

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.2

DOI: 10.31732/2663-2209-2024-73-195-202

ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я В КОНТЕКСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЦІЛІСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Вікторія Олексюк¹, Галина Радчук², Ольга Шевченко³

¹Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології розвитку та консультування, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна, e-mail: vita_alex@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3275-7433>

²Доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології розвитку та консультування, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна, e-mail: galyna012345@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5809-544X>

³Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології розвитку та консультування, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна, e-mail: shevchenkooljam@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1873-9949>

THE FORMATION OF THE IMAGE OF THE PHYSICAL SELF IN THE CONTEXT OF A HOLISTIC PERSONALITY FORMATION

Oleksyuk Viktoriya¹, Halina Radchuk², Olha Shevchenko³

¹PhD, Associate Professor of the Department of Developmental Psychology and Counseling, Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine. e-mail: vita_alex@ukr.net ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3275-7433>

²Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Developmental Psychology and Counseling, Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine. e-mail: galyna012345@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5809-544X>

³PhD, Associate Professor of the Department of Developmental Psychology and Counseling, Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine. e-mail: shevchenkooljam@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1873-9949>

Анотація. Статтю присвячено висвітленню актуальної теми впливу соціально домінуючих еталонів фізичної привабливості на становлення зростаючої особистості. Актуальність проблеми зумовлена тим, що у сучасному світі еталони зовнішньої привабливості посідають провідне місце у формуванні суспільних стандартів успішної особистості та домінують серед чинників становлення самосвідомості зростаючої особистості. Проаналізовано проблему ставлення людини до свого зовнішнього вигляду в структурі Я-концепції особистості як у зарубіжній, так у вітчизняній психології. Визначено трактування феномену «тіла» як матеріального наповнення людини, «тілесності» як матеріально-духовної субстанції, спрямованої на реалізацію у соціумі, а також теорію «схеми тіла», яка об'єднує тіло, емоції та розум. Обґрунтовано, що систематичним елементом образу Я є образ тіла, який формується у особистісному життєвому досвіді людини внаслідок взаємодії з іншими індивідами, а психологічними чинниками впливу на структуру образу фізичного Я є емоційні переживання людини з приводу своєї тілесності, реакції інших індивідів на людину та ідеальний образ тіла, прийнятний еталонним у соціумі. При цьому психологічні механізми процесу становлення структури образу фізичного Я відображаються у розгортанні таких аспектів його усвідомлення як: джерела окремих переживань, відчуттів; володіння певними функціями та властивостями; об'єкта соціального середовища; носія культурного стереотипу. Акцентовано увагу на тому, що ознаки дорослішання підлітків найяскравіше виявляються у зміні тіла, тому зацікавленість своєю зовнішністю стає однією із найважливіших домінант у становленні самосвідомості. З'ясовано, що неприйняття своїх тілесних якостей здебільшого зумовлює не лише становлення неадекватної самооцінки, порушення соціалізації загалом, але також може стати поштовхом до розвитку психосоматичних розладів у подальшому. Висвітлено, що ставлення до себе щодо задоволеності своїм тілом є істотним компонентом складної структури самосвідомості та має значний вплив на самоповагу, самореалізацію особистості в усіх сферах життя від публічної до інтимної.

Ключові слова: тілесність, схема тіла, образ тіла, образ фізичного Я, Я-концепція, самооцінка, підлітковий вік.

Формул: 0; **рис.:** 0, **табл.:** 0, **бібл.:** 11

Abstract. *The article is devoted to the coverage of the current issue of the influence of socially dominant standards of physical attractiveness on the formation of a growing person. The relevance of the problem is due to the fact that in the modern world, the standards of external attractiveness occupy a leading place in the formation of social standards of a successful person and dominate among the factors of formation of the self-awareness of a growing person. The problem of a person's attitude to his or her appearance in the structure of the self-concept of a personality is analyzed in both foreign and domestic psychology. The interpretation of the phenomenon of «body» as a material filling of a person, «physicality» as a material and spiritual substance aimed at realization in society, as well as the theory of «body schema», which unites body, emotions and mind, is determined. It is substantiated that the backbone element of the self-image is the body image, which is formed in the personal life experience of a person as a result of interaction with other individuals, and the psychological factors influencing the structure of the physical self-image are the emotional experiences of a person about his or her physicality, the reactions of other individuals to a person, and the ideal body image accepted as a reference in society. It is emphasized that the signs of adolescents' maturation are most clearly manifested in body changes, so interest in their appearance becomes one of the most important dominants in the formation of self-awareness. It is found that the rejection of one's bodily qualities mostly leads not only to the formation of inadequate self-esteem, disruption of socialization in general, but can also become an impetus for the development of psychosomatic disorders in the future. At the same time, the psychological mechanisms of the process of formation of the physical self image are reflected in the development of the following aspects of its awareness as: a source of individual experiences, feelings; possession of certain functions and properties; an object of the social environment; a carrier of a cultural stereotype. The article highlights that the attitude towards oneself in terms of satisfaction with one's body is an essential component of the complex structure of self-awareness and has a significant impact on self-esteem, self-realization of the individual in all spheres of life from public to intimate.*

Keywords: *physicality, body schema, body image, image of the physical self, self-concept, self-esteem, adolescence.*

Formulas: 0; fig.: 0, tab.: 0, bibl.: 11

Постановка проблеми. На сьогоднішньому етапі розвитку сучасного світу еталони зовнішньої привабливості посідають провідне місце у формуванні суспільних стандартів успішної особистості. Саме тому соціально сформовані еталони фізичної краси займають домінуюче місце серед чинників формування самосвідомості зростаючої особистості. Неприйняття своїх тілесних якостей в багатьох випадках зумовлює не лише становлення неадекватної самооцінки, виникнення комплексу неповноцінності, порушення соціалізації загалом, але також може стати поштовхом до формування психосоматичних розладів у підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зарубіжній психології представники психоаналізу, гуманістичної і тілесно-орієнтованої психології започаткували дослідження процесу ставлення людини до свого зовнішнього вигляду, формування фізичного образу Я у структурі Я-концепції особистості (З. Фройд, Р. Бернс, К. Роджерс). Дослідження образу фізичного Я у вітчизняній психології спрямовані на виявлення вікових, статевих, соціальних чинників у структурі самосприйняття власного тіла (О.

Гусєва, О. Кікінежді, В. Куніцина, О. Мотовилін, І. Слободянюк, Р. Моляко, О. Черкашина, В. Цуркін та ін.). Сучасними дослідниками активно аналізуються клінічні аспекти порушення образу фізичного Я (А. Дорожевець, Н. Коваленко та ін.).

У контексті когнітивного підходу до трактування появи психосоматичних розладів особистості П. Шильдер представив свою теорію «схеми тіла». Дане поняття описує систему уявлень людини про фізичний аспект власного Я, про своє тіло як своєрідну динамічну та суб'єктивну тілесно-психологічну карту, яка формується у свідомості людини в процесі активної життєдіяльності. З точки зору М. Еріксона, схема тіла є опорою в роботі з емоційними проблемами клієнтів з психосоматичними розладами, оскільки асоціюється з тілесними відчуттями Я людини як глибинною основою власного буття. У психодинамічному підході схема тіла також пов'язується з уявленнями про «соматичне відчуття Я» (П. Федерн), що виникає у ранніх стосунках матері та дитини. Згідно з Х. Калером, усвідомлення себе через тіло формується у віці від 2 до 5 років, тому, з точки зору психоаналізу, важливо суміщати дитячий та дорослий

образи тіла, внаслідок чого незріле Его трансформується у доросле Я (Сєдих & Фільц, 2017).

Таким чином, формування схеми тіла відбувається, насамперед, на нейрофізіологічному рівні, як проєкція тіла на кору головного мозку, набір звичних тілесних відчуттів, пов'язаних зі стереотипами емоційного реагування, які, в свою чергу, відображаються на психологічному рівні буття особистості, окреслюючи типові психологічні проблеми людини. Схема тіла формується на основі функціонального поєднання різних відділів мозку, які відповідають за сенсорні, когнітивно-оцінні та мотиваційно-емоційні процеси. Об'єднуючи тіло, емоції та розум, вона є своєрідною нейроматрицею, цілеспрямована робота з якою відбувається через спостереження за тілесними відчуттями, усвідомлення різних частин тіла та їх взаємозв'язку, уникнення невідповідностей між фізіологічним та психологічним рівнями тілесності, уявного та дійсного тілесного образу, що дозволяє оздоровлювати психіку через впливи на тіло.

Формулювання цілей статті. Мета статті – теоретично проаналізувати процес сприймання власної тілесності та психологічні механізми його впливу на становлення самосвідомості особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. В. Франкл вважав, що тіло є матеріальним наповненням людини, а тілесність є матеріально-духовною субстанцією. Тому, на його думку, варто розводити поняття «зовнішнє тіло», як фізичні межі людини, та «внутрішнє тіло», як систему уявлень, переживань внутрішнього світу людини. В такому аспекті фізичні кордони людини при взаємодії із зовнішнім світом стають межами її емоційних контактів, спілкування, автономності-залежності тощо. Таким чином, робота психолога з тілесністю людини активно впливає на її особистісне зростання (Максименко, 2008). Важливим для нашого дослідження є уточнення науковця про те, що термін «тілесність», на відміну від розуміння тіла,

як фізичного об'єкта, є позначенням процесу свого роду «одухотворення тіла», оскільки оволодіння ним людиною спрямоване на розв'язання життєвих завдань, вибудовування власного життєвого простору. Автор наголошує на тому, що в процесі онтогенезу особистості виникає суперечність між усвідомленням власної тілесності та прагненням особистості до цілісності. Коли тіло, як тілесність, виражає внутрішній світ людини, тоді воно є для неї безумовною цінністю, як прийняття власної індивідуальності. Тому ставлення до власного тіла є дуже діагностичним, оскільки виражає інтегрованість відчуття тіла із такими значущими особистісними характеристиками, як самоприйняття, аутоідентичність тощо (Horney, 1993).

Г. Ложкін вважає тілесність важливим структурним компонентом самосвідомості особистості, спрямованим на самореалізацію у соціумі. Він виокремлює такі типи усвідомленості власного тіла, як вітальний (тіло як біологічний чинник), конформний (тіло як інструмент, що відповідає соціальним еталонам краси), особистісний (тіло як інтегрована частина цілісного Я). Науковець акцентував увагу на тому, що в умовах здорового психосоматичного розвитку людини, ніби не помічає свого тіла. Лише у разі появи негативних фізичних симптомів тіло стає більш усвідомленим, засобом якого людина впроваджує свою власну сутність (Чабан & Хаустова, 2004).

На думку В. Богаченка, через феномен тілесності відбувається становлення духовно-ціннісної сфери особистості, що в умовах сучасної інтернет-культури ставить питання про етичність, оскільки зумовило появу нових видів адикцій (лайкофілія, геблінг тощо). Тому у рамках психотерапевтичних шкіл постають питання гармонізації тілесно-духовної структури людини, її цілісності, подолання психологічних труднощів в контексті тілесних дисфункцій. Тіло розглядається як маркер емоційних проявів. З одного боку, блокування емоцій в тілі відбувається через соматизацію, коли неспроможні почуття

вважають орган або систему, а також через морфологізацію, коли психологічні труднощі блокуються у формі м'язових затисків (Максименко, 2008).

К. Фадеева зазначає, що у психології термін «тіло» застосовується крізь призму таких дефініцій, як «образ тіла», «схема тіла», «образ фізичного Я». Образ тіла – уявлення особистості про свою зовнішність, про ступінь естетичності будови тіла (Чабан & Хаустова, 2004). Образ тіла є структурною складовою образу Я загалом (Максименко, 2008). У психологічній літературі поняття «образ тіла» визначається як системотвірний структурний елемент образу Я, уявлення індивіда про себе з точки зору тілесності. Поняття «образ тіла» тісно пов'язане з поняттям «схема тіла», що позначає психологічну будову конструкції власного тіла людини (М. Боньєр) (Балахтар, 2018).

О. Соколова у своїх працях також розділяла два поняття: «схема тіла» й «образ тіла». Схема тіла, за словами дослідниці, – це підсумок свідомого чи несвідомого психічного відображення своїх анатомічних особливостей, що характеризується як когнітивна картина своєї тілесності (Чабан & Хаустова, 2004). В. Куніцина розглядала формування образу тіла як явище, що базується завдяки певним знанням індивіда, отриманих у своєму особистісному життєвому досвіді за рахунок взаємодії з іншими індивідами. Цих два поняття, а саме «образ тіла» та «схема тіла», можна часто зустріти у літературі з проблеми самосприйняття. Образ тіла – це суб'єктивне сприйняття власного тіла. З одного боку, це те, як ми його бачимо, усвідомлюємо через потреби, з іншого – яке у нас ставлення до нього: позитивне чи негативне. Тобто, насамперед, він включає в себе оцінку свого фізичного Я. В свою чергу, термін «схема тіла» – це модель тіла, яка конструйована мозком, що відображає тілесну структурну організацію, забезпечуючи, при цьому, регулювання положення частин та визначає межі розташування окремих частин тіла завдяки

сенсорним імпульсам, збережених у корі головного мозку (Моляко, 2004).

На структуру образу тіла впливають безліч психологічних чинників: особистісне зовнішнє сприйняття свого тіла з боку функціональної здатності загалом; інтериоризовані внутрішні емоційні переживаннями людини з приводу своєї тілесності; реакції інших індивідів на людину та їхня інтерпретація; ідеальний образ тіла, який може виникати завдяки конкретним спостереженням та порівнянням тілесних даних інших людей зі своїми даними.

Варто зауважити, що у даному контексті Р. Бернс виокремив наступні психологічні механізми, які мають безумовний вплив на становлення структури образу тіла: тіло як об'єкт соціального середовища, як володар певної функції, як джерело окремих переживань і тіло, як культурний стереотип (Язвінська, 2012).

Отже, аналіз досліджуваної проблеми у психології демонструє, що вивчення тілесності відбувається у контексті взаємозв'язку фізичного, психічного та соціального. Тому, важливо проаналізувати процес інтеграції цих феноменів самосвідомості у структурі Я-концепції особистості. Загальновизнаною є теза про те, що уявлення людини про себе інтегруються як сукупності образів Я (фізичний, духовний, соціальний та матеріальний) в Я-концепцію (Радчук, 2014). Загалом, у структурі Я-концепції особистості психологи виокремлюють такі рівні: першим формується фізичний Образ Я, який виникає в процесі задоволенні потреб свого тіла; другий рівень виникає як соціальна ідентичність, як реалізація потреби індивіда бути членом певної спільноти; диференційний образ Я, як переживання індивідом своєї індивідуальності, є результатом порівняння себе з іншими людьми (Балахтар, 2018).

В. Джеймс вважав, що в людини присутнє несвідоме бажання піклуватися та оберігати свою тілесність (Седих & Фільц, 2017). Він розглядав Я-концепцію у

контексті самопізнання особистості – «Я-як об'єкт» і запропонував таку структуру: Я-матеріальне, що включає в себе сім'ю, гроші, дім тощо, Я-фізичне (сприйняття свого тіла), Я-соціальне, в основі якого лежить визнання людини групою людей (его-репутація) та Я – духовне.

Р. Бернс також висловив думку про те, що сприймання свого фізичного Я є важливою складовою Я-концепції. Серед важливих чинників, які впливають на створення позитивної Я-концепції, автор виокремлював позитивне ставлення до свого тіла, а також судження інших людей щодо зовнішнього вигляду особистості. Він зазначав, що при негативному уявленні індивіда про свою тілесність його Я-концепція буде також негативною, а самооцінка – неадекватно заниженою. Таким чином, позитивна оцінка фізичного Я у свідомості людини, а також в судженнях навколишніх людей, може істотно вплинути на позитивність її Я-концепції загалом і, навпаки, негативна оцінка свого фізичного Я веде за собою значне зниження загальної самооцінки.

К. Роджерс також висловлював думку про те, що самоусвідомлення започатковується саме зі сприйняття власного тіла. К. Ізард ввів в науковий обіг термін «почуття тіла», і вважав, що це почуття слугує поглибленому усвідомленню індивідом взаємозв'язку тіла й розуму та переживанню цілісності своєї особистості. Представник тілесно-орієнтованої психотерапії А. Лоуен виокремлював в образі тіла такі дві функції: підпорядкування моторної активності власному самоконтролю та адекватна локалізація різноманітних тілесних відчуттів як еквівалентів всієї палітри емоцій індивіда. Зазначив, що розміри та форма тіла мають істотний вплив на якісну своєрідність життя людини, оскільки слугують предметом власної самооцінки та оцінок інших людей (Седих & Фільц, 2017). Автор підкреслював, що самосвідомість отілеснена у тому розумінні, що: «Ми не існуємо поза тілом. Все, що відбувається у свідомості, – відображення того, що відбувається у тілі» (Язвінська, 2012).

Тому, здорова особистість, з точки зору біоенергетичного аналізу, усвідомлює тілесний прояв повного спектру власних емоцій. Таким чином, зняття м'язових блоків та затисків зумовлює подолання психологічних комплексів та труднощів (Язвінська, 2012).

Отже, позитивним підкріпленням почуття свого Я служить образ фізичного Я. Фізичне Я індивіда може бути представлено усвідомленням себе як привабливого / непривабливого, красивого / некрасивого, міцного / слабкого, огрядного / худого тощо. Крім того, людиною усвідомлюється, причому часто болісно, відповідність або невідповідність своїх конституційних характеристик щодо існуючого у суспільстві еталону краси та привабливості. Будь-яка невідповідність такому стандарту, як правило, викликає підвищену заклопотаність людини цією обставиною (Моляко, 2004).

Отже, на основі попередньо викладених положень вчених можна зазначити, що образ фізичного Я розглядається як складна комплексна єдність сприймань, уявлень, установок, оцінок, пов'язаних як з тілесним обрисом, так і з функціями тіла загалом (Балахтар, 2018). Образ фізичного Я, як психічний феномен, що несе в собі усвідомлені характеристики зовнішнього фізичного вигляду з їх оцінними змістом, виражається у двох планах: зовнішньому та внутрішньому. До зовнішніх проявів, зазвичай, належать анатомічні, функціональні та соціальні характеристики, що визначають зовнішню привабливість особистості. Внутрішнім, якісним проявом образу фізичного Я виступають переживання, відчуття власного як фізичного, так і психічного здоров'я, яке є важливим чинником саморегуляції поведінки особистості щодо його збереження (Балахтар, 2018).

Також варто зазначити, що дослідники виокремлюють такі структурні компоненти фізичного Я: когнітивний та афективний. Когнітивний компонент – це сукупність уявлень індивіда про свою зовнішність, характеристик, за допомогою

яких він її описує. Афективний компонент тілесного Я визначає емоційно-ціннісне ставлення до свого зовнішнього вигляду та окремих тілесних рис. Р. Мейлі та Ф. Райс виокремлюють також конативний компонент фізичного Я для підкреслення значущості моторики, активних рухів, дій у житті особистості. Крім того, низка вчених (Г. Аммон, М. Малер, В. Подорога, М. Мдівані, В. Зінченко та ін.), вивчаючи конституційні, морфологічні, фізичні властивості людини в різні вікові періоди її життя, виокремлюють в образі тіла перцептивно-недиференційований, перцептивно-диференційований та ціннісно-мотиваційний компоненти (Седих & Фільц, 2017).

Як вже зазначалося, соціум має значний вплив на формування образу фізичного Я, оскільки він формується в результаті врахування суджень, думок, уявлень інших індивідів, так і суб'єктивного осмислення власних вчинків, установок щодо свого зовнішнього вигляду (Нечитайло, 2010). У працях А. Черкашеної образ фізичного Я розглядається як соціально-психологічний феномен, оскільки він є результатом вироблення внутрішніх критеріїв власного зовнішнього вигляду та наявних у соціумі еталонів краси та привабливості. Адже, фізичний вигляд людини існує у гармонії не лише анатомічних, функціональних, але і соціальних характеристик, жодна з яких не можна залишити без уваги самої особистості (Павлік, 2013).

Серед чинників формування образу фізичного Я в процесі соціалізації варто відзначити вплив різноманітних соціальних інститутів, соціальних мереж, мистецтва, науки, досвіду повсякденного життя, які пред'являють особистості вимоги культури та суспільства щодо стандартів та норм тілесного вигляду, еталонів краси. Певні соціальні уявлення, гендерні стереотипи, ідеології, переконання, думки та готові зразки поведінки стають визначальним чинником поведінкової активності молодих людей щодо власного тілесного Я, інтерналізуються та набувають суб'єктивної особистісної значущості

(Радчук, 2014; Колеснікова, Сингаївська, 2020). Тому дослідники запевняють, що зовнішність та тип тілобудови безпосередньо впливають на формування Я-концепції зростаючої особистості, оскільки неприйняття своєї тілесності в багатьох випадках зумовлює не лише розлади фізичного здоров'я, але і психологічного: неадекватну самооцінку, порушення міжособистісної взаємодії, соціалізації загалом (Чабан & Хаустова, 2004).

Отже, ставлення до себе з точки зору задоволеності своїм тілом, різними його частинами та індивідуальними особливостями є істотним компонентом складної структури самосвідомості та має значний вплив на самоповагу і самореалізацію особистості в усіх сферах життя від публічної до інтимної. Прийняття себе передбачає прийняття свого тіла таким, яким наділила людину природа. Саме тому, образ власного тіла є дуже важливий компонентом підліткової самосвідомості. У цей віковий період особливого значення набуває адекватно сформоване уявлення про себе та самооцінка. Загальновизнаним у психології є факт того, що реальні або фіктивні недоліки зовнішнього вигляду, які приписує собі підліток, так звані деформації образу фізичного Я, викликають у нього суттєве заниження самооцінки, різноманітні тривожні стани тощо (Моляко, 2004).

У підлітковому віці інтерес до світу дорослих зміщується у бік питань власної незалежності, усвідомлення себе, зацікавленістю власним тілом, зосередженістю на однолітках, їхніх цінностях та моделях поведінки. У контексті значущості осіб протилежної статі посилюється заклопотаність своєю фізичною привабливістю. Як зазначають психологи, оскільки ознаки дорослості підлітків найяскравіше виявляються у зміні тіла, тому зацікавленість своєю зовнішністю стає однією із найважливіших доміант у самосвідомості підлітка. Адже, саме зовнішні ознаки дорослішання тіла визначають його статус у товаристві

ровесників. Найбільш схильними до деформації особистості, зниження самооцінки, емоційних розладів є діти підліткового віку внаслідок саме негативного сприйняття свого тіла, або неприйняття його таким, яким воно є за своєю природою (Нечитайло, 2010).

На думку Ф. Райса, у молодшому підлітковому віці акцентується увага на демонстрації емоційно-ціннісного ставлення до свого зовнішнього вигляду, відтак, найбільш інтенсивно розвивається саме афективний компонент образу фізичного Я. А переживання, пов'язані з ним, розгортаються в суперечливому діапазоні від захопленості, ейфорії, задоволеності до тривожності, фрустрованості, депресії (Нечитайло, 2010).

Виникнення деформацій образу фізичного Я у підлітків та юнаків може відбуватися під впливом різних груп чинників: об'єктивних, суб'єктивних, соціальних, комунікативних, родинних, гендерних та культурно-етнічних (Моляко, 2004). Р. Моляко виокремлює такі найважливіші чинники зовнішнього впливу на формування тілесних складових образу Я підлітків, як сім'я (оцінка батьками зовнішності людей, акцентування уваги на зовнішніх рисах одне одного, дитини тощо), висловлювання однолітків (прізвиська, образи, почуття огиди тощо), сучасні засоби масової інформації, Інтернет-мережа. Дослідження свідчать, що особливо чутливими до оцінки зовнішності є ті підлітки, які вже мають певний травматичний досвід самосприйняття, тому їхній образ тілесного Я також включає негативні елементи (Horney, 1993). Власне, це зумовлює формування таких якостей особистості, як невпевненість в собі, замкнутість, пригніченість, порушення адекватної взаємодії з соціумом.

Учені зазначають, що самооцінка зовнішності у дівчаток істотно нижча, ніж у хлопчиків. Під час досліджень було виявлено, що Я-концепція дівчат тісніше корелює з оцінкою привабливості свого тіла, ніж з оцінкою його ефективності. У

юнаків, навпаки, провідним критерієм самооцінки є ефективність тіла (Нечитайло, 2010). На думку Р. Бернса, з одного боку, образ Я підлітка характеризується високою гнучкістю, здатністю до кардинальних змін, оновлення. З іншого боку, психокорекція образу Я підлітка має бути спрямована на оптимізацію роботи всіх його компонентів і акцентуванням в ній на активності самої дитини. Підлітки з позитивною Я-концепцією переживають почуття власної значущості, спроможні до реалізації того чи іншого виду діяльності, добре контактують з іншими людьми. Ознаки негативної Я-концепції проявляються у «переживанні неприйняття, залежності від соціального оточення та конфліктах з батьками» (Нечитайло, 2010).

Таким чином, можна підсумувати, що порушення образу фізичного Я мають свої особливості прояву щодо вікового етапу розвитку психіки людини та загалом змінюються упродовж всього її життя. Підліток, на жаль, не завжди правильно оцінює свій зовнішній вигляд, його оцінка сприйняття свого тіла часто буває хибною, що безпосередньо негативно впливає на його емоційну і міжособистісну сфери та на психосоматичне самопочуття загалом. До негативних феноменів сприйняття власного тіла належить дисморфофобія, в основі якого лежить негативне ставлення до свого зовнішнього вигляду. М. Коркіна визначає дисморфофобію як певний страх невротичного характеру, пов'язаний із нав'язливими думками про дійсні або уявні фізичні дефекти. До цих дефектів можна віднести невисокий зріст, неправильні пропорції тіла, недостатню вираженість вторинних статевих ознак, висипку на шкірі, незадоволення формою вух, носа, губ тощо. А також вагоме значення мають уявлення про ідеальну вагу тіла (Максименко, 2008). Отже, ставлення до себе з погляду задоволення своїм тілом, різними його частинами та індивідуальними особливостями є істотним компонентом складної структури самосвідомості й здійснює величезний вплив на самоповагу, самореалізацію

особистості в усіх сферах життя від публічної до інтимної.

Висновки. Феномен тілесності трактується у психології крізь призму таких дефініцій, як «образ тіла», «схема тіла», «образ фізичного Я», в контексті прийняття власної індивідуальності. Структурними компонентами фізичного Я прийнято вважати когнітивний, як сукупність уявлень індивіда про свою зовнішність, та афективний, як емоційно-ціннісне ставлення до своїх тілесних рис. Психологічні механізми процесу становлення структури образу тіла відображаються у розгортанні таких аспектів його усвідомлення як: джерела окремих переживань, відчуттів; володіння певними функціями та властивостями;

об'єкта соціального середовища; носія культурного стереотипу. Чинниками формування образу фізичного Я в процесі соціалізації є вплив різноманітних соціальних інститутів, соціальних мереж, досвіду повсякденного життя, які пред'являють особистості вимоги щодо стандартів та норм тілесного вигляду, еталонів краси. Зацікавленість своєю зовнішністю одна із найважливіших домінант у самосвідомості підлітка, зокрема, у дівчат вона сильніше корелює з оцінкою привабливості свого тіла, у юнаків, навпаки, з його ефективністю. Ставлення до себе з погляду задоволення своїм тілом, різними його частинами є істотним компонентом складної структури самосвідомості.

Література:

1. Балахтар, В. В. (2018) Психологія особистості: підручник. Київ: Талком. 384 с.
2. Колеснікова, Т. В., Сингаївська, І. В. (2020) Психологічні передумови формування іміджу сучасної жінки в соціальних мережах. Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет "КРОК". 44–46.
3. Максименко, С. Д. (2008) Медична психологія. Вінниця: Нова книга. 704 с.
4. Моляко, Р. В. (2004) Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. № 6. 78–80.
5. Нечитайло, Т. А. (2010) Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ. 20 с.
6. Сєдих, К. В. & Фільц, О. О. (2017) Основи психотерапії. Київ: Академія. 192 с.
7. Павлік, Ю. (2013) Тілесність: культурні та соціальні інструменти тіла. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». 56–41.
8. Радчук, Г. К. (2014) Аксіопсихологія вищої школи: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка. 380 с.
9. Чабан, О. С. & Хаустова, О. О. (2004) Психосоматичні розлади: нові аспекти розуміння, діагностики та лікування. *Нова медицина*. № 5. 26–30.
10. Язвінська, Є. С. (2012) Феномен тілесності: теоретичні і практичні дослідження. Суми: Університетська книга. 302 с.
11. Horney, K. (1993). *The neurotic personality of our time, self-analysis*. New York: W.W. Norton Company. 480 p.