, що набір ваги та зміни в формі тіла в період статевого дозрівання зроблять їх менш привабливими. Коли до цього додається тиск з боку родини, ситуація ще більше погіршується. Наприклад, батько, який «дражнить» свою доньку за кілька набраних кілограмів, може лише посилити її негативне сприйняття себе [39].

Згідно з дослідженнями А. Пітерсона та Б. Тейлора, такі параметри, як зріст, вага та зовнішність, є основними джерелами тривоги серед американських підлітків. Приблизно дві третини з них хочуть змінити одну або кілька своїх фізичних характеристик. Хлопці та дівчата на межі дорослості починають менш

соромитися свого тіла. Дослідження Г. Крайга показує, що найнижчий рівень задоволеності зовнішнім виглядом спостерігається у дівчат 13 років і хлопців 15 років, проте з часом цей показник поступово зростає. У період з 11 до 18 років рівень задоволеності своїм виглядом у дівчат залишається значно нижчим [44].

Ф. Райс у своїх якісних дослідженнях зазначає, що високі та кістляві підлітки мають таку ж незадоволеність собою, як і їхні однолітки з низьким зростом або надмірною вагою. Особливо переживають щодо своєї фігури дівчата з ендоморфною конституцією, оскільки в західній культурі струнка та пропорційна жіноча фігура надається надмірного значення. Величезний вплив на сприйняття своєї фігури має вага та її розподіл. Дослідник підкреслює, що в сучасній культурі прагнення до стрункості стало практично нав'язливою ідеєю для жінок. Якщо дівчина не має стрункої фігури, їй здається, що хлопці не звертатимуть на неї увагу і ніхто не захоче зустрічатися. Підлітки важко переживають таке відторгнення, тому їх самооцінка та рівень задоволеності собою значною мірою залежать від того, як їх сприймає оточення [29].

Є. Гейко зафіксував різницю в тому, як хлопці та дівчата бажають змінити своє тіло. Дівчата зазвичай хочуть змінити конкретні частини тіла, в той час як хлопці виявляють більш загальні незадоволення зовнішнім виглядом. Однак, обидві групи мають спільне занепокоєння щодо стану шкіри: близько половини підлітків висловлюють тривогу через прищі та вугрі [10]. Дослідження Дж. Собаль показує, що однією з найбільших проблем є прищі, які можуть залишати рубці, впливаючи на їх самопочуття та соціальні зв'язки. Підлітки часто відчують сором через вугрі, що може призводити до соціальної ізоляції [1].

Ставлення підлітків до своєї зовнішності значною мірою залежить від швидкості їх фізіологічного дозрівання. Затримка в цьому процесі може спричинити додаткові труднощі. Згідно з І. Брекбілом та Д. Невілом, це особливо стосується хлопців, які дозрівають пізніше. Оскільки дівчата, як правило, дозрівають на два роки раніше, хлопці з пізнім дозріванням починають пубертатний період пізніше і мають менший зріст та слабшу мускулатуру порівняно з однолітками, що ставить їх у не вигідне становище під час спортивних занять. Як правило, вони сприймаються як діти, що знижує їхній

соціальний статус серед ровесників та ускладнює їх розвиток у групах дорослих, які вважають їх менш компетентними. Це може призводити до незрілих реакцій і залежності від оточення. Натомість хлопці з раннім дозріванням часто стають лідерами в своїх групах однолітків, використовуючи фізичні переваги для досягнення соціальних і спортивних результатів [19].

Ці висновки підтверджуються також працями Т. Колотій, яка вказує, що акселерати відчують більшу впевненість серед однолітків, мають позитивний образ Я та вищі вимоги до себе, тоді як ретарданти відчують меншовартість і стикаються з більшими труднощами в самовираженні, перебуваючи в більшій залежності від зовнішнього середовища. Однак, за її словами, ретарданти мають певні переваги у емоційній чутливості та уяві [22].

Для підлітків-хлопців раннє дозрівання є сприятливим, а для дівчат воно має як позитивні, так і негативні наслідки. Основною перевагою пізнішого дозрівання для дівчат є те, що вони досягають статевої зрілості приблизно одночасно з хлопцями, що дозволяє їм ділити з ними інтереси та ходити на побачення, що робить їх більш популярними серед своїх ровесників. Однак, дівчата, які дозрівають раніше, можуть досягти статевої зрілості на цілих 6 років раніше за деяких хлопців, що обмежує можливості обговорення фізіологічних та емоційних змін з однолітками. Водночас раннє дозрівання має й позитивні аспекти, оскільки такі дівчата часто відчують себе більш привабливими, популярними серед старших хлопців і частіше ходять з ними на побачення. Як зазначає Г. Дмитрова, основою розвитку Я-концепції дівчат є міжособистісні взаємини, де їх фізична привабливість стає важливим аспектом [15].

Позитивна самооцінка підлітка, а також його прийняття серед однолітків та популярність у соціальному середовищі значною мірою залежать від фізичної привабливості. О. Корнієнко зазначає, що підлітки, які вирізняються зовнішньою привабливістю, зазвичай викликають позитивне ставлення у оточенні і сприймаються як доброзичливі, розумні та співчутливі. Таке ставлення сприяє більш високій самооцінці, кращій адаптації в колективі та розвитку навичок міжособистісного спілкування [23].

У підлітковому віці нерідко спостерігається напруга між зовнішніми вимогами та внутрішніми переживаннями, що виникають через ці вимоги. Така ситуація може призводити до внутрішньо-особистісного конфлікту, зокрема між відчуттями, пов'язаними з «душею» і «тілом». Цей конфлікт проявляється двояко: або в запереченні власної тілесності, або в надмірній увазі до фізичного вигляду. У будь-якому разі підліток починає сприймати своє тіло як об'єкт зовнішньої оцінки, що може або створювати труднощі, або сприяти досягненню бажаних цілей. Як зазначає Ф. Райс, основною причиною тривожності підлітків, яка пов'язана з їх зовнішністю, є негативний соціальний досвід, здобутий на ранніх етапах дитинства. Невдоволення власним виглядом, яке зароджується ще в дитинстві, стає джерелом тривоги щодо фізичних характеристик підлітка. Дослідження свідчать, що підлітки, які не задоволені своєю зовнішністю, часто переживають почуття самотності.

Усвідомлення своїх особистісних рис призводить до формування різних образів самого себе, які можуть бути поділені на реальні та ідеальні. Такі уявлення утворюють концепції «реального Я» та «ідеального Я». Під «реальним Я» розуміється сукупність уявлень підлітка про свої здатності, інтелектуальні та особистісні риси, а також зовнішність (привабливість чи непривабливість). Водночас «ідеальне Я» відображає оцінку підлітком себе на основі бажаного образу, що часто виявляється у відповідях на питання: «Яким я хотів би бути?» Співвідношення між цими двома образами – ідеальним і реальним – є основним джерелом формування когнітивного компонента образу фізичного Я підлітка.

Аналіз літератури дозволяє виділити кілька функцій образу фізичного Я, які значно впливають на всі сфери життя підлітка. Серед них особливо варто виокремити регулятивну, адаптивну, комунікативну та потенційну функції.

Регулятивна функція передбачає активну участь підлітка в життєвих процесах, спрямовану на стимулювання ціннісної поведінки щодо своєї зовнішності. Поведінкові реакції визначаються внутрішніми психологічними та фізіологічними ресурсами особистості. А. Лоуен зазначає, що образ тіла є моделлю для свідомого сприйняття моторної активності та локалізації відчуттів. Здатність визначати «локалізовані» відчуття корелює з рівнем сформованості

образу тіла. Образ фізичного Я в підлітковому віці є важливим елементом самосвідомості, що визначає соціальну адаптацію та комунікацію підлітка. Основними функціями цього образу є адаптивна, комунікативна та потенційна.

Адаптивна функція фізичного Я сприяє інтеграції підлітка в різні соціальні середовища, зокрема в сім'ї та колі однолітків. За допомогою змін зовнішнього вигляду, таких як стиль, імідж та одяг, підліток може ідентифікувати себе з певною соціальною групою. Це, в свою чергу, забезпечує йому кращу взаємодію з іншими членами цієї групи. К. Ізард наголошує на важливості цієї функції, зазначаючи, що збалансований образ фізичного Я сприяє глибшому усвідомленню зв'язку між тілом і розумом, що в свою чергу підвищує готовність до соціальної взаємодії і підтримки відповідних соціальних ролей.

Комунікативна функція полягає в тому, що фізичний образ підлітка визначає його місце в соціальній взаємодії. Гармонійний образ фізичного Я покращує соціальні зв'язки підлітка, полегшуючи встановлення нових знайомств і взаємодій. Як зазначають Г. Крайг і Ф. Райс, естетичний вигляд підлітка має особливе значення в контексті комунікації, оскільки він збільшує соціальну привабливість і полегшує взаємодію з референтною групою підлітка [26].

Потенційна функція образу фізичного Я полягає в тому, що він служить важливим ресурсом для підлітка в ситуаціях, пов'язаних зі здоров'ям і самопочуттям. Сформований позитивний і адекватний образ фізичного Я надає підлітку енергію та мотивацію для збереження здорового способу життя і вирішення проблем з фізичною зовнішністю. Ф. Райс у своїй роботі показує, що цей ресурс є важливим для підтримки емоційного стану підлітка і допомагає у розвитку здорових соціальних взаємодій, що сприяє запобіганню внутрішніх конфліктів та покращенню настрою [29].

Таким чином, образ фізичного Я в підлітковому віці є суттєвим аспектом формування особистості, оскільки він відображає важливі зміни в самосвідомості, характерні для цього етапу розвитку. Самосвідомість підлітка стає більш складною і багатофункціональною, що значно впливає на формування Я-концепції і її складових. Серед основних чинників, що визначають розвиток образу фізичної зовнішності в підлітковому віці, можна виділити: сім'ю,

виховання, медіа, Інтернет, рекламні впливи, а також відношення однолітків і суспільства до певних еталонів зовнішності. Зі збільшенням важливості зовнішнього вигляду підлітка, зростає й кількість факторів, що впливають на цей образ, включаючи соціальну тривожність, самоприйняття і самооцінку. Позитивні впливи сприяють здоровому формуванню образу фізичного Я, тоді як негативні можуть призвести до спотворення цього образу, що в свою чергу може стати причиною розвитку комплексів неповноцінності.

1.3. Вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення образу фізичного Я у підлітковому віці

Підлітковий вік є етапом переходу від дитинства до дорослості, що супроводжується значними фізичними та психологічними змінами в особистісному розвитку. Це період, який передбачає підготовку до виконання соціальних ролей дорослих. Зазвичай підлітковий вік триває з 11 до 15 років. Біологічно він визначається початком статевого дозрівання та завершенням фізичного розвитку, що включає зміни в статевих органах, а також у фізичних характеристиках, таких як зростання, вага та м'язова маса. Пізнавально підлітковий вік характеризується розвитком абстрактного мислення та логічних здібностей. Соціально він є етапом підготовки до дорослих соціальних ролей. Для цього періоду характерні терміни, такі як «криза ідентичності», «норма ненормальності», «нормативний психоз» та інші.

Цей етап розвитку особистості є визначним, оскільки він характеризується значними змінами, що закладають основи для подальшого формування індивіда. Як зазначає С. Максименко, підлітковий вік є періодом кризових трансформацій, під час яких відбувається руйнування старих структур і створення нових, що супроводжується важкими етапами самовизначення. Вчений підкреслює, що чим глибше та інтенсивніше проходить цей період, тим ефективнішим є процес розвитку особистості [29].

Г. Крайг визначає підлітків як частину маргінальної або міжкультурної категорії, що перебуває на межі домінуючої культури. Вони часто відчують

потребу відповідати культурним нормам цієї групи. Фізичні зміни, що відбуваються в цей період, особливо зміни зовнішності, мають значний вплив на функціонування конативної сфери підлітка. Це часто спричиняє нетерпимість до фізичних відхилень, таких як зайва вага або надмірна худорлявість, а також до занадто раннього чи пізнього статевого дозрівання. Стереотипи, пропаговані через засоби масової інформації, формують образи ідеальних підлітків, які успішно проходять цей складний етап життя, не стикаючись із проблемами, такими як прищі, ортодонтичні апарати чи труднощі з вагою [18].

Підлітковий період характеризується інтенсивними фізіологічними змінами, що включають не тільки швидкий ріст організму, а й перебудову багатьох його систем. Це часто супроводжується нерівномірним розвитком, таким як збільшення довжини кісток, що може спричинити відчуття незграбності та втрату координації рухів. Підлітки, як правило, стають надмірно самокритичними щодо своєї зовнішності, намагаючись приховати свої фізичні недоліки через неприродні пози або використання грубих жестів, аби відволікти увагу від своєї незграбності. Легкий жарт або іронічне зауваження щодо їх зовнішнього вигляду може викликати надзвичайно сильну емоційну реакцію, оскільки підлітки переживають стосовно своїх фізичних змін, що здаються їм недосконалими в порівнянні з іншими. Це спричиняє значну тривогу, а також спонукання до годинного обстеження свого вигляду в дзеркалі. Розрив між реальним фізичним виглядом, який часто далекий від ідеалів, і образом, пропонованим медіа, може посилити тривожність і невпевненість у собі [33; 10a].

Підлітковий період є складним і суперечливим етапом розвитку особистості, під час якого багато труднощів виникають через проблему ідентичності. Як відзначають Ф. Райс, Г. Крайг та інші вчені, цей період часто супроводжується кризою ідентичності, коли підлітки починають відчувати втрату статусу дитини та намагаються адаптуватися до нових соціальних ролей, що не завжди відповідають їх фізіологічним змінам. У цей час підлітки переживають значні зміни у зовнішності, що сприяє розвитку нових уявлень про своє «тілесне Я». Вони активно шукають свою ідентичність, часто порівнюючи

себе з іншими, особливо з членами референтної групи, яка стає для них еталоном у формуванні уявлень про зовнішність і характер [23].

Порівнюючи себе з іншими, підлітки можуть перебільшувати свої недоліки, особливо ті, що стосуються зовнішності. Це спотворене сприйняття себе може призвести до зниження самооцінки та появи комплексів, зокрема «комплексу Терзіта», що виникає через недооцінку своїх фізичних рис [5]. Особливістю підліткового віку є те, що самооцінка може бути вкрай нестабільною. Це пояснюється тим, що підлітки можуть мати як надмірно високі, так і надто низькі оцінки власної зовнішності. Порівняння з однолітками часто стає причиною таких коливань, що призводить до неправдивого сприйняття своїх фізичних змін.

Самосвідомість підлітка формується на основі усвідомлення свого тіла. Образ фізичного «Я» стає основою для розвитку загального уявлення про себе. Це усвідомлення себе через тілесні відчуття дозволяє підліткові почати відокремлювати себе від навколишнього світу, однак цей образ є досить нестабільним і піддається змінам залежно від емоційного стану та зовнішніх оцінок. Важливо зазначити, що підлітки часто змінюють свої уявлення про «тілесне Я» через вплив мотивуючих факторів та емоцій, а також через успіхи чи невдачі у порівнянні з іншими людьми.

Емоційна реакція підлітка на фізичні зміни, що відбуваються в його тілі, є не менш важливою, ніж самі ці зміни. Підлітки часто стають надмірно зацікавленими в своєму вигляді, часто користуються косметичними засобами або надмірно тренуються, що може призвести до фізичного виснаження. Роздуми про свою привабливість, форму тіла та вагу стають центром їхніх переживань, і навіть незначні зміни в цих аспектах викликають тривогу та емоційну нестабільність, що може призводити до депресивних станів [22].

На початкових етапах розвитку підлітки зазвичай активно переймають ідеали, вибрані ними як орієнтири, відтворюючи риси загального образу, навіть якщо деякі з них не викликають захоплення. Зокрема, вони часто орієнтуються на найпомітніші елементи, серед яких особливе місце займають сучасні модні стандарти, такі як стиль одягу, аксесуари та інші атрибути, які підкреслюють або

жіночність, або мужність. Приміряючи на себе цей «ідеальний» образ, підлітки не лише набувають зовнішніх ознак, а й часто копіюють манери поведінки, риси характеру та моральні принципи, що супроводжують ці образи. Насамперед вони копіюють ті елементи, що є «на виду», відзначають дослідники, підкреслюючи, що саме ці атрибути найсильніше впливають на підліткове сприйняття [32].

Оцінка підлітка його однолітками має важливе значення в цій ситуації. Фізичний образ вважається позитивним і привабливим, коли він відповідає актуальним модним тенденціям; у протилежному випадку він не отримує серйозного сприйняття. Самооцінка підлітка в значній мірі формується через оцінки референтної групи. Тому, якщо зовнішній вигляд не схвалюється однолітками, він змінюється до того часу, поки не відповідає уявленням про ідеал. У разі неможливості об'єктивно досягти бажаного вигляду, підліток може почати сприймати себе як «гидке каченя», що не варте уваги, що, в свою чергу, сприяє розвитку комплексів, які можуть закріпитися на все життя [43].

Тілесний образ «Я» або безсвідомий образ тіла є важливою складовою особистості, що значною мірою визначає її розвиток. Цей образ включає не лише фізичні характеристики, але й відображає особливості характеру, актуальні труднощі та травми особистісного становлення. В. Райх стверджує, що характер людини виявляється через її тіло, зокрема через м'язову ригідність або «мускульний панцир», що утворюється в результаті створення певних «захисних сегментів». Цей процес має зв'язок із пригніченням свідомості, що особливо стосується рис зовнішності, які викликають у підлітка негативні емоції, що призводить до напруження м'язів у різних частинах тіла. Якщо цей процес стає регулярним, відбувається «замороження» емоцій, що може проявлятися у вигляді викривлення хребта, напруження шиї, обмеженості рухів, неприродного ходу та інших симптомів [19].

О. Гуменюк зазначає, що схема тіла є частиною загальної Я-концепції, і її порушення тісно пов'язане з іншими аспектами особистості. Особливо в підлітковому віці, через різні фрустрації, пов'язані з тілесним образом «Я», може виникати синдром дисморфофобії – марення фізичним дефектом. Це вказує на

дезадаптацію особистості, оскільки такий стан спричиняє труднощі в комунікації та зміну характеру, що ускладнює адаптацію в соціальних ситуаціях [12].

Р. Мейлі провів дослідження, яке показало, що задоволеність зовнішнім виглядом тісно пов'язана з оцінкою психічних властивостей індивіда. Якщо особа усвідомлює наявність фізичного дефекту та переживає розчарування з цього приводу, можуть виникати стратегії компенсації та надмірної компенсації. Проте ці механізми не є єдиним способом адаптації для особи з порушеним тілесним образом, що вірніше описується через комплекс неповноцінності. У випадку інших людей, незадоволених своєю зовнішністю, основною стратегією адаптації стає прояв агресії, яка часто супроводжується розвитком таких рис, як недовірливість і песимізм. Оскільки особа може сприймати свій фізичний дефект як причину негативного ставлення оточуючих або недооцінки з їхнього боку, це може призводити до агресивних реакцій. Такі процеси можуть вести до ізоляції і поглиблення негативних переконань про себе, що лише підсилює агресивні прояви та вторинні фрустрації [14].

В. Кириченко підкреслює, що самооцінка зовнішності підлітків має значний вплив на їх самопочуття та взаємини з іншими людьми, а також на їх оцінку оточуючих. Дослідження показали, що задоволеність зовнішнім виглядом молодших підлітків безпосередньо впливає на їх вибір партнера для спілкування та навчальної діяльності, а також на їх статус у групі. Для старших підлітків оцінка зовнішності ще більше визначає вибір партнерів і загальну самооцінку особистості. Зазначено, що чим вища самооцінка зовнішності, тим вища загальна самооцінка особистості [31].

О. Рождественський, досліджуючи життєпроекування старшокласників, акцентує увагу на важливості саморефлексії щодо тілесного потенціалу як основи формування особистості. Якщо старшокласники не мають достатнього досвіду рефлексії своєї тілесної ідентичності, це може призвести до створення життєвих проектів без чіткої організації та стабільності. Дослідження кореляцій між усвідомленням тілесного потенціалу і вибором форм самореалізації демонструють залежність типу репрезентації тілесного потенціалу від вибору життєвих орієнтирів на майбутнє. Важливо, що тип самоусвідомлення тілесного

потенціалу в старшокласників суттєво впливає на структуру Я-концепції та їх життєве самовизначення [51].

Згідно з дослідженням К. Седих, спосіб покращення зовнішнього вигляду підлітками часто визначається соціальним середовищем, сімейними установками та індивідуальними характеристиками. Деякі молоді люди звертаються до спортивних активностей, інші віддають перевагу використанню косметичних засобів або дієт, а також можуть звертатися до пластичних хірургів. Під час цього процесу часто виникає невдоволення своєю зовнішністю, що стає підґрунтям для розвитку розладів харчової поведінки, таких як нервова анорексія та булімія. Психогенний характер анорексії виражається в відсутності апетиту, що призводить до голодування з метою досягнення ідеалу «абсолютної стрункості». У випадку дівчат це часто супроводжується втратою округлості тіла, зниженням сексуального потягу, а також змінами в менструальному циклі, коли кількість жирової тканини зменшується до 17 % від загальної маси тіла. У свою чергу, булімія, хоча й супроводжується турбуваннями щодо надмірної ваги, характеризується неконтрольованим бажанням споживати великі кількості їжі, зокрема солодких продуктів. Такі особи можуть споживати велику кількість вуглеводів за короткий період часу, після чого переживають почуття вини та часто вдаються до індукування блювоти [36].

Задоволення чи незадоволення власним виглядом визначає поведінку підлітка, яка включає різноманітні заходи для поліпшення зовнішності. Проте, враховуючи підлітковий максималізм, це іноді призводить до психічних розладів. Як зазначають В. Джемс, Р. Лернер, А. Лоуен та інші, на різних етапах підліткового розвитку процес формування образу фізичного «Я» супроводжується суттєвими змінами та ускладненнями [44].

Підлітковий вік (10-15 років) є періодом активного формування образу фізичного «Я». Цей етап супроводжується інтенсивними змінами в зовнішності, однак прояви цих змін можуть варіюватися залежно від стадії підліткового розвитку. Зміни, що відбуваються в цей період, зумовлені як розвитком Я-концепції, так і важливими трансформаціями в особистісному становленні підлітка. О. Сергеєнкова пропонує розподіл підліткового віку на три основні

етапи: перший етап молодшого підліткового віку, що характеризується ситуативною емоційністю; другий етап, під час якого відбувається формування самооцінки та потреби в соціальному визнанні; та третій етап, коли підлітки готові до активного функціонування і прагнуть реалізувати свій потенціал [45].

Розглядаючи ці етапи більш детально, можна відзначити специфіку розвитку образу фізичного «Я» на кожному з них. На першому етапі, під час молодшого підліткового віку (10-11 років), відбувається активне формування афективного компонента образу фізичного «Я». В цей час підлітки починають сприймати свою зовнішність через емоційне ставлення до неї, що часто викликає переживання, пов'язані з фізіологічними змінами – такими як різке зростання, поява прищів, зміни голосу у хлопців і менархе у дівчат. Багато підлітків у цей період відчувають невдоволення своїм виглядом і часто вважають себе «негарними каченятами», що викликає почуття сорому. Це незадоволення може призводити до зниження самооцінки і одночасно до зростання рівня тривожності, як реактивної, так і особистісної. Висока чутливість до змін в образі фізичного «Я» часто супроводжується афективними реакціями, такими як депресія, іпохондрія, фрустрація, емоційна ізоляція та агресія [9].

У середньому підлітковому віці (12-13 років) відбувається активізація когнітивного компонента образу фізичного «Я». Т. Дмитрова зазначає, що характерною рисою цього етапу є зміни в уявленнях підлітків про своє тіло, що значно ускладнює когнітивний рівень цієї психоструктури. На цьому етапі підлітки починають активно порівнювати свою зовнішність із зовнішністю однолітків, і думка референтної групи стає важливим фактором у формуванні «стандартів привабливості». Якщо підліток відчуває, що його зовнішність не відповідає цим стандартам, він може відчути себе ізольованим від групи. На цьому етапі підлітки починають оцінювати свою зовнішність, визначаючи, які її риси приваблюють однолітків, а які їх відштовхують [15].

У старшому підлітковому віці (14-15 років) спостерігається посилення поведінкових проявів, пов'язаних із образом фізичного «Я». Це підтверджується дослідженнями Ф. Райса та Г. Крайга, які відзначають, що підлітки на цьому етапі, спираючись на власні відчуття та уявлення про свою зовнішність,

починають приймати рішення, спрямовані на її зміну, якщо вони відчують незадоволення. Поведінка підлітків у цьому випадку може бути різноманітною: одні стають більш охайними, інші починають займатися фізкультурою, змінюють зачіску або навіть звертаються до хірургічного втручання [8].

Наприкінці старшого підліткового віку особливу актуальність набуває ціннісно-мотиваційний аспект образу фізичного «Я», що є результатом інтеграції всіх попередніх етапів розвитку. Це підкреслює важливість і складність цього образу, оскільки він формується завдяки взаємодії когнітивної, афективної та конативної сфер. К. Татаєв зазначає, що афективні та когнітивні процеси у формуванні самосвідомості підлітка переплітаються, що відображається в його поведінці [58]. Ключовим питанням є те, наскільки значущим є образ фізичного «Я» та зовнішність загалом для підлітка. А. Тіунова стверджує, що якщо фізичне «Я» є важливим елементом ціннісної системи підлітка, його поведінка буде орієнтована на підтримку здоров'я та збереження тіла в хорошому стані [62]. Це мотивує підлітка піклуватися про свій зовнішній вигляд і вести здоровий спосіб життя. Н. Зорій підкреслює, що відсутність мотивації до здорового способу життя є серйозною проблемою, яка негативно впливає на людей та руйнує їх життєві орієнтири [74].

У фінальній стадії старшого підліткового віку процес формування образу фізичного «Я» досягає своєї завершальної точки. В цей період відбувається інтеграція всіх складових (афективного, когнітивного та конативного) образу зовнішності, що забезпечує його гармонійне поєднання. В. Каган вказує на те, що саме в цей час відбувається синтез різних компонентів «Я», і образ фізичного «Я» займає чільне місце в структурі «Я-концепції», ставши важливим елементом для розвитку особистості. В кінці старшого підліткового віку цей образ починає служити стимулом для подальшого самовдосконалення та самореалізації [8]. Проте варто зазначити, що розвиток образу фізичного «Я» не припиняється на цьому етапі, адже він продовжує змінюватися протягом усього життя. Вже в дорослому віці особистість актуалізує образ, сформований на стадії підліткового віку, що визначає його подальші зміни та вплив на розвиток самоусвідомлення.

Таким чином, у процесі розвитку підлітка відбувається поступове актуалізування образу фізичного «Я». У старшому підлітковому віці (14-15 років) цей процес набуває особливої інтенсивності, коли підліток активно працює над зміною своєї зовнішності на основі власних відчуттів і думок. Питання важливості образу фізичного «Я» та зовнішності для підлітка набуває особливої значущості. Якщо фізичне «Я» є значущим елементом ціннісної системи підлітка, його поведінка буде спрямована на збереження здоров'я та підтримку тіла в хорошому фізичному стані.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Діагностичні методики для вивчення психологічних особливостей становлення образу фізичного Я у підлітковому віці

Завданням цього дослідження було вивчення психологічних аспектів формування образу фізичного Я в підлітковому віці. Для досягнення цієї мети було проведено емпіричне дослідження, яке передбачало детальне вивчення образу фізичного Я серед старших підлітків за допомогою спеціальних психодіагностичних інструментів. Процес формування образу фізичного Я в підлітків охоплює різні аспекти самосвідомості: когнітивний, поведінковий та емоційний. Для аналізу цих аспектів застосовувалася низка психодіагностичних інструментів, що були обрані з урахуванням специфіки психологічних проявів образу фізичного Я старших підлітків.

Важливим аспектом є те, що підлітки починають сприймати свою зовнішність через призму емоційного ставлення до свого фізичного вигляду, що часто супроводжується переживаннями, пов'язаними з психофізіологічними змінами. Емоції, такі як задоволення чи незадоволення, радість чи розчарування, значно впливають на самосприйняття підлітків. Навіть коли порівняння з однолітками є на їхню користь, це не завжди призводить до позитивної оцінки своєї зовнішності. Емоційне ставлення до власного вигляду часто базується на негативних судженнях, не маючи об'єктивних підстав.

Для вивчення емоційних аспектів формування образу фізичного Я у підлітків використовувався тест «CAPT – The Color A-Person Body Distortion Test», розроблений О. Вулей та С. Роллом. У рамках цього тесту респонденти працювали з зображеннями людських фігур (чоловічих або жіночих, в залежності від статі респондента), які були поділені на 16 частин. Методика передбачала оцінку кожної частини тіла за принципом задоволення або незадоволення. Для цього учасники за допомогою кольорових олівців (голубого, зеленого, чорного, жовтого, червоного) розфарбовували фігуру відповідної статі.

Жовтий колір позначав незадоволення частиною тіла (4 бали), чорний – нейтральне ставлення (3 бали), зелений – задоволення (2 бали), а голубий – повне задоволення (1 бал). Кожен респондент розфарбовував дві фігури: одну – анфас, іншу – в профіль [2].

Пізнавальний аспект формування образу фізичного Я у підлітковому віці включає систему уявлень про власну зовнішність, яка є сукупністю характеристик, що описують її. Хоча більшість з цих характеристик мають описовий характер, вони можуть бути піддані кількісному оцінюванню. Існують два рівні оцінки: а) інтерсуб'єктний, коли порівняння здійснюється через зіставлення «Я – Інший», за принципом «більше чи менше, ніж у інших»; б) інтрасуб'єктний, коли порівняння відбувається між різними проявами «Я» у часі та просторі: «Я теперішнє – Я минуле» або «Я в одній ситуації – Я в іншій». Тому функціонування фізичного Я схоже на інші складові самосвідомості.

Для дослідження пізнавального аспекту образу фізичного Я у підлітків був використаний тест «Самооцінка» Л. Столяренко. В межах цієї методики підлітки оцінювали свої особистісні якості за відповідними шкалами, порівнюючи їх з нормативним Я, а також визначали рівень домагань та ідеальні форми розвитку цих якостей відповідно до вимог оточення. Зміни, внесені Т. Нечитайло до тесту «Самооцінка» Л. Столяренко, дозволили додатково оцінити сприйняття підлітками своєї зовнішності і виявити розбіжності між реальним та ідеальним образом фізичного Я [33].

Для вивчення поведінкових аспектів формування образу фізичного Я підлітків була використана методика Т. Нечитайло «Самооцінка образу фізичного Я», яка дозволила виявити основні зовнішні фактори впливу на цей процес, серед яких виділяються ЗМІ, мода, однолітки та сім'я. Авторка звертає увагу на те, що в старшому підлітковому віці значно активізується поведінковий компонент ставлення до власного тіла. Виходячи з власних відчуттів та оцінок зовнішності, підлітки роблять висновки і прагнуть змінити ситуацію, якщо вона їх не влаштовує. У таких випадках їхня поведінка є різноманітною: одні стають більш охайними, інші активно займаються фізичною культурою, відвідують тренажерні зали, змінюють зачіску, або звертаються за хірургічною допомогою.

Методика Т. Нечитайло «Самооцінка образу фізичного Я» передбачає набір додаткових запитань, що стосуються сприйняття зовнішності, зокрема: чи вважаєш ти, що твоя зовнішність має недоліки?; на твою думку, бути красивим – це важливо для моди?; чи вважаєш свою зовнішність ідеальною?; чи вважаєш, що пластична хірургія може бути ефективним рішенням для покращення зовнішнього вигляду?; чи порівнюєш себе з однолітками за зовнішністю?; чи хвилюєшся, що твоя зовнішність може не подобатися іншим через відсутність ідеалів?; чи вважаєш свою зовнішність джерелом задоволення та енергії?; чи сприймаєш її як причину болю та неповноцінності?; чи відчуваєш себе «занадто...»? (занадто маленьким, занадто великим, занадто товстим, занадто незграбним і т.д.); які думки виникають при думках про свою зовнішність? Відповіді на ці питання оцінювалися окремо, що дозволило здійснити детальний аналіз. Таким чином, модифікація методики «Самооцінка образу фізичного Я» Т. Нечитайло стала основою для вивчення поведінкових аспектів ставлення підлітків до свого тіла, пов'язаних з сприйняттям їх зовнішнього вигляду [33].

Процес формування образу фізичного Я підлітків та його сутність були досліджені за допомогою діагностичних інструментів, валідність яких була підтверджена як якісними, так і кількісними показниками, отриманими в результаті дослідження 50 респондентів. Розроблений банк методик дозволив отримати цілісну картину ставлення підлітків до свого фізичного Я, зокрема в аспектах розвитку пізнавальної, емоційної та поведінкової складових, а також виявити специфіку ставлення до свого тіла у старших підлітків.

Для емпіричного дослідження психологічних особливостей формування образу фізичного Я в підлітковому віці було використано кілька діагностичних інструментів: тест «CAPT – The Color A-Person Body Distinction Test», розроблений О. Вулей та С. Роллом, тест «Самооцінка» Л. Столяренко, доповнений Т. Нечитайло запитаннями щодо сприйняття власної зовнішності, а також методика «Самооцінка образу фізичного Я» Т. Нечитайло, що дозволила визначити ключові зовнішні чинники (ЗМІ, мода, однолітки, сім'я), які впливають на формування фізичного Я підлітків. Вибір цих методик та їхній

аналіз дозволили здійснити комплексне дослідження низки психологічних аспектів формування образу фізичного Я у підлітковому віці.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей становлення образу фізичного Я у підлітковому віці

У психодіагностичному дослідженні взяли участь 50 старших підлітків. Під час емпіричного аналізу були розглянуті різні аспекти формування образу фізичного Я у підлітковому віці, зокрема когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти. Для дослідження цих складових образу фізичного Я в старшому підлітковому віці був застосований комплекс психодіагностичних методик, які підбиралися з урахуванням специфіки формування та розвитку образу фізичного Я. Це дозволило виявити психологічні особливості різних його проявів та компонентів, зокрема вплив когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів на самовідчуття та самосприйняття підлітків.

Щодо дослідження когнітивного аспекту формування образу фізичного Я, для цього застосовувався тест «Самооцінка» Л. Столяренко (див. рис. 2.1).

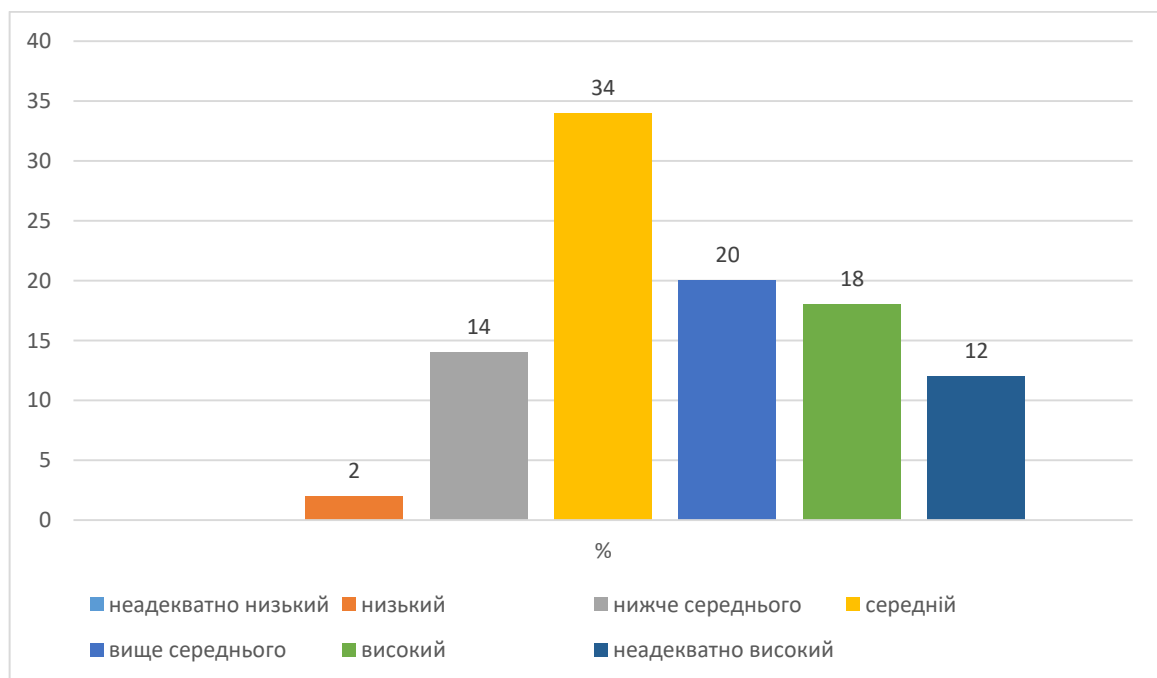


Рис. 2.1. Рівні самооцінки підлітками власного тіла (за даними тесту «Самооцінка» Л. Столяренко в модифікації Т. Нечитайло)

Отже, результати тестування «Самооцінка» (модифікація Т. Нечитайло за версією Л. Столяренко) свідчать, що у значної частини старших підлітків спостерігається середній рівень самооцінки (34%), вищий за середній (20%), високий (18%), неадекватно високий (12%), нижчий за середній (14%), низький (2%) та неадекватно низький (0%). Ці показники підтверджують, що більшість підлітків мають адекватне сприйняття себе і здатні об'єктивно оцінювати свої можливості.

Старші підлітки проявляють терпимість до недоліків своєї зовнішності, визнаючи певні риси, зокрема, висловлюючи думки, як от: «у мене не дуже гарне волосся, але буває й гірше». Водночас вони здатні акцентувати увагу на позитивних рисах, наприклад: «у мене гарна посмішка та чиста шкіра». Вони вже розуміють, які особливості їхнього вигляду можуть приваблювати представників протилежної статі, а які можуть виглядати менш привабливими, приміром: «думаю, що хлопцям подобаються мої очі та фігура, але вони вважають мене занадто високою». Для маскуванню недоліків зовнішності вони використовують косметику та стиль одягу. З часом підлітки звикають до свого тіла та рис обличчя, починають більше любити себе, і ті самі недоліки вже не сприймаються як проблема, яку неможливо подолати.

На основі цих результатів можна визначити деякі особливості самооцінки підлітків, що впливають на їхнє ставлення до зовнішності. Підлітки з низьким рівнем самооцінки часто демонструють незадоволеність собою, включаючи зовнішність, зазначаючи: «я маленький/великий/товстий/худий/ незграбний», «я надзвичайно непривабливий», «я нічого не вартий». Підлітки середнього рівня самооцінки, в свою чергу, проявляють позитивні зміни у ставленні до себе: «Я люблю свою зовнішність такою, якою вона є»; «Я вважаю себе надзвичайно гарною»; «Я безперечно приваблива для хлопців»; «Коли я дивлюся на себе в дзеркало, у мене виникають лише приємні відчуття та думки». Підлітки з високою самооцінкою здебільшого демонструють адекватність у самооцінці, зокрема відзначаючи гармонійність з власним тілом: «мені подобається моя зовнішність, хоча я не позбавлений певних недоліків»; «загалом я вважаю себе гарним, незважаючи на свій маленький зріст»; «я не вважаю себе красунею, але

я досить симпатична». Таким чином, когнітивний аспект образу фізичного Я старших підлітків розвивається і ускладнюється в процесі зміни самооцінки. З одного боку, спостерігається підвищена увага до зовнішності, рис обличчя та фігури, з іншого боку – з'являється можливість глибшого осмислення специфіки розвитку образу фізичного Я.

Для вивчення емоційного аспекту формування образу фізичного Я в старшому підлітковому віці на діагностичному етапі було використано тест «CAPT – The Color A-Person Body Distortion Test», розроблений О. Вудей та С. Роллом (див. рис. 2.2-2.3).

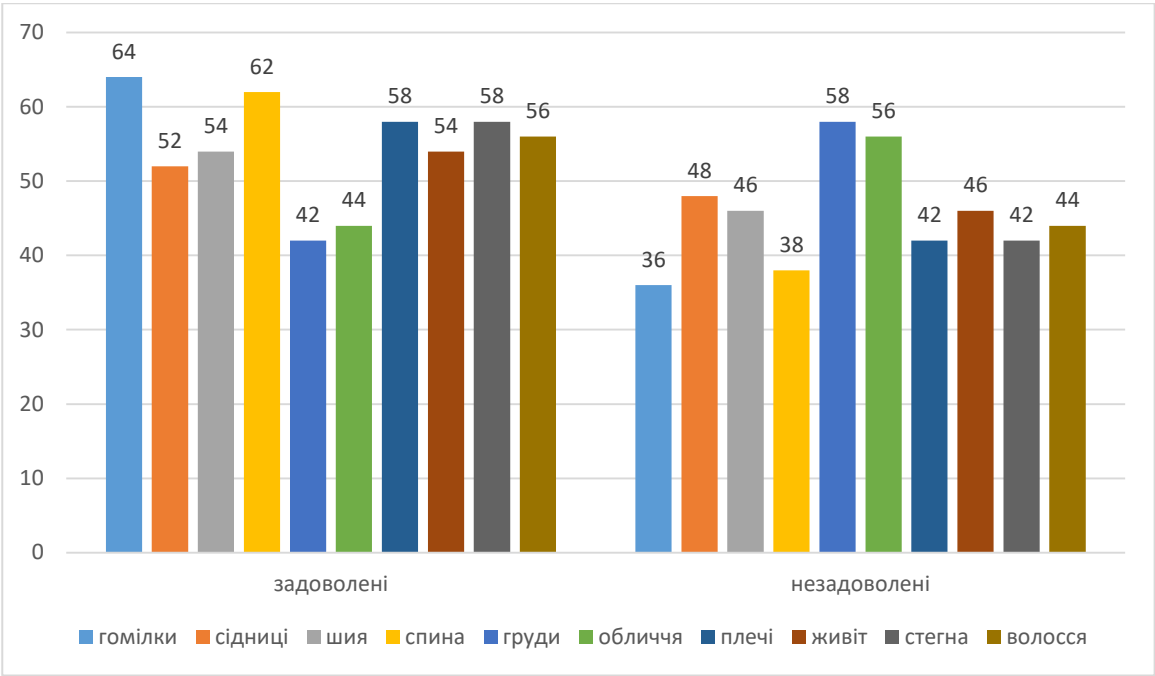


Рис. 2.2. Результати вивчення оцінки задоволеності дівчатами окремими частинами свого тіла (за даними методики «CAPT» О. Вудей та С. Ролла)

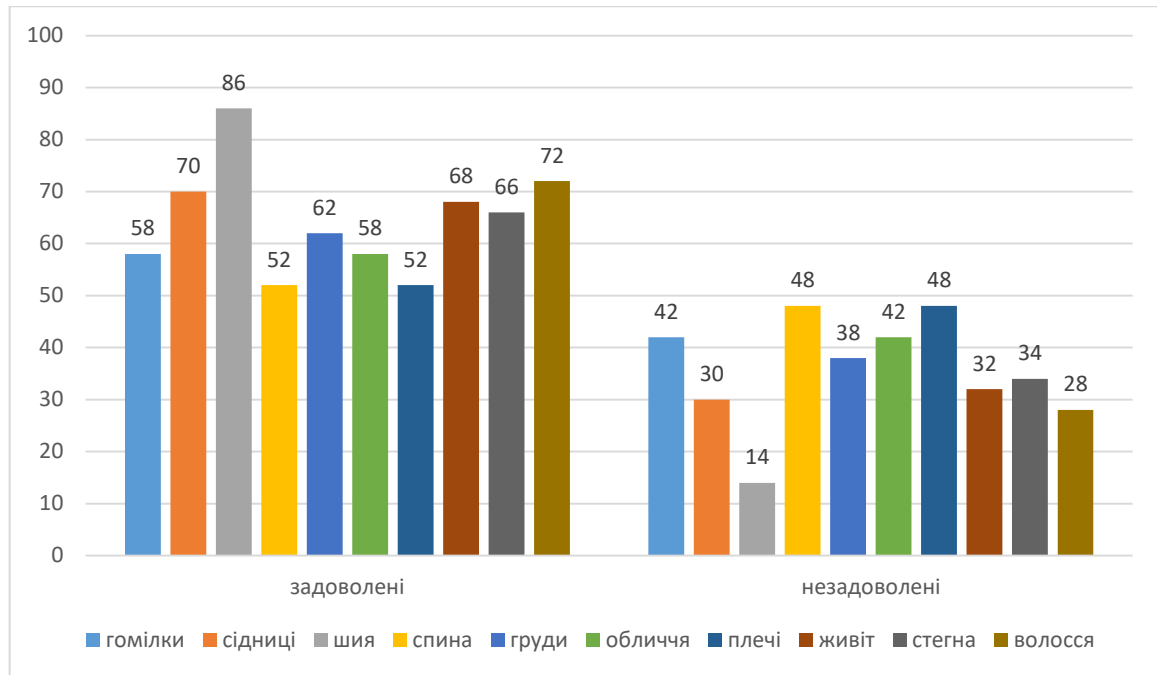


Рис. 2.3. Результати вивчення оцінки задоволеності хлопцями окремими частинами свого тіла (за даними методики «CAPT» О. Вулей та С. Ролла)

Тест CAPT дозволяє досліджувати ставлення підлітків до різних частин їхнього тіла та обличчя, а також оцінювати рівень задоволення або незадоволення щодо окремих його складових. Результати дослідження показують, що старші підлітки найбільш позитивно оцінюють такі частини тіла, як гомілки, сідниці, шию, спину, груди та обличчя. Водночас сприйняття цих частин має виражену статеву залежність. Як зазначено в літературі, подібні оцінки відображають різні соціальні та психологічні фактори, які варто враховувати при аналізі самооцінки та статевих стереотипів підлітків.

Серед дівчат 64% опитаних задоволені своїми гомілками, 52% – сідницями, 54% – шиєю, 62% – спиною, 52% – грудьми, 44% – обличчям, 58% – плечами, 54% – животом, 58% – стегнами, 56% – волоссям.

Серед хлопців 58% респондентів задоволені гомілками, 70% – сідницями, 86% – шиєю, 52% – спиною, 62% – грудьми, 58% – обличчям, 52% – плечами, 68% – животом, 66% – стегнами, 72% – волоссям.

Ці дані дозволяють припустити, що для хлопців старшого підліткового віку спина є важливою частиною тіла, що асоціюється з чоловічою силою та

мужністю, тоді як для дівчат важливішими є груди, які символізують жіночність і дорослість.

Не менш важливо звернути увагу на частини тіла, що викликають незадоволення у старших підлітків, оскільки це може призвести до формування негативного або навіть спотвореного образу фізичного Я. На рисунках 2.2-2.3 відображено сприйняття підлітками таких частин, як плечі, передпліччя, живіт, стегна та волосся, що часто оцінюються негативно. Цей феномен можна пояснити впливом медіа, які популяризують сучасний ідеал краси. Для хлопців важливими є сильні плечі та передпліччя, а для дівчат – плоский живіт та стрункі стегна. Крім того, здорове та блискуче волосся завжди є популярним трендом. Таким чином, незадоволення від недосконалості цих частин тіла виникає через несоціально прийняті стандарти краси, навіть коли відсутні об'єктивні причини для таких переживань.

У сучасному суспільстві питання сприйняття тіла та зовнішнього вигляду стають надзвичайно актуальними, особливо серед підлітків. Особливу увагу необхідно звернути на сприйняття таких частин тіла, як «плечі», «живіт» і «стегна», адже вони чітко відображають вплив новітніх модних тенденцій, на які особливо реагують старші підлітки. Цей вплив веде до зростання незадоволення власним виглядом серед молоді. Сучасні стандарти краси часто сприяють формуванню негативного ставлення до змін, що відбуваються в тілі підлітків, зокрема у дівчат. Багато з них, набуваючи рис зрілої жіночої фігури, оцінюють її недостатньо позитивно, оскільки сучасний ідеал передбачає худорляву статуру з мінімальними відмінностями між об'ємами грудей, талії та стегон.

Дослідження виявило значні відмінності у сприйнятті тіла між хлопцями та дівчатами, зокрема щодо таких частин, як гомілки, сідниці, обличчя, стегна та живіт. Хлопці в більшості випадків оцінюють ці частини тіла краще за дівчат, що пояснюється існуванням стереотипів щодо ідеальної жіночої фігури. У свою чергу, дівчата намагаються досягти ідеалу, прагнучи мати плоский підтягнутий живіт, водночас борючись із зайвими сантиметрами на стегнах і сідницях. У відповідях респондентів можна було зустріти такі висловлювання: «Моя талія занадто велика, а стегна товсті», «Я можу проводити години в тренажерному

залі, щоб схуднути», «Я постійно шукаю нові дієти, щоб позбутися зайвих кілограмів». Водночас велика кількість блогерів з «ідеальними» фігурами стимулює підлітків до прагнення знизити свою вагу та досягнути відповідних стандартів. Особливо це помітно серед старших підлітків, які все частіше орієнтуються на такі аспекти, як плоский живіт і підтягнуті сідниці.

У дослідженні також було зазначено, що дівчата часто переживають через вигляд своїх гомілок та колін. Однак, згідно з результатами опитувань, більшість із них цілком задоволені такими частинами тіла, як шия, спина та груди. Як показали відповіді респонденток, ці частини тіла не викликають у них особливих переживань, а спина, зокрема, рідко ставала причиною занепокоєння. Що цікаво, низький рівень незадоволення окремими частинами тіла вказує на те, що лише в поодиноких випадках дівчата висловлюють незадоволення щодо своїх плечей. Плечі та передпліччя, як показав аналіз, є нейтральними частинами тіла для підлітків, що свідчить про їхню незначущість у формуванні самооцінки. У той самий час, плечі, спина та волосся у дівчат оцінювались вище, ніж у хлопців, що підтверджує вплив фізіологічних змін у їхньому організмі на сприйняття свого зовнішнього вигляду. Відзначимо, що в підлітковому віці гендерні стереотипи відіграють важливу роль у формуванні уявлень про власне тіло, адже вони є основними орієнтирами для розуміння ідеалу жіночої чи чоловічої фігури.

Слід також звернути увагу, що хлопці зазвичай незадоволені своїм волоссям, і це може бути результатом активної реклами косметичних засобів для догляду за волоссям, що посилює увагу до цього аспекту. Це може викликати негативні емоційні реакції хлопців щодо свого волосся, особливо в контексті порівняння з образами моделей. Водночас хлопці демонструють повне задоволення своїм виглядом, коли мова йде про сідниці, гомілки, шию, обличчя, стегна та живіт, що контрастує з негативними оцінками дівчат з цих частин тіла.

У процесі порівняльного аналізу сприйняття підлітками своєї зовнішності було виявлено суттєві відмінності у ставленні до фізичного Я між хлопцями та дівчатами. Дівчата, як правило, виявляють більший рівень занепокоєння щодо своєї зовнішності, а їхнє ставлення до фізичного вигляду часто носить негативний характер. В описах своїх зовнішніх характеристик дівчата зазвичай

демонструють занижену оцінку власних рис, що свідчить про низьку самооцінку в контексті зовнішності. Це може бути пов'язано із впливом соціальних стереотипів, що нав'язуються через медіа, моду та інші культурні норми. Поведінка дівчат у плані вдосконалення вигляду, як правило, спричинена зовнішніми факторами, зокрема думками оточення, і рідко ґрунтується на особистій ініціативі. Порівняння себе з ідеальними образами в медіа або серед однолітків часто призводить до відчуття несоціальності та невідповідності, що здатне порушити гармонію їхнього фізичного Я. Натомість хлопці, для яких характерне середнє або високе сприйняття свого фізичного Я, зазвичай позитивно оцінюють свою зовнішність і не мають суттєвих переживань з цього приводу. Вони здатні відстоювати свої уявлення про фізичну привабливість і проявляють більшу ініціативу в удосконаленні свого вигляду.

Для аналізу поведінкових аспектів формування образу фізичного Я у підлітків була застосована методика Т. Нечитайло «Самооцінка образу фізичного Я». Дана методика дозволила визначити основні фактори, що впливають на формування уявлення про фізичну привабливість серед старших підлітків. Зокрема, серед таких чинників було виявлено роль ЗМІ, моди, однолітків та родинного оточення. Учасникам дослідження було запропоновано оцінити, як ставлення до власного вигляду впливає на їх поведінку та чи помічають вони взаємозв'язок між зовнішністю і власними вчинками.

Результати опитування показали, що значна частина старших підлітків (72%) не задоволена певними аспектами своєї зовнішності або загальним виглядом. Водночас 28% респондентів виразили повну задоволеність своїм фізичним виглядом. Окрім того, всі учасники вказали способи вдосконалення свого вигляду, які вони вважають найбільш бажаними. Респонденти були поділені на чотири групи відповідно до обраних способів змін: заняття фізичними вправами, використання косметичних засобів, дотримання дієт, а також уникання соціальних контактів через сором за свій вигляд. Аналіз відповідей показав відмінності у поведінкових аспектах образу фізичного Я серед підлітків різного віку (молодші, середні, старші), що підтверджує зміну

поведінкових компонентів образу фізичного Я на різних етапах підліткової зрілості (рис. 2.4).

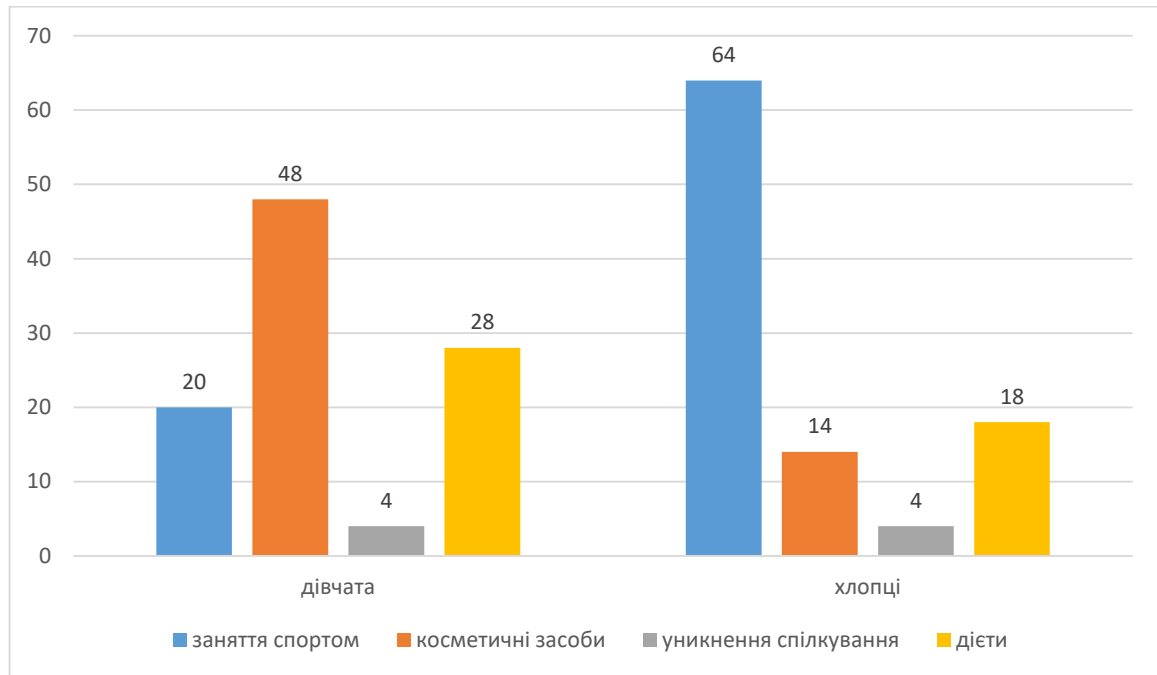


Рис. 2.4. Напрямки удосконалення підлітками своєї зовнішності (за даними методики «Самооцінка образу фізичного Я» Т. Нечитайло)

Згідно з результатами дослідження, заняттями спортом займаються 64% хлопців та 20% дівчат; 48% дівчат і 12% хлопців віддають перевагу косметичним засобам; 4% респондентів обох статей обирають уникнення спілкування з однолітками; 28% дівчат і 18% хлопців дотримуються дієт.

У результаті дослідження було виявлено, що більшість юнаків (64%) і значно менша кількість дівчат (20%) надають перевагу активним фізичним вправам. Вони відзначають: «Я вважаю, що заняття тенісом допоможуть мені вирости вище»; «Я займаюсь спортивними танцями вже два роки, і це допомагає мені бути більш стрункою, оскільки в дитинстві була повною. І хоча іноді не хочеться йти на тренування, я знаю, що довгі перерви в заняттях спортом неприємні»; «Я ходжу в тренажерний зал, тому на фізкультурі почуваюся впевнено». Ці види діяльності сприяють не лише фізичному розвитку, але й позитивно впливають на самооцінку підлітків, дозволяючи їм усвідомити, що зміни в їх зовнішності можуть стати наслідком постійних фізичних вправ.

Серед дівчат 48% і менша частина хлопців (18%) віддають перевагу використанню косметичних засобів, здебільшого для корекції шкірних недоліків, таких як прищі і вугрі. Вони відзначають: «За допомогою спеціального крему я намагаюся позбутися прищів»; «Щодня користуюсь косметикою, бо маю проблемну шкіру»; «Всі мої подруги намагаються приховати прищі за допомогою косметики, і я теж це роблю, хоча не так часто». Таким чином, косметичні засоби допомагають підліткам, як дівчатам, так і хлопцям, відчувати більшу впевненість у собі.

Лише 4% респондентів обох статей відзначають, що уникають соціалізації з однолітками, стверджуючи, що їх фізичні недоліки заважають їм спілкуватися «на рівних». Наприклад: «У мене багато веснянок, і я не можу їх приховати. Також я нося окуляри. Ще в дитячому садку наді мною сміялися, а зараз в класі я не отримую уваги або мене називають образливими прізвиськами. В школі я практично ні з ким не спілкуюсь». Така негативна оцінка власної зовнішності призводить до зниження самооцінки та соціальної ізоляції.

Що стосується дієт, то 28% дівчат і 18% хлопців обирають їх з метою покращення зовнішнього вигляду. Це свідчить про загальну незадоволеність підлітків своїм виглядом, що може призвести до обмежень у харчуванні. У випадках, коли немає медичних показань, таких як ожиріння, підлітки можуть порівнювати себе з іншими, неправильно оцінюючи свій вигляд і вдаючись до активного схуднення. Важливо зазначити, що старші підлітки не завжди усвідомлюють негативні наслідки суворих дієт. Оскільки в цей період відбувається інтенсивний фізіологічний розвиток, будь-які обмеження в харчуванні можуть викликати серйозні порушення в гормональній, статевій, серцево-судинній системах та травному тракті.

Отже, серед підлітків, особливо дівчат, популярним методом удосконалення зовнішності є використання косметичних засобів, тоді як фізична активність займає менш значиме місце. Важливим аспектом цього вікового періоду є збільшення проблем із шкірою, таких як прищі та вугрі, що спонукає підлітків шукати способи їх маскування та лікування. Батьки активно підтримують цей процес: «Я використовую лікувальний засіб від прищів і

спеціальний тональний крем, який мені купила мама». Косметичні продукти стають основним вибором підлітків для покращення зовнішнього вигляду, оскільки акцент робиться на обличчі. Як зазначають підлітки: «Всі говорять, що моє обличчя гарне і без прищів. Мені це також подобається»; «Я не можу позбутися прищів на обличчі, і це мене турбує, бо всі звертають увагу саме на обличчя»; «Я завжди розпускаю волосся, щоб воно приховувало прищі на обличчі». Ці висловлювання підкреслюють занепокоєння підлітків своїм зовнішнім виглядом і обґрунтовують їх вибір косметичних засобів, адже фізична активність не здатна вирішити ці проблеми.

Дієти займають друге місце серед методів покращення зовнішності як для дівчат, так і для хлопців. Це вказує на зростання проблеми зайвої ваги і її вплив на зовнішній вигляд підлітків. Бажання дотримуватися дієти може виникати як під впливом ровесників, які вже практикують дієти («Моя подруга вже кілька тижнів сидить на дієті, я вирішила теж спробувати»), так і за порадою батьків («Мама порадила мені сісти на дієту, яку вона нещодавно спробувала»). Окрім того, сучасні медіа активно пропагують дієти, що істотно впливає на підлітків, які прагнуть наслідувати своїх однолітків та дорослих.

Респонденти часто зазначали думки своїх однолітків щодо вдосконалення зовнішності, що відображає як схожі, так і протилежні точки зору. Наприклад, висловлювання: «На відміну від моєї подруги, я ніколи не буду сидіти на дієті»; «Мені дуже хочеться мати таку ж зачіску, як у моєї однокласниці»; «Я почала користуватися косметикою, бо в нашому класі всі дівчата це роблять». Ці висловлювання підкреслюють значення думок однолітків для підлітків у процесі вибору способів удосконалення зовнішнього вигляду.

Старші підлітки особливо акцентують увагу на атрибутах фізичної краси, зокрема на одязі. Вони вважають, що правильний одяг може суттєво змінити зовнішній вигляд, а також він повинен відповідати критеріям стильності, охайності, модності та оригінальності. Одяг має бути естетично підібраним і відповідати індивідуальному стилю. Підлітки також звертають увагу на додаткові елементи, які можуть доповнити їх образ, такі як аксесуари (каблучки, сережки, браслети, ланцюжки, прикраси для волосся). Волосся та зачіска мають

особливу роль, адже вони можуть кардинально змінити вигляд. Як зазначають деякі респонденти: «Я часто змінюю зачіску, шукаючи свій стиль»; «В останній рік я двічі сильно змінила свій вигляд за допомогою зачіски, змінивши стрижку та колір. Тепер я задоволена своїм волоссям і зовнішністю». Отже, основними атрибутами, якими підлітки покращують свій зовнішній вигляд, є одяг, аксесуари та зачіска, які суттєво впливають на формування образу фізичного Я.

Ретельне вивчення результатів емпіричного дослідження за допомогою відповідних діагностичних інструментів дозволило визначити різновиди ставлення підлітків до свого тіла, а також охарактеризувати якісні особливості цього ставлення. Оцінка ставлення до власного тіла серед старших підлітків проводилася за такими критеріями: емоційно-ціннісне сприйняття зовнішності (зокрема через самооцінку і рівень тривожності), здатність до саморефлексії щодо можливостей свого вигляду, самоприйняття ключових аспектів фізичного образу, а також поведінкові реакції (дії), які можуть як покращувати, так і погіршувати характеристики фізичного Я (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика типів образу фізичного Я у підлітковому віці

Тип ставлення	Характеристика типу ставлення
Позитивний	Підлітки демонструють позитивне ставлення до свого зовнішнього вигляду, виявляючи водночас здатність критично оцінювати як його слабкі сторони, так і переваги. Вони володіють високим рівнем саморефлексії щодо можливостей власного вигляду, чітко усвідомлюючи ключові характеристики свого фізичного образу. Підлітки емоційно сприймають своє фізичне «Я», вільно користуються знаннями про власний образ. Вони мають високу здатність до самовираження, сформовану установку щодо соціальних норм, що стосуються зовнішності, і активно ініціюють зміни у своєму вигляді.
Нейтральний	Підлітки часто демонструють незадоволене ставлення до своєї зовнішності, що пояснюється як психологічними, так і соціальними чинниками, зокрема, соціальними стандартами краси та порівнянням із ровесниками. Це часто веде до того, що самовизначення у контексті фізичних змін є обмеженим. Більше того, як зазначають автори, прояви вільного самовираження у цьому віці є рідкісними, а ініціативи стосовно позитивних змін у власному вигляді майже не виникають.
Негативний	Підлітки часто демонструють негативне ставлення до своїх зовнішніх рис, зосереджуючи увагу переважно на недоліках, а не на позитивних аспектах. Їхнє розуміння фізичного образу є обмеженим і зводиться до базових уявлень про його складові частини. Саморефлексія стосовно власної зовнішності, а також усвідомлення основних характеристик фізичного вигляду, має обмежений і чітко окреслений характер. Більшість підлітків

не можуть емоційно прийняти свій вигляд і адекватно оцінити його особливості. Вони здебільшого наслідують зовнішність своїх однолітків і не проявляють ініціативи щодо зміни свого вигляду.

Зазначені уявлення про фізичне Я в старшому підлітковому віці представлені на рисунку 2.5.

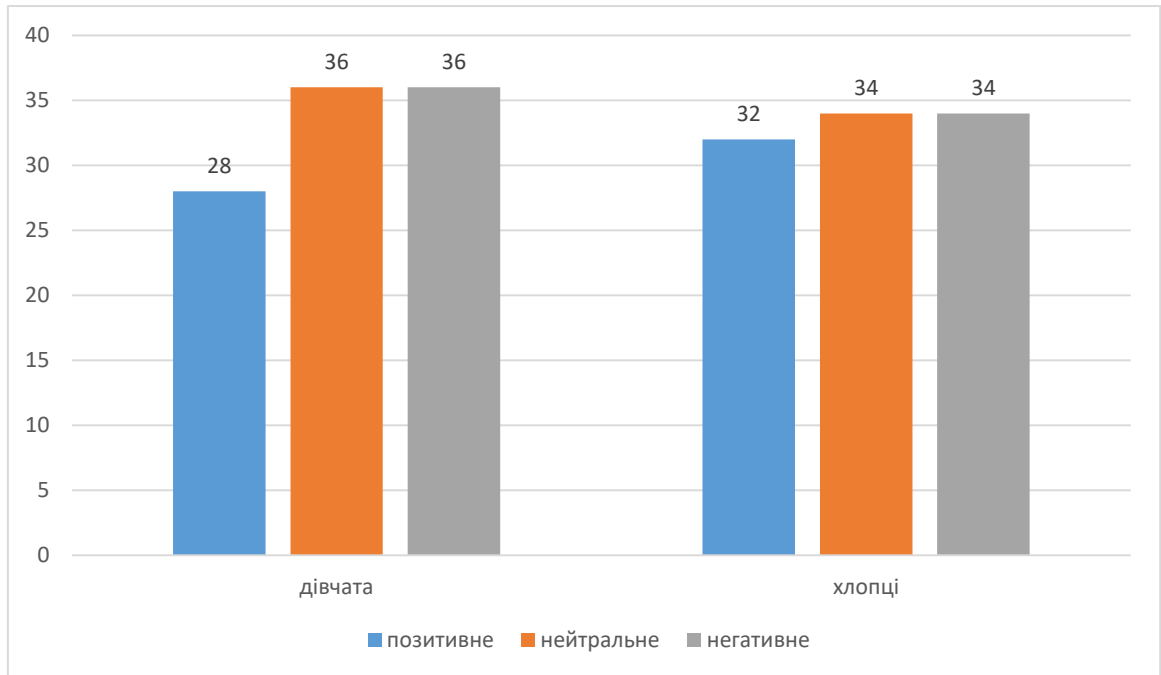


Рис. 2.5. Типи образу фізичного Я у підлітковому віці

Згідно з отриманими даними, 28% дівчат і 32% хлопців виявили позитивне ставлення до свого тіла, 36% дівчат і 34% хлопців продемонстрували нейтральне ставлення, а 36% дівчат і 34% хлопців висловили негативне ставлення до фізичного вигляду.

Аналіз отриманих результатів дозволив виокремити психологічні особливості ставлення до власного тіла серед підлітків старшого віку. Порівняння результатів різних методик свідчить про те, що незадоволеність зовнішністю пов'язана зі зниженням рівня самооцінки в підлітковому віці. Важливо зазначити, що підлітки, які мають позитивне ставлення до власного тіла та високий рівень розвитку фізичного Я, зазвичай задоволені своєю зовнішністю і позитивно оцінюють риси обличчя та тіла. Вони здатні визначити основні характеристики свого фізичного вигляду і бути задоволеними ними. Натомість

підлітки з нейтральним ставленням часто не можуть чітко виділити особливості своєї зовнішності, хоча усвідомлюють основні риси свого тіла, однак зазвичай оцінюють їх негативно. Підлітки з негативним ставленням до свого тіла виявляють повне незадоволення зовнішністю та не можуть виокремити привабливі риси свого вигляду.

Високий відсоток підлітків з негативним та нейтральним ставленням до власного тіла став основою для розробки корекційно-розвивальної програми.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Обґрунтування програми корекції порушень становлення образу фізичного Я у підлітковому віці

У сучасній психології використовуються різноманітні методи групових тренінгів, що включають фізичні вправи, поєднані з психічними процесами. Такі тренінги базуються на концепції взаємозв'язку між зовнішніми фізичними проявами та внутрішніми емоційними станами. Одним із центральних напрямів є тілесно-орієнтована терапія, яка акцентує увагу на вивченні фізичного тіла та формуванні гармонійного образу фізичного «Я». Дослідження тілесних відчуттів дозволяє психотерапевту значно розширити свої можливості, надаючи нові підходи для роботи з емоціями пацієнтів. Тіло є відображенням особистісних характеристик індивіда, а також може виступати сигналом про наявність психологічних труднощів. Тілесний досвід є важливим елементом психічного розвитку та самопізнання.

Втрата зв'язку з собою рівнозначна втраті зв'язку з тілом. Як зазначає Р. Моляко, такий розрив може виникати під впливом різноманітних чинників, таких як фізичне, емоційне або психологічне насильство, хронічні хвороби в дитинстві, нещасні випадки, травмуючі стосунки з батьками, порушення кордонів у сім'ї, а також релігійні заборони на тілесні потреби [30]. Ці чинники можуть спричиняти серйозні порушення самосвідомості, які впливають на загальний психоемоційний стан індивіда.

Процес усвідомлення своєї тілесно-чуттєвої природи та взаємозв'язку думок, емоцій і дій через тілесно-орієнтовану терапію сприяє інтеграції цих елементів, допомагаючи людині знайти внутрішні ресурси для змін. Серед основних напрямків тілесно-орієнтованої терапії можна виділити психологію тіла В. Райха, біоенергетичний аналіз А. Лоуена, концепцію тілесного усвідомлення М. Фельденкрайза, метод інтеграції рухів Ф. Александера, метод чуттєвого усвідомлення Ш. Селвера, а також структурну інтеграцію І. Рольф.

На основі цих підходів було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, яка має на меті формування цілісного образу фізичного «Я» у підлітків. Тілесно-орієнтовані техніки використовуються на всіх етапах тренінгу і можуть застосовуватись кілька разів. Ці методи можуть бути як додатковим елементом, так і основним акцентом тренінгу, коли особлива увага приділяється тілесним практикам. Найбільшу ефективність ці техніки демонструють у групових та парних заняттях, хоча також можливе їх використання в індивідуальних сесіях [57].

Методи тілесно-орієнтованої терапії ґрунтуються на принципах холістичного підходу, відповідно до якого людина є єдністю тіла і психіки, і зміни в одній із цих сфер обов'язково впливають на іншу. Психологи, які застосовують ці методи, прагнуть відновити відчуття цілісності у пацієнта, сприяючи не тільки усвідомленню пригнічених емоцій, але й досягненню гармонії між тілом і психікою. Основною метою таких методів є створення умов для того, щоб людина могла пережити свій досвід як єдність психічного та тілесного, що дозволяє покращити її загальне функціонування. Це допомагає подолати дуалізм тіла та розуму, повертаючи особистість до цілісного стану, що сприяє кращому розумінню людської поведінки [11].

Згідно з принципами тілесно-орієнтованого підходу, невербальні методи виявляються ефективними в роботі з особами, що мають труднощі у самовираженні, зокрема з підлітками, які часто є стриманими. Метою рухових імпровізацій є надання підліткам можливості експериментувати з різними емоційними станами, ролями та взаємодіями, а також звертати увагу на свої відчуття під час виконання рухів [16]. Тренінгові заняття створюють специфічне соціальне середовище, яке дає підліткам можливість відчувати себе самодостатніми та сприяє їхньому вільному самовираженню. Це дає підстави стверджувати, що застосування тілесно-орієнтованої терапії у роботі з підлітками є доцільним, оскільки таке втручання сприяє формуванню позитивного образу фізичного «Я» та розвитку усвідомлення власного тіла.

Для формування позитивного образу фізичного «Я» була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу «Моє фізичне Я» (Додаток А), що

включає вправи тілесно-орієнтованої терапії. Головною метою цієї програми є допомога старшим підліткам у глибшому пізнанні свого фізичного «Я», виявленні власних сильних сторін, подоланні невпевненості та розвитку почуття власної гідності.

Пропонується структура занять програми, яка спрямована на корекцію порушень формування образу фізичного «Я» у підлітковому віці (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

**Зміст занять програми оптимізації порушень становлення
образу фізичного Я у підлітковому віці**

Тема заняття	Мета заняття	Форми і методи роботи
Заняття 1. «Вступ. Знайомство»	знайомство учасників групи, обговорення мотивації участі у тренінгу	1. Вступне слово тренера. 2. Привітання та знайомство учасників. 3. Вправа «Очікування» 4. Групові правила та принципи роботи на заняттях тренінгу. 5. Вправа «Я-образ». 6. Вправа «Знайомство» 7. Створення та виконання ритуалу прощання 8. Заключний шерінг
Заняття 2. «Моє фізичне Я».	отримання старшими підлітками нової інформації про себе та своє фізичне Я	1. Привітання 2. Вступний шерінг. 3. Первинна діагностика. 4. Вправа «П'ятий танець» 5. Інформаційне повідомлення «Моє фізичне Я». 6. Заключний шерінг 7. Виконання ритуалу прощання
Заняття 3. «Чуттєве тілесне усвідомлення»	засвоєння старшими підлітками навичок чуттєвого тілесного усвідомлення.	1. Привітання 2. Вступний шерінг. 3. Вправа «Розмова з тілом» 4. Вправа «Зображення емоцій» 5. Вправа «Люблю – не люблю» 6. Заключний шерінг 7. Виконання ритуалу прощання
Заняття 4. «М'язеві зажими»	зняття старшими підлітками м'язевих зажимів	1. Привітання 2. Вступний шерінг 3. Інформаційне повідомлення «М'язеві зажими». 4. Вправа «Зняти зажим» 5. Вправа «Вогонь – Лід» 6. Заключний шерінг 7. Виконання ритуалу прощання
Заняття 4. «Уявлення про образ свого фізичного Я»	розширення у старших підлітків своїх уявлень про образ свого фізичного Я	1. Привітання 2. Вступний шерінг 3. Вправа «Мій зовнішній вигляд» 4. Вправа «Силуети»

		5. Вправа «Схвалення – несхвалення» 6. Вправа «Австралійський дощ» 7. Заключний шерінг 8. Виконання ритуалу прощання
Заняття 6. «Як зрозуміти своє фізичне Я»	спонукання старших підлітків краще зрозуміти своє фізичне Я	1. Привітання 2. Вступний шерінг 3. Вправа «Людина Фельденкрайза» 4. Вправа «Перетворення» 5. Вправа «Якби я міг...» 6. Вправа «Груповий звук» 7. Заклучний шерінг 8. Виконання ритуалу прощання
Заняття 7. «Прийняти своє тіло»	розвиток у старших підлітків здатності приймати свій зовнішній вигляд та його особливості.	1. Привітання 2. Вступний шерінг 3. Вправа «Як користуватися власним тілом?» 4. Вправа «Шари» 5. Вправа «Реальне – ідеальне» 6. Домашнє завдання «Щоденник мого фізичного Я» 7. Заклучний шерінг 8. Виконання ритуалу прощання
Заняття 8. «Взаємодія із своїм фізичним Я»	Розширення способів взаємодії із своїм фізичним Я	1. Привітання 2. Вступний шерінг 3. Вправа «Щоденник мого фізичного Я». 4. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...» 5. Вправа «Пасивний – активний» 6. Заклучний шерінг 7. Виконання ритуалу прощання
Заняття 9. «Позитивний образ фізичного Я»	формування у старших підлітків позитивного образу фізичного Я	1. Привітання 2. Вступний шерінг 3. Вправа «Подарунок» 4. Вправа «Компліменти по колу» 5. Вправа «Я хочу сказати ровеснику...» 6. Заклучний шерінг 7. Виконання ритуалу прощання
Заняття 10. «Підсумкове»	узагальнення старшими підлітками набутих знань та реалізація навичок	1. Привітання 2. Вступний шерінг 3. Повторна діагностика 4. Календар на згадку 5. «Модель образу фізичного Я» 6. «Одне слово» 7. «Побажання» 8. «Мої здобутки» 9. Анкетування 10. Заклучний шерінг 11. Виконання ритуалу прощання

Програма корекції порушень формування образу фізичного Я у підлітковому віці під назвою «Моє фізичне Я» складається з трьох етапів.

Перший етап є орієнтаційним, його основне завдання – створення атмосфери довіри та знайомство учасників. На цьому етапі проводяться два вступні заняття, які спрямовані на встановлення контакту між підлітками і їх емоційне об'єднання.

Другий етап програми має розвитковий характер і орієнтований на активізацію процесу самопізнання, підвищення усвідомлення важливості власного образу та формування гармонії фізичного Я. Він є ключовим у структурі програми та фокусується на трьох основних аспектах: «Я відчуваю...», «Я думаю...», «Я дію...». Ці блоки були розроблені відповідно до тривимірної структури образу фізичного Я підлітка, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Третій етап спрямований на консолідацію отриманих знань і навичок, що стосуються вдосконалення та гармонізації фізичного образу Я. У рамках цього етапу проводяться підсумкові заняття, повторна діагностика та оцінка результатів роботи групи.

Такий підхід до структури програми дозволяє поступово ускладнювати завдання психодіагностики та корекції, що сприяє глибшому осмисленню особистісних проблем, підвищенню внутрішньої інтеграції, мотивації до саморозвитку, а також розвитку здатності до самоаналізу і саморегуляції.

Програма включає 10 занять, тривалість яких становить 1,5-2 години. У тренінгу бере участь 10-12 підлітків, яких відбирають за результатами психологічної діагностики. Заняття проводяться двічі на тиждень після уроків. Для організації тренінгу необхідно підготувати приміщення, оснащене аудіоапаратурою, та підібрати релаксаційну музику.

Основними чинниками, що визначають успішну реалізацію тренінгової програми, є врахування індивідуальних особливостей учасників, організація групи з урахуванням виявлених порушень образу фізичного Я, створення належних умов для тренувальних занять із урахуванням фізичних та психологічних вимог, а також розробка чіткої стратегії взаємодії психолога з групою підлітків з метою подолання психосоціальних труднощів, пов'язаних з оптимізацією формування образу фізичного Я у підлітковому віці.

Для проведення дослідження використовуються різноманітні методи, серед яких психодіагностичні інструменти, проєктивні малюнкові техніки, тренінгові ігри, методи, орієнтовані на тілесні практики, а також рольові ігри. Кожне заняття має чітко визначену структуру, що включає: привітання, вступний шерінг, оголошення теми заняття, розминку, основні вправи, енергізуючі вправи, завершальний шерінг та ритуал прощання.

Кожне заняття програми складається з двох основних частин: теоретичної та практичної. Теоретична частина включає міні-лекції, бесіди, а також інші методи, що сприяють засвоєнню необхідних знань учасниками. Практична частина передбачає виконання вправ, що дозволяють підліткам на практиці застосувати отримані знання та відпрацювати відповідні навички. По завершенню кожного заняття проводиться обговорення та рефлексія, під час яких учасники можуть поділитися своїми враженнями і надати зворотний зв'язок психологу. Заняття розпочинаються з привітання та обговорення змін і вражень, що виникли після попередньої зустрічі, що включає обговорення актуального психоемоційного стану учасників.

3.2. Результативність програми корекції порушень становлення образу фізичного Я у підлітковому віці

На початковому етапі тренінгової програми ключовим завданням є знайомство учасників і обговорення їхніх мотивацій щодо участі у тренінгу. Для цього використовуються різноманітні вправи, зокрема «Очікування» та «Місток». У рамках вправи «Очікування» тренер пропонує учасникам стікери, на яких вони записують свої очікування від тренінгу. Потім кожен учасник озвучує свої сподівання та прикріплює стікер на плакаті «Дерево надії», який підготовлений заздалегідь тренером, розмішуючи їх ближче до кореня дерева. Завершення цієї вправи проводиться наприкінці тренінгу. Вправа «Місток» полягає в тому, що тренер малює вузький місток крейдою на підлозі. Учасники отримують інструкцію: «Уявіть, що цей вузький місток пролягав через глибоку прірву в горах. Ви стоїте на одному кінці, а ваш партнер – на іншому. Ваше

завдання – пройти по містку, не впавши в прірву». Після того як учасники по черзі виконують вправу в парах, проводиться обговорення, де аналізуються труднощі, що виникли під час виконання завдання.

Основна частина тренінгу розпочинається з вправ, які спрямовані на глибше усвідомлення свого тіла та фізичного стану учасників, а також на розвиток навичок тілесної свідомості. Метою таких вправ є допомогти учасникам відкрити нові аспекти своєї фізичної присутності та взаємодії з тілом. Для досягнення цієї мети рекомендується використовувати такі вправи:

1. Вправа «Танець під впливом». Ця вправа проводиться під спокійну, повільну музику, і триває 5 хвилин. Учасники повинні розслабитися та зайняти рівне положення. Під час виконання вправи активізуються суглоби, кінцівки та голова, які рухаються в ритмі музики. Для посилення відчуттів можна виконувати вправу із закритими очима. Важливим є те, що ноги повинні залишатися стійкими на поверхні, а учасники фіксують свої тілесні відчуття. По завершенню вправи відбувається обговорення емоцій та вражень, які виникли під час її виконання.

2. Вправа «Діалог із тілом» складається з двох етапів. На першому етапі учасники розташовуються на стільцях, закривають очі та розслабляються. Тренер запускає заспокійливу музику та пропонує учасникам провести «подорож» своїм тілом, від голови до п'ят, включаючи також внутрішні органи. Учасники по черзі слухають кожну частину тіла, виявляючи свої емоції та відчуття, а також мають можливість поставити своїм органам питання. Цей етап триває 15 хвилин.

На другому етапі учасники створюють малюнки своїх частин тіла та органів, з якими вони «спілкувалися». Для цього використовуються кольорові фарби. Кожен учасник вибирає кольори для частин тіла, що відповідають їхнім відчуттям. Після завершення вправи учасники презентують свої малюнки та обговорюють отримані враження.

Мета вправ типу «Я вірю...» полягає в розвитку здатності приймати власне тіло в усіх його проявах і розширенні усвідомлення свого фізичного образу. Для цього виконуються наступні завдання:

1. Вправа «Силуети». Для цієї вправи використовуються великі листи паперу, ножиці та кольорові фломастери. Учасники об'єднуються в пари. Один лягає на папір, а інший обводить його контури олівцем. Після цього вони міняються ролями. Потім учасники вирізають силуети своїх партнерів і розмальовують їх. Після завершення вправи кожен учасник представляє декорований силует свого партнера без запитань від інших учасників, фокусуючи увагу на власних відчуттях під час виконання завдання.

2. Вправа «Якби я міг...». Усі учасники сідають у коло і по черзі доповнюють незакінчені речення, запропоновані тренером. Приклади таких речень:

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

Вправи типу «Я дію» орієнтовані на розвиток нових способів взаємодії з власним фізичним образом і сприяють прийняттю свого зовнішнього вигляду. Основні вправи в цій групі:

1. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...». Учасники сідають у коло і по черзі виголошують речення, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...». Наприклад: «Не хочу хвалитися, але я добре граю у футбол». У вправі бере участь кожен із присутніх.

2. Вправа «Подарунок». В межах цієї вправи учасники мають принести з дому предмети, які вони вважають корисними для творчості та для створення чогось нового. Тренер пропонує кожному учаснику обрати предмети, з яких можна створити «подарунок» для свого тіла. Важливо, щоб цей предмет приносив користь і викликав лише позитивні емоції. Відведено 5 хвилин на роздуми, після чого кожен учасник створює свій «подарунок» із принесених матеріалів. Якщо деяких елементів не вистачає, їх можна позичити в інших учасників. Ведучий наголошує, що цей «подарунок» створюється для себе, тому він має бути джерелом позитивних емоцій. Виконання вправи триває від 30 до 40 хвилин. По закінченню кожен учасник презентує свій витвір і пояснює, чому він обрав саме цей предмет.

3. Вправа «Я хочу сказати ровеснику...». Тренер пропонує учасникам поділитися на три групи, кожна з яких повинна підготувати доповідь на одну з трьох тем, яку вони обирають. Тривалість виступу не повинна перевищувати 5 хвилин, а на підготовку дається 20 хвилин. Вибір тем включає такі варіанти:

- Яким чином можна визначити гармонійність фізичного образу «Я»?
- Що значить бути привабливим?
- Як наблизитися до свого ідеалу зовнішності?

Ведучий підкреслює, що виступи повинні спиратися на знання, здобуті протягом тренінгу. Кожна презентація завершується подякою від ведучого та аплодисментами від інших учасників.

Завершальні заняття. Цей етап орієнтований на підбиття підсумків тренінгу. З метою підсумкової рефлексії рекомендується виконати наступні вправи:

1. Вправа «Скульптура». Учасники поділяються на малі групи та створюють «скульптуру», що втілює символ їхньої групи. На виконання завдання відводиться 10 хвилин. Обговорення цього етапу включає акцент на відчуттях, що виникають під час виконання вправи.

2. Вправа «Мої здобутки». Учасники на першому етапі створюють плакат «Мої здобутки» на великих аркушах паперу, використовуючи символи для їхнього відображення. Цей етап проводиться індивідуально. На другому етапі учасники збираються в коло, де презентують свої роботи і обговорюють їх. Особливу увагу приділяють інтерпретації символіки в малюнках.

3. Учасники знову звертаються до вправи «Очікування», підходять до «Дерева надії» та знімають свої «листочки». Для обговорення пропонується питання: «З чим я йду звідси? Що залишаю тут?»

Виконання цих вправ, рольових ігор, а також подальший самоаналіз є важливими для формування позитивного образу фізичного «Я» у підлітків під час тренінгів, які проводяться практичними психологами. Залучення підлітків до таких заходів дозволяє усвідомити, що їхні проблеми не є унікальними, а подібні емоції переживають і інші однолітки. Роздуми, які виникають під час таких вправ, часто збігаються з думками інших підлітків цього віку. Це є важливим

аспектом тренінгу, оскільки багато учасників приходять з відчуттям самотності у своїх переживаннях. Розігрування різноманітних ситуацій допомагає аналізувати поведінкові патерни, що стосуються вдосконалення зовнішності, та оцінювати їх ефективність. Обмін досвідом серед учасників розширює можливості дій щодо вирішення проблем, пов'язаних із зовнішнім виглядом. Крім того, групова взаємодія створює емоційну підтримку, що підвищує самооцінку кожного учасника стосовно власного зовнішнього вигляду.

Зазначена ефективність групової роботи має особливе значення для підлітків, які мають фізичні вади чи дефекти зовнішності. Алгоритм запропонованих тренінгових вправ дозволяє працювати з комплексами неповноцінності таких підлітків, поступово змінюючи їхнє ставлення до свого фізичного «Я» на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Кожне заняття програми, спрямованої на оптимізацію порушень у формуванні образу фізичного «Я», включає важливі процедури: індивідуальну та групову рефлексію на початку і в кінці кожного заняття, що дозволяє усвідомити процеси, методи та результати індивідуальної і спільної діяльності; психогімнастичні вправи з релаксаційним ефектом; ведення учасниками щоденників і виконання домашніх завдань; аналітично-рефлексивну роботу ведучого, що дозволяє оцінити групові процеси і зміни в позиціях учасників, а також здійснити оцінку психофізіологічних процесів (втома, зниження настрою, агресія, апатія, збудження тощо).

Ретельне вивчення результатів повторного емпіричного дослідження за допомогою відповідних діагностичних інструментів дозволило визначити різновиди ставлення підлітків до свого тіла, а також охарактеризувати якісні зміни цього ставлення після упровадження корекційно-розвивальної програми. Зазначені уявлення про динаміку розвитку уявлень про своє фізичне Я в старшому підлітковому віці представлені на рисунку 3.1.

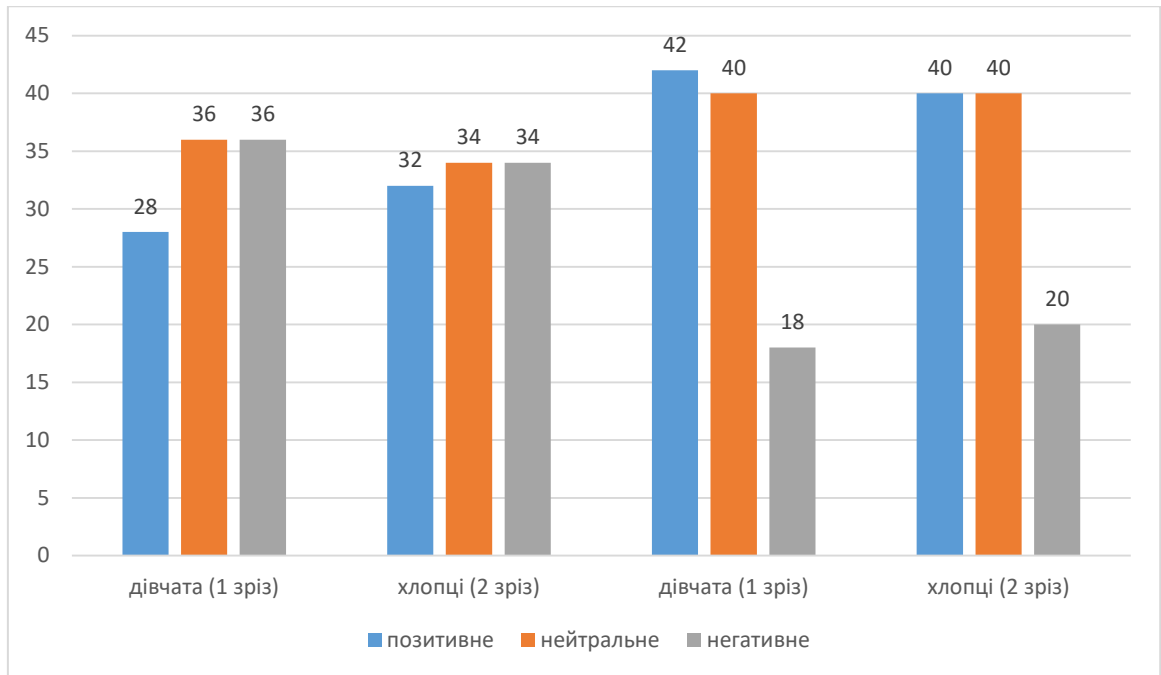


Рис. 3.1. Динаміка уявлень образу свого фізичного Я у підлітковому віці

Згідно з отриманими даними, 42% дівчат і 40% хлопців виявили позитивне ставлення до свого тіла (було відповідно 28% дівчат і 32% хлопців), 40% дівчат і 40% хлопців продемонстрували нейтральне ставлення (було відповідно 36% дівчат і 34% хлопців), а 18% дівчат і 20% хлопців висловили негативне ставлення до фізичного вигляду (було відповідно 36% дівчат і 34% хлопців). Високий відсоток підлітків з позитивним та нейтральним ставленням до власного тіла свідчить про ефективність запропонованої корекційно-розвивальної програми.

Результати повторного емпіричного дослідження сприяли розробці методичних рекомендацій для практичних психологів, що орієнтовані на формування позитивного сприйняття фізичного Я у підлітків. Застосування цих рекомендацій у практиці допоможе підліткам сформувавши цілісне та позитивне уявлення про свою зовнішність, а також дозволить психологам зосередити свої зусилля на розвитку у підлітків реалістичного сприйняття їх фізичного Я.

Під час роботи з підлітками доцільно розпочинати з індивідуальних та групових дискусій на такі важливі для самопізнання теми, як: «Мій зовнішній вигляд», «Привабливі та непривабливі риси моєї зовнішності», «Що я знаю про своє фізичне Я», «Шляхи вдосконалення моєї зовнішності». Обговорення зазначених питань дозволяє підліткам звернути увагу на своє фізичне Я,

допомагає виявити їх ціннісні орієнтації стосовно власної зовнішності та відкриває можливості для покращення самовідчуття через позитивні зміни. Однак, як правило, підлітки з великим острахом вступають у глибокі розмови на ці теми. Для того щоб створити атмосферу довіри між психологом і підлітками, необхідно заохочувати процес саморозкриття учасників, починаючи з обговорення їх індивідуальних особливостей і поступово зосереджуючи увагу на фізичному Я. Такі підходи дозволяють поступово звужувати тематику, роблячи її більш доступною і зрозумілою для учасників.

У зв'язку з відкритістю підлітків до інформації, важливим є проведення вступних занять, які спрямовані на формування образу фізичного Я. Питання, що виникатимуть під час бесід, нададуть психологу можливість виявити особливості сприйняття підлітками свого фізичного Я, а також допоможуть оцінити рівень їх рефлексії щодо зовнішності. Діагностичні методики дозволяють оцінити самооцінку зовнішнього вигляду підлітків, рівень тривожності щодо власної зовнішності, задоволення окремими рисами тіла та обличчя, а також виявити чинники, що впливають на формування ставлення до тіла.

Індивідуальні та групові бесіди можуть значно полегшити встановлення відкритих та довірливих стосунків між підлітками та психологами. Серед основних тем, які варто розглядати під час таких зустрічей, можна виділити: «Обговорення конкурсу краси», «Привабливі та непривабливі риси моєї зовнішності», «Актуальні модні тренди: одяг та зовнішній вигляд», «Шляхи покращення власної зовнішності». Окрім цього, важливо організувати зустрічі з різними цікавими людьми, такими як моделі, для обговорення їхнього способу життя, особливостей професії, що допоможе підліткам сформувати об'єктивне ставлення до кар'єри моделі та зрозуміти негативні наслідки надмірних дієт чи інтенсивних фізичних навантажень для поліпшення зовнішнього вигляду. Це сприятиме розвитку критичного мислення щодо засобів покращення зовнішності.

Для підлітків особливо корисними будуть лекції на теми «Зміни зовнішності у підлітковому віці» та «Нервова анорексія: причини та наслідки». Під час таких занять доцільно використовувати візуальні матеріали, щоб

покращити сприйняття інформації. Практична робота, орієнтована на тему «Створення проєкту допомоги дітям з особливими потребами», надасть підліткам можливість оцінити власний вигляд у порівнянні з іншими, зокрема з тими, хто потребує допомоги в прийнятті своєї зовнішності, що також підвищить їхню емпатію та усвідомлення проблем.

Щоб глибше осмислити своє фізичне «Я», корисним може бути введення методу ведення щоденника, що буде фокусуватися на рефлексії щодо власного вигляду. Це дозволить підліткам краще зрозуміти власні емоції та думки про свою зовнішність протягом певного часу, що буде корисно для самопізнання. Крім того, підлітки можуть написати есе на тему «Моя зовнішність», у якому проаналізують, як змінюється їхнє ставлення до себе. За бажанням, це есе можна обговорити на групових заняттях або перед однолітками, що сприятиме отриманню важливого зворотного зв'язку.

Творчі заняття, такі як створення колажів, асамбляжів або малюнків на тему «Мій зовнішній вигляд: реальне та ідеальне», є важливою частиною психологічної роботи. Вони дають можливість виразити власні переживання через творчість, що потім можна обговорити на індивідуальних або групових заняттях. Ці заняття стимулюють підлітків до самовираження та рефлексії власного образу.

Метод «Домашнє завдання», що широко застосовується у психологічній практиці, є надзвичайно ефективним при роботі з образом фізичного «Я». Такий підхід дозволяє підліткам не тільки розглядати своє фізичне «Я» в груповому контексті, але й працювати з ним на самоті. Домашні завдання можуть включати написання творів, есе, створення малюнків або колажів, а також рефлексії щодо відчуттів, які виникають під час роздумів про зовнішність. Важливо, що цей метод дозволяє уникнути надмірного тиску на підлітка, якщо він не готовий до глибоких обговорень на ці теми.

Організація конкурсу краси серед підлітків, де нагороджуються не конкретні переможці, а всі учасники, може допомогти зменшити сором'язливість та підвищити самооцінку. Такий підхід не фокусується на перемозі, а на участі та позитивному ставленні до власного тіла.

Класний керівник також відіграє важливу роль у покращенні фізичного «Я» підлітків. Залучення до лекцій, індивідуальних та групових бесід щодо ставлення до зовнішності допомагає створити емоційний контакт та довірчі стосунки між педагогом і учнями. У цьому контексті важливо, щоб класний керівник активно застосовував методи написання творів, есе, організовував обговорення творчих робіт, що сприятиме самовираженню учнів і формуванню здорового ставлення до себе.

Важливою складовою взаємодії між батьками та підлітками є відкрита бесіда. Обговорення підлітком його ставлення до зовнішності та сприйняття недоліків і переваг дозволяє батькам краще розуміти індивідуальні особливості своєї дитини, що сприяє підвищенню її самооцінки та зменшенню тривожності щодо фізичного «Я». Під час таких розмов батьки можуть допомогти підліткам сформуванню позитивний, цілісний образ їхнього фізичного «Я» та знайти правильний підхід до вдосконалення зовнішнього вигляду.

Для оптимізації процесу формування образу фізичного «Я» підлітків були розроблені рекомендації для батьків. Зокрема, батькам слід враховувати, що в період фізичних змін підлітки часто відчують сором'язливість та надмірно чутливо сприймають будь-які, на їхню думку, недоліки у зовнішності, а також можуть самокритично ставитись до зайвих, як їм здається, кілограмів.

Вплив телешоу, фільмів та зображень у соціальних мережах сприяє формуванню у дівчат підлітків уявлення про ідеальні тіла моделей і знаменитостей, а також бездоганну шкіру. Багато хлопців-підлітків порівнюють себе зі спортсменами та кінозірками, відчуючи незадоволеність, якщо їхні тіла не відповідають ідеальним стандартам.

Прагнення досягти ідеального тіла може призвести до депресії, розладів харчової поведінки та інших серйозних проблем зі здоров'ям. Хоча хлопці зазвичай менше обговорюють проблеми зовнішності, це не означає, що вони не їх мають. Вони також можуть стикатися з розладами харчової поведінки, хоча батькам і лікарям їх важче виявити.

Для своєчасного виявлення проблем батькам важливо знати, які ознаки можуть свідчити про нездоровий образ тіла у підлітків. Серед таких сигналів можна виокремити:

- 1) оцінку себе лише через призму зовнішності;
- 2) спосіб, яким підліток описує себе, свій фізичний розвиток і привабливість;
- 3) дотримання суворих дієт, що включають зменшення кількості їжі;
- 4) часті зауваження щодо ваги та зовнішнього вигляду інших підлітків;
- 5) наявність низької самооцінки.

Батьки здатні відігравати важливу роль у формуванні здорового образу фізичного Я у підлітків, набагато більш значущу, ніж може здатися на перший погляд. Тому вкрай важливо підтримувати дитину в цей важкий період її розвитку і заохочувати позитивне ставлення до власної зовнішності, незалежно від її форми чи розміру.

Як сприяти формуванню здорового сприйняття власного тіла у дітей?

1. Бути прикладом для наслідування.

Діти активно спостерігають за поведінкою своїх батьків, зокрема за їхніми звичками у харчуванні та фізичній активності, що суттєво впливає на формування їхніх власних переконань щодо здорового способу життя. Важливо, щоб дорослі не лише пропагували здоровий спосіб життя, а й демонстрували власним прикладом. Наприклад, регулярні заняття спортом, активне дозвілля, дотримання збалансованого харчування – все це сприяє не тільки поліпшенню фізичної форми, а й зміцненню психологічного ставлення до тіла. Також важливо усвідомлювати, що дитина сприймає наше ставлення до власної зовнішності як орієнтир для власних переконань. Тому, якщо батьки постійно критикують свої фізичні особливості, такі як вага або вигляд шкіри, це може призвести до формування у дитини аналогічного ставлення до власного тіла. Відтак необхідно бути обережними у коментарях про зовнішність не лише своєї дитини, але й інших осіб, уникаючи негативних ярликів і стереотипів. Замість таких виразів, як «непривабливий» чи «огрядний», слід використовувати конструктивні й підтримуючі коментарі, акцентуючи увагу на позитивних характеристиках.

2. Ставитися до дитини з позитивом.

Дуже важливо уникати навіть незначної критики зовнішності дитини, зокрема в період підліткового віку, коли питання самооцінки стають особливо гострими. Якщо дитина переживає щодо своєї ваги чи фізичної форми, вона, ймовірно, вже самотійно усвідомлює це, і додаткові зауваження можуть лише посилити стрес та збентеження. Замість цього, заохочуйте позитивні аспекти, наприклад, звертайте увагу на її усмішку, стиль одягу або інші риси, які допомагають формувати здоровий образ власного тіла. Створення позитивного іміджу у дитині через підтримку і компліменти сприяє формуванню здорового ставлення до свого тіла і формує впевненість у своїх силах. Також важливо заохочувати розвиток інших корисних звичок, таких як підтримка особистої гігієни, контроль за поставою, дотримання режиму здорового сну, управління стресом, прогулянки на свіжому повітрі та заняття спортом. В разі потреби варто звертатися до фахівців для складання індивідуального плану харчування та фізичних навантажень, що допоможе не лише підтримати фізичне здоров'я, а й зміцнити психологічний стан дитини.

3. Навчіть підлітка критично оцінювати популярні образи.

Сучасні діти часто стикаються з «ідеальними», зазвичай відредагованими зображеннями тіл на екранах та в соціальних мережах. Такі образи можуть створювати у дитини відчуття, що вона занадто товста чи худорлява, занадто висока чи низька. Поясніть дитині, як працює індустрія краси та шоу-бізнесу: відзначте, що багато зображень обробляються, а над створенням образів працюють стилісти, візажисти і навіть хірурги.

4. Підкреслюйте важливість інших якостей, окрім зовнішності.

Сприяйте розвитку в дитини таланту та навичок, які не залежать від її зовнішнього вигляду, таких як музика, спорт, мистецтво або волонтерство. Проявляйте інтерес до захоплень дитини та хвалите її за позитивні риси: почуття гумору, старанність у навчанні, піклування про молодших братів і сестер.

Важливо зауважити, що профілактичні заходи, спрямовані на корекцію харчових звичок, є найбільш ефективними, коли застосовується комплексний підхід, що включає взаємодію психолога, класного керівника та батьків.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі проведено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних аспектів формування образу фізичного Я у підлітковому віці, що дозволило розробити корекційно-розвивальну програму та зробити низку висновків.

1. У дослідженні розглянуто ключові теоретичні підходи до вивчення формування образу фізичного Я у підлітковому віці в контексті зарубіжної та вітчизняної психології. Теоретичний аналіз літератури підтверджує важливий зв'язок між психічними та соматичними порушеннями і образом фізичного Я, що підкреслює необхідність дослідження цього аспекту на етапі підліткового розвитку. Образ фізичного Я визначається як складний комплекс сприйнятів, оцінок, установок і уявлень підлітків, які формують уявлення про функції тіла та зовнішність загалом. Цей образ відіграє важливу роль у самосвідомості, виконуючи адаптивну функцію: він служить модельним уявленням про моторну активність та є основним місцем локалізації відчуттів, що істотно впливає на діяльність особистості. У процесі самоусвідомлення активізуються уявлення про межі тіла, його схему, конституційні відмінності та зовнішні ознаки. Таким чином, образ фізичного Я є суттєвою частиною Я-концепції особистості, відіграючи важливу адаптивну роль в етапі підліткового розвитку.

2. У роботі також проаналізовано соціально-психологічні фактори, що визначають формування образу фізичного Я у підлітковому віці. Підлітковий вік характеризується значним зростанням уваги до власної зовнішності та активним формуванням афективних і когнітивних компонентів, що стосуються фізичних властивостей. Це відображається у поведінкових стратегіях, спрямованих на покращення зовнішнього вигляду. Для молодших підлітків характерна позитивна оцінка своєї зовнішності, яка супроводжується емоціями задоволення і радості. Проте з віком ситуація змінюється: хвилювання щодо фізичних характеристик стають більш вираженими, що може призвести до розвитку тривожних станів. Старші підлітки, як правило, демонструють більш негативне

ставлення до свого вигляду і образу фізичного Я, що пов'язано з психоемоційними переживаннями та соціальними очікуваннями.

3. У дослідженні було визначено вікові та індивідуально-психологічні фактори, які впливають на формування образу фізичного Я у підлітковому віці. Цей період, зокрема старший підлітковий вік, є визначальним етапом розвитку особистості, свідомості та самосвідомості. В рамках самоусвідомлення формується безліч аспектів Я-образу, серед яких фізичний, соціальний та моральний. Розвиток образу фізичного Я є домінуючим у структурі самосвідомості на цьому етапі розвитку. Фізичне Я підлітка включає пізнавальні, емоційні та поведінкові компоненти, що підкреслюють сприйняття тіла, емоційно-ціннісне ставлення до нього, усвідомлення власної тілесності та активність у різних діях. Зокрема, активація процесу становлення образу фізичного Я і підвищення здатності до перцептивного відображення тілесності демонструє важливість цього феномену для старшого підліткового віку.

4. В рамках емпіричного дослідження були оцінені психологічні особливості формування образу фізичного Я у підлітків. Для аналізу пізнавального аспекту використовувався модифікований тест «Самооцінка» Л. Столяренко, що дозволяє оцінити рівень самооцінки підлітків. Результати вказують на те, що більшість респондентів мають середній рівень самооцінки (34%), вищий за середній (20%), високий (18%), неадекватно високий (12%), нижчий за середній (14%), а низький рівень самооцінки був зафіксований лише у 2% підлітків (неадекватно низький – 0%). Це свідчить про загальну адекватність самооцінки у більшості підлітків, що вказує на їх здатність реалістично оцінювати свої фізичні й психологічні можливості.

Для оцінки емоційного аспекту формування образу фізичного Я у підлітків було використано тест «САРТ» О. Вулей та С. Ролл. Обробка результатів показала, що серед старших підлітків найбільше задоволення викликають такі частини тіла, як гомілки, сідниці, шия, спина, груди та обличчя. У дослідженні також виявлено гендерні відмінності у сприйнятті різних частин тіла: для хлопців спина є символом сили та мужності, а для дівчат груди сприймаються як ознака зрілості та жіночності.

Для оцінки поведінкового аспекту становлення образу фізичного Я була застосована методика «Самооцінка образу фізичного Я» Т. Нечитайло. Результати виявили, що 72% старших підлітків не задоволені певними рисами своєї зовнішності або загальним виглядом, тоді як 28% респондентів задоволені своєю зовнішністю. Аналіз розподілу респондентів за методами корекції зовнішності показав, що 20% дівчат і 64% хлопців займаються спортом, 48% дівчат і 12% хлопців використовують косметику, а 4% дівчат і хлопців уникають спілкування з однолітками. Дієти застосовують 28% дівчат і 18% хлопців.

Змістовний аналіз результатів досліджень, проведених за допомогою зазначених методик, дозволив виділити типи ставлення підлітків до свого тіла. Позитивне ставлення до свого тіла проявляється у 28% дівчат і 32% хлопців, нейтральне – у 36% дівчат і 34% хлопців, негативне – у 36% дівчат і 34% хлопців. Негативні та нейтральні типи образу фізичного Я в підлітковому віці стали основою для розробки корекційно-розвивальної програми.

4. У процесі дослідження було створено програму корекції порушень образу фізичного Я у підлітковому віці. Основним завданням цієї програми є надання підліткам знань щодо зовнішнього образу, його компонентів та етапів формування, навчання методам розуміння своїх фізичних характеристик, формування позитивного образу власного тіла в старшому віці і розвиток усвідомленості щодо свого фізичного стану. Для успішного впровадження програми необхідно врахувати індивідуальні особливості учасників, особливості групи (зокрема, наявність порушень образу фізичного Я) та відповідність приміщення вимогам, необхідним для проведення тренінгів, які охоплюють як психологічні, так і фізичні аспекти. Розроблено чіткий алгоритм взаємодії психолога з групою старших підлітків під час спільної діяльності, спрямованої на подолання психосоціальних труднощів, пов'язаних з корекцією порушень образу фізичного Я. У структурі програми передбачено використання тренінгових ігор, тілесно-орієнтованих підходів та рольових ігор.

Вивчення результатів повторного емпіричного дослідження за допомогою відповідних діагностичних інструментів дозволило визначити різновиди ставлення підлітків до свого тіла, а також охарактеризувати якісні зміни цього

ставлення після упровадження корекційно-розвивальної програми. Згідно з отриманими даними, 42% дівчат і 40% хлопців виявили позитивне ставлення до свого тіла (було відповідно 28% дівчат і 32% хлопців), 40% дівчат і 40% хлопців продемонстрували нейтральне ставлення (було відповідно 36% дівчат і 34% хлопців), а 18% дівчат і 20% хлопців висловили негативне ставлення до фізичного вигляду (було відповідно 36% дівчат і 34% хлопців). Високий відсоток підлітків з позитивним та нейтральним ставленням до власного тіла свідчить про ефективність запропонованої корекційно-розвивальної програми.

Також були розроблені практичні рекомендації для покращення роботи практичного психолога щодо покращення сприйняття підлітками власної зовнішності; рекомендації для підлітків щодо глибшого розуміння порушень образу фізичного Я і для батьків, зокрема для усвідомлення важливості профілактики та первинної діагностики цих порушень у підлітковому віці.

Перспективи подальшого вивчення потребують уточнення методологічних підходів і технологій для більш точного дослідження вікових змін, а також для кращого розуміння факторів, що впливають на формування та трансформацію образу фізичного Я у різних вікових періодах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматичні розлади і патологічні звичні дії у дітей та підлітків. Київ : Клас, 2009. 304 с.
2. Белей М. Д., Тодорів Л. Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2008. 296 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : навчально-методичний посібник. Київ : Либідь, 2003. 848 с.
4. Білоус О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2015. 308 с.
5. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
6. Булах І. С. До проблеми провідного психологічного новоутворення особистості підліткового віку. *Вісник ХДПУ ім. Г. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 6. С. 22-36.
7. Булах І.С. Специфіка тілесного розвитку підлітка в ракурсі сучасного психологічного дослідження. *Журнал практикуючого психолога*. 2002. Вип. 8. С. 72-85.
8. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : ЦУЛ, 2011. 112 с.
9. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
10. Гейко Є. Психологія цілісності особистості: монографія. Кропивницький : Укр. вид-во, 2016. 384 с.
- 10а. Гірняк А., Павлишин Ю. Поняття про норму як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
11. Григор'єва О. В., Нечитайло Т. А. Знайомство та робота зі своїм фізичним Я : соціально-психологічний тренінг для підлітків. Чернівці : БукМЕА, 2009. 48 с.
12. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.

- 13.Двіжона О. В. Вплив соціальних чинників на порушення психічного здоров'я дітей і підлітків. *Психологічні перспективи*. Вип. 13. Луцьк : Вежа, 2009. С. 107-114.
- 14.Дмитренко А. К., Чуйко Г. В. Основи гуманістичної психології : навчально-методичний посібник. Чернівці : Прут, 2012. 282 с.
- 15.Дмитрова Т. В. Образ Я як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності : дис. канд. ... психол. наук. Київ, 2003. 187 с.
- 16.Заняття психолога з підлітками / упоряд. Т. Гончаренко. Київ : Шкільний світ, 2006. 120 с.
- 17.Історія європейської ментальності / за ред. П. Дінцельбахера. Львів : Літопис, 2004. 720 с.
- 18.Історія психології : навчальний посібник / Жуков С. М ., Жукова Т. В. та ін. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 224 с.
- 19.Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 21 с.
- 20.Кисляк О. П. Практичні рекомендації психологам стосовно специфіки роботи з особами підліткового та юнацького віку, які переживають внутрішньо особистісний конфлікт. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №10. С. 41-48.
- 21.Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с.
- 22.Колотій Т. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка: дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2003. 203 с.
- 23.Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей : навч. посіб. Київ : Київський університет, 2010. 126 с.
- 24.Критерії діагностики та принципи лікування розладів психіки і поведінки у дітей та підлітків : клінічний посібник / В. С. Підкоритов, В. І. Букреев, В. Н. Кузьмінов та ін. Харків : Фоліо, 2001. 271 с.
- 25.Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2008. 384 с.

- 26.Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 328 с.
- 27.Максименко С.Д. Загальна психологія : підручник. Вінниця : Нова книга, 2004. 704 с.
- 28.Марінушкіна О. Є., Замазій Ю. О. Порадник практичного психолога. Основа, 2007. 240 с.
- 29.Медична психологія / Максименко С.Д., Цехмістер Я.В., Коваль І.А., Максименко К.С. ; за ред. С.Д. Максименка. Київ : Слово, 2014. 520 с.
- 30.Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №6. С. 45-51.
- 31.Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій : типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти : метод, посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 126 с.
- 32.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.
- 33.Нечитайло Т. А. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 225 с.
- 34.Нечитайло Т. А. Діагностичний інструментарій дослідження афективно-когнітивної сфери образу фізичного Я підлітка. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Т. Х, ч. 1. Київ, 2008. С. 315-324.
- 35.Нечитайло Т.А. Особливості емоційно-когнітивної сфери образу фізичного Я у підлітків з ожирінням. *Гендерні стереотипи індивідуального здоров'я*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (3 жовт. 2007 р., м. Луцьк). Луцьк, 2007. С. 153-157.
- 36.Основи психотерапії / за ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. Київ : Академія, 2017. 192 с.

- 37.Островська К. О. Взаємозв'язок образу Я, самооцінки і ціннісних орієнтацій молодших школярів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 196 с.
- 38.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 39.Павлінець О. В. Соціальні еталони та міжособистісна перцепція. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету ім. Г. Сковороди*. Тернопіль : Астон, 2006. С. 255-259.
- 40.Перлз Ф. Психологія самопізнання : нариси. Київ : Академія, 2016. 180 с.
- 41.Подмазін С.І., Сибіль Є.І. Як допомогти підлітку з «важким» характером. Київ : Перспектива, 2006. 155 с.
- 42.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
- 43.Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛДУВС, 2021. 348 с.
- 44.Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упоряд. Н. М. Бамбурак. Львів : ЛДУВС, 2017. 400 с.
- 45.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
- 46.Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Київ : ІНКІОС, 2002. 272 с.
- 47.Психологія : підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ : Либідь, 2001. 558 с.
- 48.Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М.В. Лемак, В.Ю. Петрищевої. Ужгород : Вид. О. Гаркуші, 2011. 616 с.
- 49.Рєпнова Т. П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №4. С. 42-52.
- 50.Рождественський А. Ю. Тілесність та її потенціал у психологічному просторі життя людини. Київ : Знання, 1999. 50 с.

- 51.Рождественський А. Ю. Феноменологія тілесності у просторі життєвих перспектив особистості : монографія. Київ : Міленіум, 2005. 294 с.
- 52.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
- 53.Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2019. 232 с.
- 54.Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у підлітковому віці. *Педагогіка та психологія*. 2019. №2. С. 127-134.
- 55.Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 56.Снайдер Д. Практична психологія для підлітків, або як знайти своє місце в житті. Харків : Гуманітарний центр, 2017. 288 с.
- 57.Старовойтов А. В. Розвивальні і психокорекційні можливості тілесно-орієнтованого тренінгу в роботі з акцентуйованими підлітками. *Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології* : матер. Міжнар. наук. конф., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка (17 – 18 грудня 2001 р., м. Київ). Київ : Міленіум, 2002. Т. II. С. 244-248.
- 58.Талаєв К. А. Вплив особистісних рис на поведінку підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №4. С. 40-42.
- 59.Терещенко Н.М. Статеврольова структура жіночої тілесної ідентичності: дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2003. 183 с.
- 60.Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
- 61.Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики : навчальний посібник. Київ : Главник, 2006. 144 с.
- 62.Тіунова А. О. Вплив порушення сприйняття власного тіла на особистісний розвиток підлітка. *Історія та сучасний стан педагогічних і психологічних наук* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 7 листопада 2014 р.). Київ : Київська наукова організація педагогіки та психології, 2014. Ч. II. С. 109-112.

- 63.Тіунова А. О. Вплив трансформації тілесних характеристик підлітка на формування його образу тіла. *Наукові записки. Серія : Психолого-педагогічні науки*. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015. № 2. С. 76-81.
- 64.Тіунова А. О. Дестабілізація образу тіла як перехідний стан у розвитку особистості підлітка. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. Одеса : Астропринт, 2015. Т. 20. Вип. 1 (35). С. 72-80.
- 65.Тіунова А. О. Концептуальні засади психологічних особливостей особистості підлітка в умовах дестабілізації образу тіла. *Освіта регіону. Політологія Психологія. Комунікації*. Київ : Ун-т «Україна», 2015. № 1 (38). С. 121-126.
- 66.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.
- 67.Тіунова А. О. Психофізіологічні та соціальні аспекти дестабілізації образу тіла. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. №6. С. 34-37.
- 68.Тіунова А. О. Соціально-психологічні аспекти формування образу тіла підлітка. *Актуальні проблеми педагогічної науки : матеріали 7-ї Всеукр. наук.-практ. конф. (Миколаїв, 14-15 листопада 2014 р.)*. Миколаїв : Інститут освітньої та молодіжної політики, 2014. С. 129-131.
- 69.Токман А.А., Немченко Н.В. Психологія способу життя : навч. посіб. Київ : Персонал, 2015. 344 с.
- 70.Томчук С.М. Негативні психічні стани школярів та їх корекція : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2005. 95 с.
- 71.Туканьова Т.А. Діагностичні можливості проєктивної методики «Три автопортрети» при дослідженні генезису образу фізичного Я у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. № 18(42). С. 83-88.
- 72.Туканьова Т.А. Сприйняття образу фізичного Я в підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. № 11 (35). С. 144-149.

- 73.Філіпов М. М. Психологія функціональних станів : навч. посіб. Київ : МАУП, 2016. 240 с.
- 74.Формування мотивації та установок на самозбереження психічного та психологічного здоров'я сільської молоді : кол. монографія / Н. І. Зорій та ін. Чернівці: Книга – XXI, 2015. 228 с.
- 75.Фройд З. Психологія несвідомого. Київ : Слово, 2012. 398 с.
- 75а. Фурман А.В., Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Громадський моніторинг роботи судів Тернопільщини. *Психологія і суспільство*. 2016. № 3. С. 122-128.
- 76.Хорні К. Невроз і особистісне зростання. Боротьба за самореалізацію. Київ : Академія, 2019. 326 с.
- 77.Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
- 78.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
- 79.Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Взірці занять програми оптимізації ставлення старших підлітків до власного тіла

Тема. «Знайомство зі своїм фізичним Я»

Мета: формування позитивного образу фізичного Я.

Завдання:

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

Заняття 1

Тема. «Вступ. Знайомство»

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

Хід роботи

1. Привітання та знайомство учасників.

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

2. Вправа «Очікування»

Тренер роздає учасникам стікери, на яких вони записують свої сподівання від тренінгу. Потім, виголошуючи свої очікування, приклеюють стікер на плакаті «Дерево надії», яке заздалегідь зроблено тренером. Учасники приклеюють свої

стікери ближче до коріння дерева. Закінчення цієї вправи відбувається наприкінці тренінгу.

3. Групові правила

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

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

4. Вправа «Я-образ».

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

5. Вправа «Знайомство»

Учасники діляться на пари, у яких один - розповідач, другий - слухач. Протягом 5ти хвилин розповідає про себе усе, що йому здається важливим та відповідає на запитання слухача. Потім партнери міняються місцями. Після завершення вправи кожний учасник представляє групі свого партнера, але від першої особи «Я..... Обговорення відбувається у два етапи. На першому кожний

учасник проговорює свої думки та почуття стосовно того наскільки важко чи легко йому було представити групі свого партнера по спілкуванню, на другому - наскільки точно слухач представив його.

6. Заключний шерінг

7. Створення та виконання ритуалу прощання

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

Заняття 2

Тема. «Моє фізичне Я».

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

Хід роботи

1. Привітання

2. Вступний шерінг.

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

4. Вправа «П'яний танець»

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

5. Інформаційне повідомлення.

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

6. Заключний шерінг

7. Виконання ритуалу прощання

Заняття 3

Тема. «Чуттєве тілесне усвідомлення»

Хід роботи

Мета: засвоєння навичок чуттєвого тілесного усвідомлення.

1. Привітання

2. Вступний шерінг.

3. Вправа «Розмова з тілом»

Вправа проводиться у 2 етапи.

- Учасники зручно сідають на стільцях, закривають очі, розслабляються.

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

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

4. Вправа «Зображення емоцій»

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

5. Вправа «Люблю – не люблю»

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

6. Заключний шерінг. Виконання ритуалу прощання