МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЗОВНІШНОСТІ У МОЛОДІ»

Виконав(ла): здобувач 4-го курсу, групи ЗПЛ-20-4vn
заочної форми навчання
_____ Спірідонова Ліза Ігорівна
(підпис)
Керівник _____ Найчук В.В., канд.психол.наук., доц
(підпис)

Допущено до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № __ від «__»_____ 20___ р.
Завідувач кафедри _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

***Спірідонова Л.І.*. Психологічні особливості сприйняття зовнішності у молоді**

Робота присвячена вивченню актуальної проблеми ставлення до зовнішності молоді в сучасному суспільстві. На основі аналізу психологічної літератури визначено основні підходи до визначення ставлення до зовнішності в структурі самосвідомості, розкрито основні поняття тілесності та її структури, визначено теоретичні засади вивчення окресленої проблеми. Другий розділ дослідження розкриває результати вивчення особливостей сприйняття власної зовнішності молоді, його зв'язку з самосприйняттям особистості, а також статеві відмінності у показниках сприйняття своєї зовнішності у молодих жінок та чоловіків.

Ключові слова: *самосприйняття, зовнішність, тілесність, чоловіки, жінки, самооцінка*

ABSTRACTS

***Spiridonova L.* Psychological peculiarities of appearance perception among young people**

The paper is devoted to the study of the actual problem of attitudes towards the appearance of young people in modern society. Based on the analysis of psychological literature, the main approaches to defining the attitude to appearance in the structure of self-consciousness are identified, the basic concepts of corporeality and its structure are revealed, and the theoretical foundations for studying the outlined problem are determined. The second section of the study reveals the results of the study of the peculiarities of youth's perception of their own appearance, its connection with self-perception of the personality, as well as gender differences in the indicators of perception of their appearance in young women and men.

Keywords: *self-perception, appearance, physicality, men, women, self-esteem, youth*

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ У МОЛОДІ 5

1.1. Проблема ставлення до себе в психологічних дослідженнях ... 5

1.2. Аналіз досліджень сприйняття особистості власної зовнішності 18

Висновки до розділу 1 24

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ЗОВНІШНОСТІ МОЛОДДЮ 26

2.1. Аналіз методів та особливостей організації емпіричного дослідження 26

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження. 31

2.3. Аналіз результатів дослідження ставлення до власної зовнішності та його зв’язку із самосприйняттям у молоді 37

2.4. Рекомендації щодо розвитку позитивного сприйняття зовнішності молоддю 45

Висновки до розділу 2 47

ВИСНОВКИ 48

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема сприйняття та ставлення до власної зовнішності особливо гостро постає в сучасному суспільстві. Сприйняття власної зовнішності та те, як вона сприймається іншими людьми, часто називають однією з основних причин успіху або неуспіху в особистому та професійному житті.

Наукові дослідження в сучасній українській науці, в яких розглядається негативне ставлення до власної зовнішності, здебільшого вивчають її в аспекті дослідження харчової поведінки, зловживання дієтами, естетичної хірургії та розладів харчової поведінки, зосереджуються на значущості зовнішності в житті людей різних вікових груп, особливо серед молоді (Л. Абсалямова, Н. Даниленко, Г. Меднікова, К. Фоменко та інші).

Таким чином, на думку багатьох дослідників, позитивне сприйняття свого зовнішнього вигляду вважається ресурсом особистості, який може сприяти самореалізації, підвищувати продуктивність у різних сферах життєдіяльності та піклуватися про власне здоров'я, вибираючи безпечні засоби догляду за зовнішнім виглядом (А. Єрмолаєва, К. Фоменко, Т. Хомуленко).

Деякі напрями в психологічному дослідженні сприйняття зовнішності включають ідею про те, що фізичні характеристики та зовнішній вигляд є компонентами Я-образу особистості. Дослідники також зазначають, що ставлення особистості до себе та процес сприйняття власної зовнішності не пов'язані.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – визначення статеві особливості сприйняття своєї зовнішності як елемента Я-образу у молоді.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз психологічної специфіки ставлення до власної зовнішності в структурі самоставлення особистості;

2) визначити специфіку зв'язку сприйняття власної зовнішності у молоді;

Об’єкт дослідження – самосвідомість молоді.

Предмет дослідження – сприйняття власної зовнішності у молоді.

Гіпотези дослідження:

1. Сприйняття власної зовнішності пов’язане із самосприйняттям особистості
2. Існують статеві відмінності у показниках сприйняття своєї зовнішності у молоді.

Методи дослідження. У роботі застосовується комплекс наступних методів:

– аналіз, систематизація та узагальнення;

– емпіричні, здійснено за допомогою наступних психодіагностичних методик:

1. Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва і Є. Осіна
2. «Методика дослідження ставлення» С. Пантелеєва.
3. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн.
4. Методика «Ставлення до свого зовнішнього вигляду: задоволеність і стурбованість» В. Лабунської та О. Капітанової;

– методи статистичної обробки емпіричних даних.

Експериментальна база та вибірка дослідження. У дослідженні брали участь 41 особа, серед них 21 жінка та 10 чоловіків, віком від 18 до 25 років.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Основний зміст викладено на 50 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ У МОЛОДІ

1.1. Проблема ставлення до себе в психологічних дослідженнях

У психологічній літературі сьогодні використовуються такі поняття, як «глобальна самооцінка», «самоповага», «самоприйняття», «ціннісне ставлення до себе», «любов до себе», «самовпевненість» тощо, як самоставлення, хоча деякі автори вживають ці слова в різних значеннях.

Розбіжності у використанні термінів можуть бути викликані різними причинами, включаючи різні теоретичні точки зору, різні погляди на зміст і генезу самоставлення, а також іноді особисті переваги. Таким чином, самоставлення – це почуття власної цінності, яке проявляється через почуття самоповаги. Однак інші дослідники вважають, що симпатія є основою самоставлення. У третій групі дослідників було намір об’єднати думки за допомогою визначень, які були включені до самоставленого набору критеріїв; однак виявилося, що ці набори дуже відрізняються один від одного і рідко збігаються.

Незважаючи на це, більшість дослідників сходяться на думці, що будь-яке дослідження проблеми самоставлення буде розглядатися через призму самосвідомості.

Перш ніж розпочати аналіз змісту та структури самоставлення, яке складає самосвідомість особистості, необхідно визначити поняття «самосвідомість». Різноманітні джерела пропонують різні визначення цього поняття:

1) Самосвідомість визначається як вищий рівень свідомості і служить основою для формування розумової активності та самостійності людини в її діях і виборах. Самосвідомість можна коротко визначити як те, як ви оцінюєте себе. Ця думка та погляд нерозривно пов’язані з прагненням до зміни та

самовдосконалення. Спроба знайти сенс власної діяльності є однією з вищих форм самосвідомості, яка часто трансформується в пошук сенсу життя [1, с.480].

2) Самосвідомість – це система психічних механізмів, які забезпечують усвідомлення людиною себе як особистості, її поведінки як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, здібностей, власних дій і вчинків, мотивів і цілей, моральних і фізичних властивостей тощо [2, с.137].

Самосвідомість є складним інтегративним утворенням особистості, яке розвивається в тісному зв'язку з особистістю та не дається людині від народження. Він говорить, що самосвідомість – це розуміння себе як реального індивіда, усвідомленого суб'єкта, який розвивається через самостійність людини. Самосвідомість особистості є результатом пізнання, яке вимагає усвідомлення того, що викликає ваші переживання. Це показує, що переживання завжди пов'язані зі знанням, іншою стороною свідомості. Розвиток самосвідомості особистості можливий лише через взаємозв'язок з навколишнім середовищем, зокрема через пізнання інших людей і їх взаємодію [3]

Інший підхід базується на тому, що самосвідомість потрібно вивчати через призму вивчення Я-концепції. Дослідники підкреслюють, що самосвідомість є ключовим фактором у процесі соціалізації людини та інтеграції її в соціальну структуру суспільства. Самосвідомість, як вважають автори, є основою розвитку вищих психічних функцій, яка дозволяє людині не тільки відображати зовнішній світ, але й пізнавати свій внутрішній світ, переживати його та певним чином ставитися до себе [4, с.113].

Багато дослідників стверджують, що самосвідомість — це тип свідомості, який спрямований на пізнання та переживання себе як особистості. Самосвідомість дозволяє людині зрозуміти, ким вона є в реальному світі, і дозволяє їй зрозуміти, що вона є, включаючи її характер, потреби, звички, розуміння, емоційно-ціннісні та вольові аспекти.

Це важливе для нас дослідження, яке розглядає самоставлення як емоційний компонент самосвідомості. Деякі дослідники визначають самосвідомість як усвідомлення людиною себе, а також її ставлення до інших людей і навколишнього середовища [5]. На їх думку, самосвідомість має такі прояви:

- пізнавальні (включаючи спостереження за собою, аналіз, оцінку та критику себе, серед іншого);
- емоційні: егоїзм, самолюбство, самовпевненість, гордість, самопринижения, скромність, пихатість, почуття відповідальності, обов'язку та власної гідності, а також інші риси;
- вольові форми, включаючи стриманість, самовладання, самоконтроль, самодіяльність і самодисципліну [5].

М. Боришевський стверджує, що самосвідомість особистості складається з багатьох взаємозалежних компонентів: самооцінки, домагань, соціально-психологічних очікувань і образу «Я». Дослідник стверджує, що розвиток образу «Я» є ознакою нового рівня самосвідомості людини. У структурі самосвідомості особистості автор зазначає, що образ «Я» є тією основою, на якій особистість базується для вибору певної лінії поведінки. На особистісному рівні це узагальнений світовий механізм саморегуляції поведінки, який забезпечує почуття ідентичності та самототожності людини [6, с. 7].

Низка дослідників зазначають, що самосвідомість складається з кількох основних елементів, таких як

— компонент цінностей (ціннісні орієнтації людини залишаються стійкими, не зникають при досягненні цілей і не залежать від потреб особистості як суб'єкта цінностей);

— мотивоційно-смисловий компонент (цінності спрямовують людину на реалізацію певних відносин, на конкретну діяльність, на вибір відповідних засобів для досягнення цілей);

– уявлення себе в часі (формування часової перспективи в самосвідомості людини залежить від її ідеальних уявлень про власне Я, які є ментальною проекцією її мотивацій і цінностей);

– уявлення про свій життєвий шлях і самоповагу (самоповага — це загальний знаменник, підсумковий вимір «Я», який показує, наскільки людина добре або погано сприймає себе. Це залежить від сукупності окремих самооцінок людини).

Дослідники підкреслюють, що всі згадані вище елементи є смисловим змістом когнітивного аспекту Я-концепції, а самоповага стосується емоційно-ціннісного аспекту Я-концепції [7].

В класичних дослідженнях також представлено цей підхід. Так, І. Чеснокова вважає, що структура самосвідомості складається з трьох компонентів: описової складової, образу «Я», самооцінки та поведінкової реакції [8, с. 30].

В. Столін стверджує, що самосвідомість людини складається з трьох дихотомічних шкал емоцій: симпатія — антипатія; повага — неповага; і близькість — віддаленість. Особливу увагу привертає шкала «симпатія-антипатія», яка стосується того, як ви відчуваєте себе приязно чи неприязно до себе. Його структура заснована на показниках самосимпатії, самоприйняття та самозвинувачення на позитивному полюсі, що вказує на спрямованість емоційних компонентів самосвідомості. Показники вказаної вісі виражають прихильність до себе, довіру до себе та позитивну самооцінку в змістовому аспекті на позитивному полюсі. На негативному полюсі можна знайти зосередження на своїх недоліках і самозвинувачення [9, с.4].

Згідно з автором, воно визначається як узагальнювальне відчуття суб’єкта свого власного «Я». За словами Століна, кожен емоційний компонент самоставлення впливає на загальне почуття «Я» суб’єкта в автономному порядку. Отже, негативні елементи самоставлення «можуть компенсуватися за рахунок інших, більш розвинутих емоційних компонентів» [9, с.134].

Таким чином, самоставлення особистості визначається як емоційний аспект самосвідомості в психологічних дослідженнях. У зв'язку з тим, що людина байдуже сприймає когнітивну сторону особистості, людина вважає особистість афективною частиною самосвідомості.

Дослідники підкреслюють складну структуру цього психологічного конструкта, зазначивши, що ставлення складається з складного психологічного змісту, який складається з трьох частин.

Вони називають емоційний компонент структури ставлення провідним, оскільки стверджують, що власне ставлення особистості виникає в результаті накладання її емоцій на те, що вона усвідомлює і пізнає. Дослідники наголошують на тому, що об'єктивна оцінка суб'єкта не може бути без емоційного компонента.

Емоційний компонент складає структуру ставлення особистості, оскільки особистісні ставлення показують ступінь інтересу, силу емоцій і бажань, і вони виражаються в поведінці, діях і переживаннях людей [10].

Згідно з аналізом класичної психологічної літератури, ставлення є результатом розвитку особистості, який визначає рівень інтересу, сили емоцій і бажань людини та виражається в поведінці. Дослідники зауважують, що самоставлення – це ставлення людини до самої себе, яке не може виникнути одночасно та раптово з ставлення людини до зовнішніх об'єктів. Осмислене ставлення людини до власних суб'єктивних утворень, або особистісних характеристик, визначає її ставлення до себе. Переживання, які входять до раціональних моментів самосвідомості, формують ставлення до самого себе. Тим не менш, переживання є необхідною умовою існування самоставлення, оскільки саме через них особистість усвідомлює цінність різних ставлень до себе [10].

В роботі І. Чеснокової самоставлення — це емоційно-ціннісне ставлення до себе, один із внутрішніх процесів самосвідомості, який відображає єдність між системою переживань і моментом самопізнання. У цьому випадку переживання розглядається як внутрішня динамічна основа, способи

існування самоставлення [8, с.18]. Воно може проявитися як безпосередньою емоційною реакцією, так і «інактуальною формою», коли оцінні судження замінюють живу емоційну реакцію. У цей момент за ним стоїть згорнута емоційна реакція, яка була безпосередньо пережита протягом певного періоду часу, а не постійне почуття [8, с. 19].

Дослідниця підкреслює, що самоставлення має інтегральну тенденцію до формування з великої кількості переживань різноманітних емоційних станів і почуттів особистості стосовно самої себе протягом різних вікових періодів. У суб'єкта формується більш або менш узагальнене емоційно-ціннісне ставлення до себе в міру розвитку емоційного досвіду. Почуття та емоційні стани, які були пережиті в різний час під час роздумів про себе, складають емоційний запас, необхідний для створення корисного багатства самосвідомості. Розуміння самоставлення як емоційного компонента самосвідомості є основою цих досліджень [8]. Самостатус складається з набору емоційних переживань і оцінних суджень, пов'язаних з її усвідомленням свого «Я» як унікального суб'єкта серед інших.

Науковці стверджують, що самолюбство, гордощі, самовпевненість, самовпевненість, самопохваляння, самопринижения, скромність, пихатість, почуття відповідальності та обов'язку та власна гідність є формами прояву самоставлення. Науковці стверджують, що самоставлення включає в себе елементи, які створюють автономне і єдине почуття власного «Я» на глобальному рівні. Іншими словами, слабке самоставлення компенсується більш розвиненими аспектами.

Науковці використовують різні терміни, щоб описати феномен самоставлення, такі як його онтогенез, основні механізми формування постійного позитивного самоставлення, важливі фактори, які порушують нормальний розвиток особистості та чутливий період становлення самоставлення.

Термін «глобальна самооцінка» є найпоширенішим серед цих слів. У діяльності У. Джеймс визначає глобальну самооцінку як результат поєднання

в образі Я «Я-реального» та «Я-ідеального», коли людина відчуває певні емоції щодо себе, які не залежать від її зовнішніх обставин [10].

Р. Бернс визначає самоставлення як глобальну самооцінку та розглядає його як афективний процес, який викликає стійкі емоції та відчуття стосовно свого «Я». Фактично, автор описує самоставлення як явище, яке має постійний характер і різну силу залежно від контексту змісту образу «Я» [12].

Д. Бех, використовуючи роботи С. Ставлення людини до себе, яке поступово розвивається і набуває звичного характеру, називається самооцінкою. Вчені стверджують, що «самооцінка виявляється у трьох відчуттях: у любові до себе, відчутті компетентності та самосхваленні, ступінь якого відображає переконаність людини у своїй самоцінності, значущості» [13, с.5].

На думку багатьох дослідників, любов до себе більше пов’язана з психоаналітичними підходами, оскільки це глибоке, інтимне почуття, яке включає інстинкти. О В своєму дослідженні Кононко ретельно вивчав роботу психологів. Так, автор дослідження пропонує позицію З для розгляду. Фройд називає любов до себе нарцистичною спрямованістю лібідо на самого себе: чим більше лібідо пов’язане з «Я», тим менше людина може любити інших і тим більше патологічна її поведінка [14].

Зважаючи на дослідження Е. Фромма, науковець, підкреслює, що справжня любов до себе необхідна для прийняття інших. Перші два ідеї показують, наскільки людина вірить у себе, а останнє пов’язане з тим, як людина відчуває успіх чи невдачу.

Крім того, аналіз досліджень, проведених М. Розенберга, реалізований О. Кононко стверджує, що самооцінка є показником ступеня розвитку особистості, який включає почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивне ставлення до всього, що належить до сфери «Я». Відповідно, висока самооцінка є основою для схвалення себе, тоді як низька самооцінка є результатом неприйняття себе, самозаперечення та негативного ставлення до своєї особистості [14].

Одне і те саме оціночне судження може включати як самооцінку, так і емоційно-ціннісне самоставлення в процесі взаємоперетворення, що утворює єдину структуру самоставлення [15].

Ряд дослідників розглядають самооцінку особистості як афективну оцінку думок людини про себе, яка має різний рівень інтенсивності залежно від того, наскільки вона розуміє певні характеристики або ставлення до себе. Отже, висока самооцінка викликає почуття власної гідності, гордості, самоповаги, любові до себе та самоприйняття, тоді як низька самооцінка викликає відчуття слабкості, безпорадності, безпомічності, презирства до себе та незадоволеності самим собою. Коли людина має завищену самооцінку, це може призвести до важких емоційних переживань, конфліктних стосунків з іншими та неадекватної поведінки. Цей тип самооцінки пов’язаний зі страхом втратити власну самооцінку та високою тривожністю.

Глобальна самооцінка — це термін, який використовується у вітчизняній психології для опису унікальної афективної форми особистості, яка є наслідком синтезу емоційно-ціннісного самоставлення та самопізнання.

Самооцінка як спільний показник «Я», який залежить від сукупності окремих самооцінок і показує, наскільки людина сприймає або не сприймає себе. Автор визначає самосхвалення як визнання себе як окремої особи, яка має переваги та недоліки [16, с. 69].

1. Чеснокова стверджує, що складний процес самопізнання пов’язаний з переживаннями, які узагальнюються в емоційно-ціннісному ставленні людини до себе. Узагальнюючі результати пізнання себе та емоційно-ціннісного ставлення до себе впливають на відповідну самооцінку, яка контролює поведінку особистості. Дослідниця не пов’язує самооцінку з іншими елементами [8, с.89].

Н. Трофименко зазначає, що уявлення про себе не існують у чистому вигляді, оскільки коли вони з’являються, вони ніби формують певне ставлення людини до себе, що створює загальну структуру самооцінки особистості [18, с. 420]. Автор називає самоставлення системним утворенням особистості, яке

нерозривно пов’язане з її особливостями та формується протягом її розвитку на основі пізнання нею соціальних відносин і навколишнього середовища.

Науковець стверджує, що самоставлення є результатом переживань, які були залучені в раціональні моменти самосвідомості, які служать своєрідним критерієм позитивної або негативної сигнальності форм самоставлення. Він також описує самоставлення як постійне почуття стосовно власного «Я». На думку автора, природа самоставлення пов’язана з реальною життєдіяльністю суб’єкта, а не обмежується внутрішнім простором особистості [18, с. 420].

На основі того, що дослідники розуміють самооцінку як глобальний процес, доцільно говорити про два підходи:

– перший полягає в тому, що існує узагальнена самооцінка, яка є цілісним, одновимірним і універсальним утворенням і показує, наскільки позитивним є ставлення людини до своєї самооцінки;

— друге положення стверджує, що глобальні самооцінки взаємопов’язані з приватними самооцінками [8, с. 11-14].

Таким чином, самооцінка, з одного боку, пов’язана з поняттям самоставлення, а з іншого – відрізняється від інших частин самосвідомості.

У своїй роботі А. Большакова стверджує, що самооцінка є соціально обумовленою, і її розуміння залежить від суспільних норм, ідеалів і стандартів. Це тісно пов’язано з процесом порівняння. Дослідниця стверджує, що для оцінки особистих якостей, здібностей або результатів діяльності необхідні стандарти. На відміну від цього, результати можна лише констатувати та описати, але не оцінити [20].

Автор зазначає, що один процес порівняння все ще недостатній для повного розміщення свого бачення себе на шкалі «добре-погано», тобто для прийняття значення своєї особистості або окремих її частин. Таким чином, самооцінка, орієнтована на соціальні стандарти, не дозволяє суб’єкту достатньо точно визначити, що є «добре» чи «погано» для нього, оскільки це важливе для нього. Самооцінка в емоційно-ціннісному ставленні до себе залежить від особистих цінностей і бажань, і вона стосується способу життя

людини. Зміна мотиваційної сфери або цінностей людини може змінити її самооцінку, рівневі характеристики та емоційні переживання. Таким чином, позитивність емоційно-ціннісного ставлення до себе залежить від того, наскільки добре або погано ви справляєтеся у сферах, які є важливими для особистості. Зважаючи на те, що самооцінка залежить від мотивів і цілей, можна стверджувати, що це «оцінка з точки зору певної системи цінностей» [20].

Самооцінювання може відбуватися автоматично, дуже швидко, несвідомо, що призводить до емоцій, не усвідомлюючи власних процесів самооцінки. Людина усвідомлює лише свої емоційні реакції, і вона не бачить оціночного процесу, який призвів до них. Наприклад, почуття незадоволеності собою може бути результатом того, що ваші якості або здібності не відповідають вашим цілям або прийнятим стандартам [21].

Дослідники зауважують, що коли оцінюючі факти є значущими для особистості, зміна самооцінки впливає на емоційно-ціннісне ставлення до себе. З іншого боку, зміна емоційно-ціннісного ставлення до себе впливає на те, як конкретні самооцінки формуються та працюють [8].

Багато психологів підкреслюють, що соціальний вплив здійснюється через:

– певну соціальну обставину, яка визначає ієрархію основних дій і мотивів, через які відбувається усвідомлення власного «Я»;

— усвідомлення власного «Я» через емоційні переживання, спричинені конкретною соціальною ситуацією.

Загалом, у сучасній психології концепція «глобальної самооцінки» не отримала подальшого розвитку в наукових дослідженнях. Це пов’язано з тим, що науковці стверджують, що дослідники частіше вивчають окремі характеристики самооцінки, які є факторами саморегуляції особистості, але не розкривають повністю сутність самооцінки. Таким чином, важливим залишається визначення того, що означає бути самодостатнім.

В психології самоповага розглядається як система соціальних настанов особистості.

Н. Сарджаveладзе розробив ідею самоставлення як соціальної настановки. Він був першим, хто ввів у психологію поняття «самоставлення» і розглядав його як ставлення суб'єкта потреби до ситуації її задоволення, спрямованого на самого себе. Вчений включає це уявлення разом із соціальним статусом і настановленням особистості щодо зовнішнього світу до складу системи «особа – соціальний світ» і відносить його до структурної одиниці його диспозиційного ядра. Автор розуміє диспозицію як зафіксоване бажання або готовність особи до певної взаємодії з соціумом і самим собою [22].

У дослідженнях багатьох психологів самоставлення розглядається як ієрархічна система настанов особистості, спрямованих на себе, яка складається з чотирьох рівнів:

– вітальний рівень, який включає елементарні, фіксовані та здебільшого неусвідомлювані настановлення (у вигляді переживань, настанов щодо ставлення до себе як до суб'єкта вітальної активності);

— конкретно-ситуативний рівень, який включає більш складні, усвідомлювані настановлення ставлення до себе як до суб'єкта конкретних видів діяльності; це виражається в парціальних самооцінках і окремих образах, які виникають у результаті зіставлення суб'єктивних Я-образів і Я-образів значущих інших;

– узагальнений рівень, який є більш стабільним і зрілим зображенням свого «Я»;

— моральний рівень, який відображає своє ставлення до себе як до члена суспільства та включає цінності суб'єктивної соціальної активності [23].

М. Дятленко зауважує, що самоповага є більш узагальненим утворенням в ієрархічній структурі образу «Я», ніж самооцінка, коли він розглядає зв'язок між ними. Автор зазначає, що самоповага є результатом узагальнення

особистості окремих самооцінок, але лише тих, які мають особистісний сенс [24].

Спираючись на дослідження психологічних досліджень, дослідник доходить висновку, що самоповага – це властивість особистості, яка характеризується порівняно стійким, емоційно забарвленим ставленням до себе. Цей тип ставлення збирає узагальнені переживання власної «цінності» в очах близьких людей, а також розуміння своїх чеснот. Автор зазначає, що поняття «самоповага», «шанобливе ставлення до себе» та «повага до себе» можуть вважатися синонімами та можуть використовуватися як тотожні за змістом. Однак категорії Я-образу, Я-концепції, емоційно-ціннісного компоненту та самоповаги не є тотожними [24].

М. Дятленко пише, що самоповага як одна з форм його прояву є структурним утворенням емоційно-ціннісного компонента, який варто вважати складовим більш узагальнених категорій, таких як Я-образ і Я-концепція. На основі аналізу досліджень відомих психологів можна виділити три основні підходи до визначення особистості, які є автономними:

– Самостійність як особистість, яка має емоційні цінності;

– самоставлення як оцінка себе як універсальної;

– Самостійність у значенні самоповаги [24].

Відповідно до своїх досліджень, Л.В. Бороздіна, О. Н. Молчанова, СР Пантелеев, В.В. Столін і ін. Чеснокова стверджують, що такі психологічні явища, як самооцінка та самоставлення, не тотожні. Вони зазначають, що самоставлення та самооцінка мають різні параметри оцінки:

Самооцінка визначається рівнем (низький, середній, високий), ступенем адекватності (адекватна або неадекватна, остання може бути завищеною або заниженою), і ступенем стійкості.

Самоставлення може бути позитивним, негативним або амбівалентним, як і ставлення в цілому [24].

Прийняття себе в різних ситуаціях і задоволення в різних видах діяльності є ознаками позитивного самоставлення. Незалежно від зворотнього

зв’язку, успіху чи невдач у певних обставинах або інших позитивних або негативних обставин, особистість зберігає позитивне сприйняття себе [24].

Поєднання двох почуттів, які іноді протилежні за модальністю, відоме як амбівалентне емоційне ставлення до себе. Приклади цих почуттів включають задоволення та незадоволення собою в різних видах діяльності, гордість і невпевненість у спілкуванні з ровесниками тощо. Негативне самоставлення є результатом неприйняття себе та критичного ставлення до своїх досягнень [24].

«Емоційно-ціннісне ставлення до себе» — це найбільш поширена концепція в психології, що описує емоційний компонент самосвідомості. Цей підхід, з одного боку, базується на самопізнанні, а з іншого — створює основні умови для саморегуляції, самоактуалізації та саморозвитку. Емоційно-ціннісне самоставлення змінюється з часом через знання та уявлення про себе.

Психологія вивчає емоційно-ціннісне ставлення до себе різними способами. Згідно з першим підходом, емоційно-ціннісне ставлення до себе складається з почуття єдності та єдності «за» чи «проти» свого «Я».

Такі емоційні елементи, як аутосимпатія, самоповага та самоінтерес, складають макроструктуру емоційно-ціннісного ставлення до себе. Вони пов’язані з загальним відчуттям позитивного або негативного ставлення до себе. Зважаючи на те, що цей погляд не знайшов однозначного емпіричного підтвердження, його не розвинули [9].

Інші дослідники вважають, що емоційно-ціннісне ставлення до себе складається з двох рівнів, що показує емоційні та оцінні елементи. Як приклад, К Роджерс підкреслює, що в структурі самоставлення є оцінна та емоційна підсистеми, де самооцінка та симпатія до себе є окремими психологічними явищами. Таким чином, те, що людина відчуває стосовно себе, не завжди залежить від її «хороших» уявлень про себе [25].

Згідно з третім підходом, структура самоставлення складається з трьох частин: когнітивного, емоційного та конативного (поведінкового).

Когнітивні процеси включають мислення та уявлення, уяву та пам’ять, відчуття та сприймання. Ця частина є частиною самосвідомості та є необхідною частиною саморегуляції та самоконтролю поведінки особистості. Як когнітивний компонент самоставлення особистості, самооцінка та самоповага є способом отримання інформації про себе за допомогою таких категорій, як «хороший – поганий», «гідний – негідний» тощо [26].

Емоційні настрої стосовно себе є частиною самоставлення. Людина не тільки знає про себе, але й емоційно ставиться до того, що вона знає, тобто може любити або ненавидіти себе.

Реакції на судження значущих дорослих і однолітків, на успіх і невдачу, а також переживання симпатії до власної особистості (аутосимпатія) і прийняття власних переваг і невдач є частиною емоційно-ціннісного компоненту самоставлення [27].

Конативний компонент проявляється у формі внутрішніх дій або готовності до таких дій. Особистість може сприймати себе як об’єкт впливу або суб’єкт дій, коли вона здійснює такі дії. Самоповага є проявом емоційно-ціннісного ставлення людини до себе. Це позитивне ставлення до себе, засноване на адекватній та оптимістичній самооцінці, що проявляється у визнанні своїх чеснот, усвідомленні того, наскільки важлива особистість для її навколишнього середовища, здатності поводитися чесно та правдиво, обов’язковості виконувати обіцянки, відстоюванні своєї гідності та здатності не погоджуватися з несправедливими оцінками Сучасні вітчизняні та зарубіжні психологи вважають, що одна з найважливіших потреб є самоповага: «потреба зробити максимальне переживання позитивних і мінімальне переживання негативних настанов стосовно себе» [26].

1.2. Аналіз досліджень сприйняття особистості власної зовнішності

В психології існує кілька основних напрямків дослідження сприйняття зовнішності. Найважливіший з них пов’язаний з ідеєю, що зовнішні характеристики та зовнішній вигляд є компонентами Я-концепції особистості та складовими частинами тілесного Я [28]. Процес самопізнання, розвиток певного ставлення до себе, починається з усвідомлення людиною свого тілесного Я. Образ тіла, уявлення про нього, розміри, форма та привабливість зовнішності є важливими джерелами формування уявлення про власне Я [12].

Тілесне Я є частиною концепції Я, яка допомагає тілесному функціонуванню. Він складається з когнітивних і емоційно-ціннісних елементів, які разом забезпечують його регуляторний вплив. Тілесне Я містить емоційно-цінні характеристики, пов’язані зі сприйняттям свого тіла. Суб’єкт-суб’єктний діалог, який базується на внутрішньому діалозі, є основою рефлексивної регуляції функціонування тілесного Я [29].

Серцем Я-концепції є тілесное Я, яке виконує інтегруючу функцію в її формуванні [30, с. 48]. Образ тіла як багатоаспектне динамічне утворення, яке виникає в результаті становлення тілесного Я протягом певного вікового періоду, складається з сукупності знань, уявлень і тілесного досвіду особистості (включаючи зовнішність), а також включає нетілесні компоненти, такі як одяг і аксесуари, які можуть допомогти людині відчути себе краще. Образ тіла та ставлення до тіла впливають на повсякденні дії людини, такі як харчування, спорт, шкідливі звички та одяг [30].

Образ тіла людини змінюється протягом життя, згідно з дослідженнями багатьох психологів, чиє дослідження зосереджено на образі тіла. Образ тіла постійно змінюється в роботі П. Шільдера [32].

Дослідники підтримують іншу ідею. Це пов’язано з тим, що формування образу тіла і формування образу Я відбуваються паралельно. Таким чином, можна створювати різноманітні завдання, які відповідають завданням психологічного розвитку на кожному етапі. З іншого боку, досвід і оволодіння попередніми завданнями дозволяють виконувати таку черговість [29].

Переважна більшість авторів із зарубіжних країн займалася дослідженням взаємозв'язку між тілесними характеристиками та образом тіла. Наприклад, А. Файнгольд досілджував проблему оцінки образу тіла, спираючись на те, наскільки значущими були для досліджуваних відмінності між сприйняттям власних фізичних параметрів та ідеалом зовнішності [32].

На думку низки дослідників, емпатичний відгук матері на тілесні потреби дитини допомагає їй відчувати себе комфортно у власному тілі та відчувати єдність тіла та розуму. Це розвиває структурні компоненти образу тіла, включаючи емоційне сприйняття та уявлення про те, як виглядає та виконує свої функції тіло, схему тіла та уявлення про те, що таке тіло). Вміння дитини відчувати внутрішні стани, емоційні переживання та висловлювати їх формується під час її розвитку [29].

Їхня думка полягає в тому, що на більш пізніх етапах дитина починає порівнювати себе з близькими людьми та пізнавати відмінності. Таким чином, образ тіла є основною функцією, яка відображає психічне уявлення про власне тіло та є початком розвитку Я. Досліджуючи межі та функції власного тіла за допомогою сприйняття, відбувається поділ на Я всередині та ззовні. До семи років дитина починає розвивати самостійність, включаючи розуміння тілесних порушень. Ця здатність допомагає в процесі розвитку рефлексувати власну поведінку та досвід, а також краще розуміти почуття, інтереси та інтереси інших, що призводить до інтеграції тілесного Я. Так, вона отримує навички самоконтролю, напруги та афекти [29].

Т. Кеш розглядає зовнішність, задоволеність своїм тілом, самооцінку та занепокоєння щодо власного тіла як основні фактори формування образу тіла в своїх роботах [33, 34]. Р. Леренер досліджує зв'язок між суб'єктивними та об'єктивними оцінками зовнішньої привабливості та самооцінкою підлітків [35]. Згідно з роботою Г. Розенблюма та М. Льюіса, існує зв'язок між зображенням тіла підлітків і їхньою фізичною привабливістю та масою тіла [36].

Низка авторів стверджують, що тіло (або фізичне Я) складається з усіх характеристик сприйняття, установок, оцінок і уявлень, пов’язаних із функціями тіла та зовнішністю [37] .

В. Бенет, використовуючи ідею В. Чапліна про «концепцію тіла», одним із аспектів образу тіла називає «концепцію тіла», а іншим - «сприйняття тіла». З іншого боку, «сприйняття тіла» є результатом процесу сприйняття, а «концепція тіла» — це сукупність ознак, які людина вказує, описуючи своє тіло [38].

У своїй роботі О. Лісова спирається на визначення Д. Леонтьєва, який визначає фізичне Я як переживання свого тіла як вмістилища Я, переживання фізичних недоліків, усвідомлення здоров’я або хвороби [39].

Дослідження С. Фішера описує образ тіла на чотирьох рівнях [40].

Автор стверджує, що схема тіла, перший рівень сприйняття тіла, містить всю тактильну обізнаність, яка є в самосвідомості людини.

За дослідником, другий рівень сприйняття тіла — образ тіла — включає психічне відображення тіла та функції когнітивної системи в образі фізичного Я. Образ фізичного Я формується через самооцінку свого тіла та оцінку оточуючих [40].

Автор описує третій рівень як «тілесне уявлення» [40]. Цей рівень складається з комбінації снів, фантазій, різноманітних символів і метафор щодо тіла.

У дослідженні Р. Моляко образ фізичного Я є структурним компонентом Я-образу, який проявляється у самопізнанні, самосприйнятті та самооцінці. Він запропонував модель, яка включає:

1) сутність образу фізичного Я;

2) структуру образу фізичного Я;

3) розвиток образу фізичного Я в підлітковому та юнацькому віці;

4) особисті відмінності у становленні образу фізичного Я (норма та деформація) [41, 42].

В своєму дослідженні Левицька І.М. узагальнила результати психологічних досліджень і запропонувала наступні визначення психологічного змісту Я-фізичного [43]:

1) тілесний досвід — це психологічна категорія, яка відображає діаду «індивід — тіло» (С. Фішер);

2) схема тіла — це цілісна сенсомоторна модель тіла, яка формується в корі головного мозку (І. Сєченов);

3) образ тіла — це складна комплексна єдність сприйнят

4) поняття «Я-тілесне» стосується суб'єкта, чиє тіло є вмістилищем Я, яке опосередковує його чуттєві та психомоторні взаємодії зі світом (П. Шільдер).

Один із вимірів Я-концепції людини, що включає когнітивні, афективні та поведінкові компоненти, називається «Я-фізичним». Це результат самосвідомості людини. Дефініції мають різні тлумачення. Вони стосуються розглядуваної психічної реальності Я-тілесного, такої як сенсомоторний еквівалент, когнітивний процес, підструктура Я-концепції; предметного змісту Я-тілесного, який включає як зовнішність, так і функції тіла; і походження Я-тілесного, яке включає офіційне знання про тіло, архетипні утворення та фізіологічні функції мозку [43].

Дослідники стверджують, що людина фактично повідомляє оточенню про свої пріорітети або проблеми за допомогою тілесного вираження свого ставлення до оточення. Зважаючи на це, слід зауважити, що велика кількість людей (особливо в юнацькому віці) пов'язують поняття «краса людини» з конкретними візуальними характеристиками, такими як риси обличчя, фігура, зачіска або одяг. Інші кажуть, що краса — це здоровий спосіб життя та гармонійний розвиток тіла [44].

Поняття внутрішнього та зовнішнього тіла є важливими для розуміння феномену сприйняття зовнішності [44]. Зовнішнє тіло, також відоме як зовнішність, убирає в себе всі видимі та експресивні аспекти тіла. Внутрішнє

тіло є «сукупністю внутрішніх органічних відчуттів, потреб і бажань, об'єднаних навколо внутрішнього центру» [45].

Цінність зовнішності не може переживатися як цінність, що охоплює й завершує мене, так переживається лише в категорії іншого [45], якщо суб'єктивна значимість, цінність внутрішнього тіла, переживається безпосередньо у відчуттях і почуттях. Завдяки увазі, любові та визнанню цієї цінності іншими людьми цінність зовнішнього тіла людини формується. Зовнішність людини повинна відповідати її внутрішнім мотивам.

Психологія експресивної поведінки підтримує ідею про зовнішній вигляд як «я-для-іншого», де експресії надається завдання розкривати внутрішнє, що знаходиться в зовнішньому [46]. Зовнішній вигляд функціонує в спілкуванні, оскільки нам потрібно представляти себе іншому та створювати себе для нього. У просторі, який складається з трьох смислових центрів: «я-для-себе», «інший-для-мене» та «я-для-іншого», відбувається конструювання та трансформація зовнішності.

Здатність розуміти себе та своє життя через зовнішню тілесну виразність повинна бути основою для гармонійного поєднання своєї зовнішності з загальною внутрішньою життєвою спрямованістю. Усе це можливо, якщо це ставлення базується на самовідчутті, пов'язаному з внутрішнім тілом. Внутрішнє тіло, яке відоме як «я-для-себе», і зовнішнє тіло, яке відоме як «я-для-іншого», є двома різними способами, якими люди повинні сприймати свою зовнішність [44].

Зображення людини є частиною її ставлення до себе [44]. Ставлення до себе може бути суб'єкт-об'єктним або суб'єкт-суб'єктним. Ставлення до себе визначається як постійно змінююча структура, яка вписується в повний розвиток особистості як автора власного життя. Зовнішні, анатомічні та біомеханічні можливості, а також власні біомеханічні та функціонально-фізіологічні можливості відрізняють їх від інших. Таким чином, цей дослідник вважає, що ставлення особистості до своєї зовнішності є важливою частиною її ставлення до себе [22].

Сприйняття тіла як засобу досягнення певної мети, а також інструментальну цінність зовнішнього вигляду для особистості відоме як об'єктне ставлення. Звідси ефективність досягнення мети через позитивне ставлення до власної зовнішності визначається системою дій, пов'язаних із власною зовнішністю, яка включає більший контроль над собою, маніпулювання собою та налаштування на самокорекцію. Суб'єктне ставлення передбачає розвинуту здатність усвідомлювати свій внутрішній простір, глибокий діалогічний зв'язок із собою та безумовне прийняття себе. У цьому випадку зовнішність виступає термінальною цінністю [35], яка обов'язково передбачає турботу про здоров'я, а також роль внутрішнього життєвого простору у цілісному розвитку людини. Таким чином, емоції та дії стосовно зовнішності визначаються станом задоволення потреб, пов'язаних із самовираженням і самореалізацією, а також пошуком людського призначення та смислу.

Рівень задоволеності або незадоволеності зовнішністю та стурбованість нею залежать від рівня розвитку суб'єктних характеристик особистості, серед яких розглядаються рівень фрустрації соціальними досягненнями та залежність-незалежність від інших. Задоволення своїм зовнішнім виглядом є результатом високого рівня суб'єктності, яка також викликає перетворювальну активність щодо свого зовнішнього вигляду; це прагнення до вдосконалення реалізується шляхом вибору тих функцій і засобів, які підвищують індивідуальність.

Висновки до розділу 1

Ставлення є результатом індивідуального розвитку особистості та виражається в поведінці. Осмислене ставлення людини до власних суб'єктивних утворень, або особистісних характеристик, визначає її ставлення до себе. Переживання, які входять до раціональних моментів самосвідомості, формують ставлення до самого себе. Тим не менш, переживання є

необхідними для існування особистості, оскільки саме через них особистість усвідомлює цінність різних ставлень до себе.

У сучасній психологічній науці дослідження сприйняття власної зовнішності переважно представлені через психологічні підходи, пов’язані з вивченням образа тіла та фізичного Я. Більшість дослідників досліджують образ тіла як частину психології тілесності або як окремий психологічний феномен. Здебільшого дослідження фізичного Я проводиться в контексті концепцій психології самосвідомості та Я-концепції. У цьому контексті розглядаються питання про те, як ставлення до власної зовнішності як складової частини фізичного Я пов’язане з основними, базовими характеристиками особистості. Дослідження, спрямовані на визначення особливостей взаємозв’язку ставлення до власної зовнішності та суб’єктності особистості, також збільшуються.

Особистість складається з того, як ми бачимо себе. Здатність адекватно сприймати власну зовнішність, розуміти її як частину тілесно-душевно-духовної єдності, приймати та цінувати її неповторність, оцінювати власну зовнішність за внутрішніми критеріями та самостійно визначати міру, напрямок і засоби перетворювальної активності щодо неї є характеристикою сприйняття власної зовнішності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ЗОВНІШНОСТІ МОЛОДДЮ

2.1. Аналіз методів та особливостей організації емпіричного дослідження

У дослідженні брали участь 41 особа, серед них 21 дівчини та 10 хлопців, віком від 18 до 25 років.

Психодіагностичний блок склали такі методики:

1. Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєв, Є. Осін
2. «Методика дослідження ставлення до себе» С. Пантелеєв.
3. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн.
4. Методика «Ставлення до свого зовнішнього вигляду: задоволеність і стурбованість» В. Лабунська, О. Капітанової

Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. О. Леонтьєва і Є.М. Осіна

Автори створили диференціальну модель рефлексії, яка розрізняє три види рефлексивних процесів: системну, квазірефлексію та інтроспекцію. Мета цього опитування полягала в тому, щоб з’ясувати, наскільки ці процеси розвиваються. Враховуючи те, що автори опитувальника вважають, що системна рефлексія має найбільший зв’язок із самодетермінацією, цей опитувальник безсумнівно може бути включений до методичного набору нашого дослідження, щоб вивчити складові суб’єктності.

Данний опитувальник складається з тридцяти тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою. Нарахування балів проводиться відповідно до варіантів відповідей:

1 бал – відповідь «ні»;

2 бали – відповідь «скоріш ні, аніж так»;

3 бали – відповідь «скоріш так, аніж ні»;

4 бали – відповідь «так».

Сума балів за кожним пунктом шкали є відношенням до її значення.

1) Інтроспекція (самокопання), яка передбачає зосередження на власному стані та власних переживаннях;

2) системна рефлексія, яка передбачає самодістанціювання та погляд на себе з боку, що дозволяє одночасно охопити полюс суб'єкта та полюс об'єкта;

3) квазірефлексія, яка стосується об'єкта, який не має відношення до актуальної життєвої ситуації, і пов'язана з відривом від цієї ситуації

Системна рефлексія є найбільш адаптованою з трьох описаних форм рефлексії, і вона пов'язана з самодетермінацією.

Інтроспекція та арефлексія в такій же мірі односторонні, але обидві можуть бути корисними в психотерапії.

Квазірефлексія — це спосіб психологічного захисту від неприємних ситуацій, реальне вирішення яких невідоме.

Хоча її здійснення досить складне, системна рефлексія виявляється найбільш об'ємною та багатогранною, оскільки вона дозволяє бачити ситуацію взаємодії в усіх її аспектах, включаючи і полюс суб'єкта, і полюс об'єкта, а також альтернативні можливості.

Для того щоб успішно вирішувати завдання, важливо розуміти його всі аспекти. Часто ми не бачимо основної частини проблемної ситуації — самих себе. Як наслідок, ми не можемо надавати психологічну допомогу своїм близьким, оскільки ми не можемо бути психотерапевтами, одночасно знаходячись у проблемній ситуації.

«Методика дослідження ставлення до себе» С. Пантелеєв.

Методика містить 110 тверджень, які розподілені за дев'ятьма шкалами.

За допомогою шкали «закритості» можна визначити, наскільки глибоко індивід проникає в себе, відкрите чи закрите (захисне) ставлення до себе та схильності досліджуваного до дотримання конвенційних стандартів.

Високі показники шкали «самовпевненості» показують, що людина впевнена, самостійна, вольова та надійна. Низькі показники вказують на незадоволеність суб'єкта своїми можливостями, почуття слабкості або сумніви в тому, що він здатний привернути повагу інших.

Високі показники шкали «самокерування» свідчать про те, що основним джерелом активності та результатів, пов'язаних із діяльністю та власною особистістю людини, є він сам. Власне «Я» сприймається як центр, який з'єднує особистість і її життя. Людина з низьким показником відчуває, що вона піддається впливу обставин, не може протистояти долі та має тенденцію не бачити причини своїх дій і результатів в собі самому. Дана шкала схожа на психологічну змінну, яку в літературі називають «локусом контролю».

У шкалі «відображене ставлення до себе» є розділи, які стосуються того, як інші очікують, що ви до себе ставитесь. Високі значення шкали вказують на те, що суб'єкт вважає, що його особистість, характер і дії можуть викликати в інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння. З іншого боку, низькі значення шкали вказують на протилежні характеристики.

Високі бали на шкалі «самоцінності» вказують на любов до себе, зацікавленість у власному «Я», відчуття цінності власної особистості та очікування цінності свого «Я» для інших, а також емоційну оцінку себе відповідно до внутрішніх критеріїв духовності та багатства внутрішнього світу. Низькі оцінки свідчать про сумнів у цінності власної особистості, відстороненість, яка межує з байдужістю до свого «Я» та втратою інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала «самоприйняття» показує, наскільки ви добре сприймаєте себе, узгоджуєтеся зі своїми внутрішніми потягами та бажаннями, приймаєте себе за те, що ви досягли, і хвалите свої плани та бажання. Для цієї шкали не існує протилежного полюсу. І навпаки, самозвинувачення. Високі бали на шкалі «самоприйняття» свідчать про консервативну самодостатність, ригідність «Я-концепції» та відмову від можливості та бажання розвитку власного «Я».

Навіть якщо є певний відтінок самовдоволення, загальна оцінка себе є позитивною. Переживання часто призводять до відданості неадекватному образу «Я». В останньому випадку один із захисних механізмів самосвідомості – тенденція до збереження такого образу «Я». Низькі бали показують виражене невдоволення собою та бажання змінитися, щоб відповідати ідеальним уявленням про себе.

Конфліктність «Я», схильність до самокопання, надмірної рефлексії та негативного емоційного ставлення до себе є показниками шкали «внутрішня конфліктність». Низькі бали на шкалою свідчать про те, що людина закрита до себе, надмірно самовдоволена та відмовляється від проблем.

Шкала «самозвинувачення» включає пункти, пов’язані зі схильністю до самозвинувачення та прийняття відповідальності за свої помилки та невдачі. Це шкала, яка має лише один полюс. Твердження, пов’язані з позитивним ставленням до себе, не включені.

Три компоненти складають шкали опитувальника:

1.Фактор самоповаги, оцінний компонент ставлення до себе, складається з шкал закритості, самовпевненості, самокерування та відображеного ставлення.

2. Фактор аутосимпатії, емоційно-ціннісного компоненту ставлення до себе, складається з шкал самоцінності, самоприйняття та самозв’язку.

3. Внутрішня конфліктність і самозвинувачення сприяють негативному ставленні до себе..

Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн.

Методика спрямована на вивчення критеріїв: фон настрою, висоту самооцінки, стійкість самооцінки (емоційна стійкість), реалістичність і/або адекватність самооцінки (при підвищенні), критичність, вимогливість до себе (при зниженні самооцінки), задоволеність собою (за прямими та непрямими індикаторами), оптимізм (за прямими та непрямими індикаторами), інтегрованість усвідомленого та неусвідомленого рівня самооцінки.

Проведення методики можливо в груповій та індивідуальній формах. У процесі співпраці з групою необхідно перевірити, чи всі учасники виконали першу тренувальну шкалу (здоров'я). Тестове завдання триває десять-дванадцять хвилин.

Оскільки перша шкала не є особистісною характеристикою, її не враховують під час обробки та аналізу результатів. Кожна шкала повинна мати довжину приблизно 100 мм, щоб кожен хрестик і риса мав кількісну оцінку (наприклад, 48 мм дають 48 балів).

Методика Дембо-Рубінштейн дозволяє визначити як рівень особистісних домагань, так і рівень самооцінки. Для визначення рівня кожної з двох досліджуваних характеристик особистості збирається сумарний бал кожного показника кожної з двох шкал, за винятком першої. Методика Дембо-Рубінштейн допомагає людині дослідити свою самооцінку.

Методика «Ставлення до свого зовнішнього вигляду: задоволеність і стурбованість» В. Лабунської та О. Капітанової

Метод використовує три показники: задоволеність зовнішністю, стурбованість зовнішністю та прагнення до покращення зовнішності. Він складається з дванадцяти шкал.

Ступінь задоволеності, стурбованості зовнішністю та прагнення до її вдосконалення визначаються шляхом підсумовування виборів балів згоди з твердженнями за допомогою десятибальної системи.

У міру того, наскільки часто учасник дослідження відчуває зніяковілість, незручність або скутість через свій зовнішній вигляд у різних ситуаціях взаємодії, оцінюється ступінь стурбованості зовнішнім виглядом.

Задоволеність зовнішнім виглядом визначається відповідями учасника дослідження на запитання про те, наскільки його зовнішній вигляд справляє приємне враження на навколишніх, а також наскільки його близькі та він сам вважають свій зовнішній вигляд привабливим.

Відповіді на запитання про те, наскільки часто випробовуваний займається вдосконаленням свого зовнішнього вигляду, чи постійно стежить

за своїм зовнішнім виглядом, визначають прагнення до вдосконалення зовнішності.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Після отримання сирих балів за кожною методикою ми провели математико-статистичний аналіз результатів оцінки власної зовнішності, самосприйняття, самосвідомості та рефлексії. Дослідження результатів наведено нижче.

У результаті частотного аналізу показників самосприйняття особистості було виявлено, що як у молодих жінок, так і у молодих чоловіків домінував середній рівень самоставлення (рис. 2.1).

Згідно з рис. 2.2, середній рівень інтроспекції домінує серед представників обох статей.

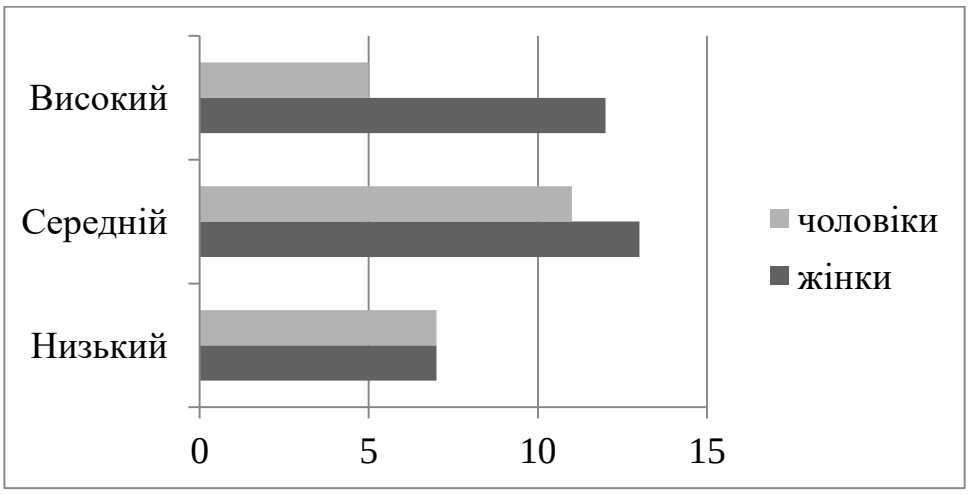


Рис. 2.1 Розподіл досліджуваних за рівнем самосприйняття (χ^2=1,62, при p>0,05)

Серед жінок більше тих, хто має середній рівень квазірефлексії, натомість серед чоловіків домінує низький рівень квазірефлексії, хоча й не на статистично значущому рівні (хі-квадртат становить 2,41 при p>0,05).

У результаті проведеного частотного аналізу показників самооцінки особистості було виявлено домінування адекватної самооцінки як у жінок, так і у чоловіків (рис. 2.3)

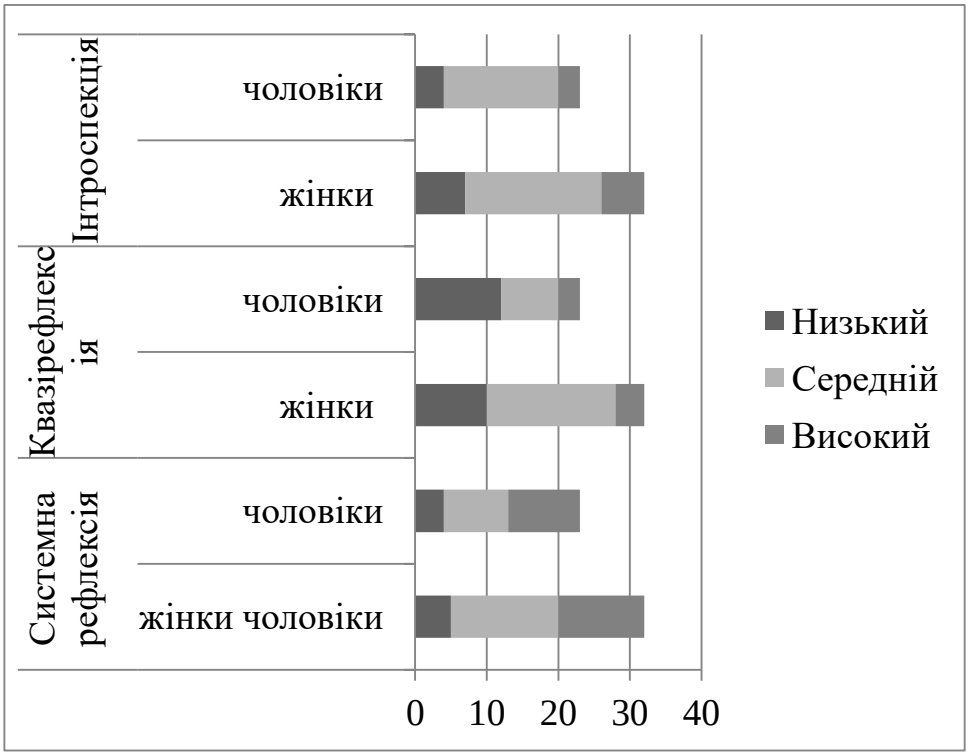


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за рівнем самоставлення (χ^2=0,168, при p>0,05)

За результатами кореляційного аналізу показників рефлексивних процесів і параметрів самоставлення було виявлено, що розвиток здатності до системної рефлексії призводить до внутрішньої відкритості та чесності з собою, високого рівня впевненості в собі та впевненості у власній здатності ефективно керувати своїми діями, емоціями та переживаннями. Це також викликає схвалення, симпатію та повагу інших, а також відчуття цінності власної особисті (таблиця 2.1).

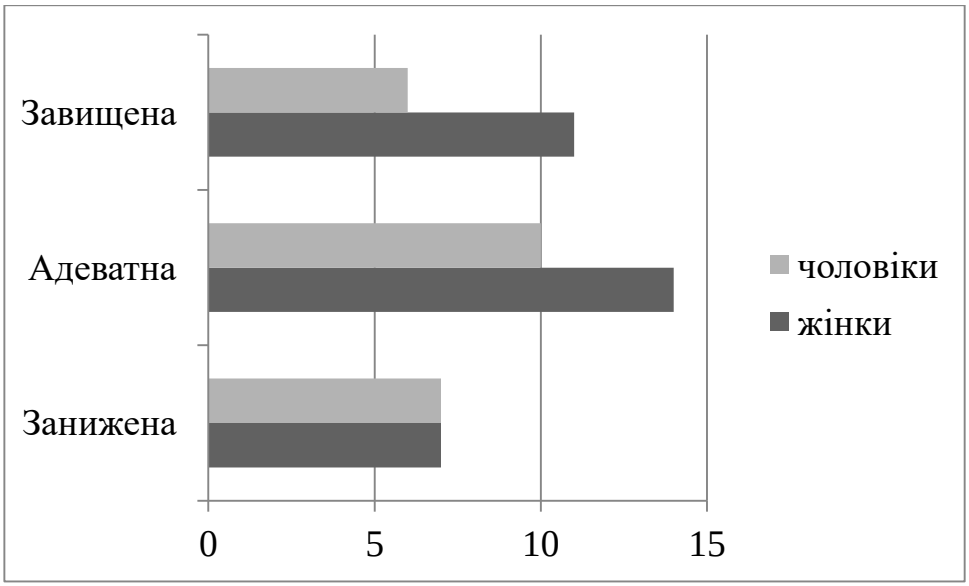


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за рівнем самооцінки (χ^2=0,193, при p>0,05)

Збільшення системної рефлексії корелює з меншою кількістю негативних елементів ставлення до себе, таких як конфлікти та самозвинувачення.

Здатність до самодистанціювання є основою системної рефлексії, яка дозволяє бачити полюс об'єкта та суб'єкта в ситуації, тобто враховувати як особливості ситуації, так і власні характеристики. Особистість, яка має більш розвинену позитивну самооцінку, здатна об'єктивно сприймати реальність і себе в ній.

При інтроспекції увага особистості зосереджена на власному внутрішньому стані. На відміну від цього, квазірефлексія характеризується зосередженням на будь-якому об'єкті, не пов'язаному з поточною ситуацією. Виражена схильність до квазірефлексії пов'язана з протилежними характеристиками параметрів ставлення до себе, крім внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, з якими існує позитивна кореляція. Показники інтроспекції мають позитивний зв'язок із самоприв'язаністю та самозвинуваченням; з іншого боку, вони мають негативний зв'язок із дзеркальним ставленням до себе.

Таблиця 2.1

Взаємозв'язок рефлексивних процесів і ставлення до себе молоді

Складові ставлення до себе	Рефлексивні процеси		
	Системна рефлексія	Інтроспекція	Квазірефлексія
Відкритість	0,44**		-0,23*
Самовпевненість	0,51**		-0,22*
Самокерівництво	0,32**		-0,22***
Дзеркальне ставлення	0,48**	-0,22*	-0,42**
Самоцінність	0,35**		-0,26*
Самоприйняття	0,20**		-0,24*
Самоприв'язаність	-0,27*	0,26*	0,22*
Внутрішня конфліктність	-0,34**		0,23*
Самозвинувачення	-0,49**	0,29**	0,37**

Результати кореляційного аналізу показників ставлення до себе між собою показали, що відкритість корелює з внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням негативним чином, а самокерування позитивним чином. Отже, чим менше особистість відчуває себе здатною керувати своїм життям і собою, тим більш закритим є її ставлення до себе (табл. 2.2).

Показники самокерівництва, відображеного ставлення, самоцінності та самоприйняття негативно пов'язані з самоприв'язаністю, внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням. Показники самовпевненості, відображеного ставлення, самоцінності та самоприйняття позитивно пов'язані з самокерівництвом; з іншого боку, показники самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення негативно пов'язані з самокерівництвом. З іншими компонентами ставлення до себе, такими як самокерівництво, дзеркальне ставлення, самоцінність і самоприйняття, така ж картина спостерігається. Три параметри самоставлення тісно пов'язані і вступають у протиріччя з іншими. Це самовпевненість, конфлікти в собі та самозвинувачення.

Таблиця 2.2

Інтеркореляції показників самоставлення у молоді

Складові ставлення до себе	Відкритість	Самовпевненість	Самокерівництво	Дзеркальне ставлення	Самоцінність	Самоприйняття	Самопривязаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення
Відкритість	1		0,49**					-0,21*	-0,21*
Самовпевненість		1	0,21*	0,22*	0,23*	0,23*	-0,32**	-0,29**	-0,36**
Самокерівництво			1	0,22*	0,27*	0,23*	-0,21*	-0,24*	
Дзеркальне ставлення				1	0,41**	0,28**	-0,45*	-0,38**	-0,42**
Самоцінність					1	0,60**	-0,52**	-0,45**	-0,53**
Самоприйняття						1	-0,42**	-0,42**	-0,41**
Самоприв’язаність							1	0,51***	0,51**
Внутрішня конфліктність								1	0,80**
Самозвинувачення									1

Виявлено позитивний зв’язок між системною рефлексією та особистісною самооцінкою (таблиця 2.3).

Отже, більш висока самооцінка призводить до більш об’єктивної оцінки реальності, незважаючи на тенденції. Тим не менш, самокопання без конкретної мети є невротичним і характеризує низьку самооцінку особистості, оскільки існує негативний зв’язок між інтроспекцією та самооцінкою.

У таблиці 2.4 показано зв’язки між показниками самооцінки особистості та показниками самоставлення. Закритість означає поверхове проникнення в

себе, закрите (захисне) ставлення до себе та схильність до дотримання конвенційних норм. Занижена самооцінка також пов’язана з закритим ставленням до себе.

Коли людина вважає себе впевненою, самостійною, вольовою та надійною, це називається самовпевненістю.

Таблиця 2.3

Взаємозвязок самооцінки і ставлення до себе молоді

Показники	Рефлексивні процеси		
	Системна рефлексія	Інтроспекція	Квазірефлексія
Самооцінка	0,20*	-0,56**	

Самокерівництво визначається як переконання, що досліджуваний із високою самооцінкою є основним джерелом активності та результатів, що стосуються його діяльності та власної особистості.

Уявлення особистості про те, що її особистість, характер і дії можуть викликати повагу, симпатію, схвалення та розуміння інших, відоме як дзеркальне самоставлення. Люди з високою самооцінкою мають тенденцію до цього типу самосвідомості.

Самоцінність визначається як інтерес до власного «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та очікування цінності свого «Я» для інших, емоційна оцінка себе відповідно до внутрішніх критеріїв духовності та багатство внутрішнього світу людини.

Самооцінка позитивно пов’язана з розумінням себе як розвиненого почуття співчуття до себе, узгодженості зі своїми внутрішніми потягами та бажаннями, прийняття себе як добре, так і погано, і схвалення своїх планів і бажань.

Низькі бали внутрішньої конфліктності свідчать про закритість ставлення до себе, поверхове самовдоволення та відмову від проблем.

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок самооцінки і ставлення до себе молоді

Параметри ставлення до себе	Показники самооцінки
Відкритість	0,42**
Самовпевненість	0,52**
Самокерівництво	0,30**
Дзеркальне ставлення	0,40**
Самоцінність	0,30**
Самоприйняття	0,21*
Самоприв'язаність	-0,21*
Внутрішня конфліктність	-0,31**
Самозвинувачення	-0,41**

Люди з низькою самооцінкою схильні до самозвинувачення та притягнення себе до відповідальності за свої помилки та невдачі.

2.3. Аналіз результатів дослідження ставлення до власної зовнішності та його зв'язку із самосприйняттям у молоді

У більшості випадків досліджуваним властивий середній рівень задоволеності власним тілом, як показано на рис. 2.4.

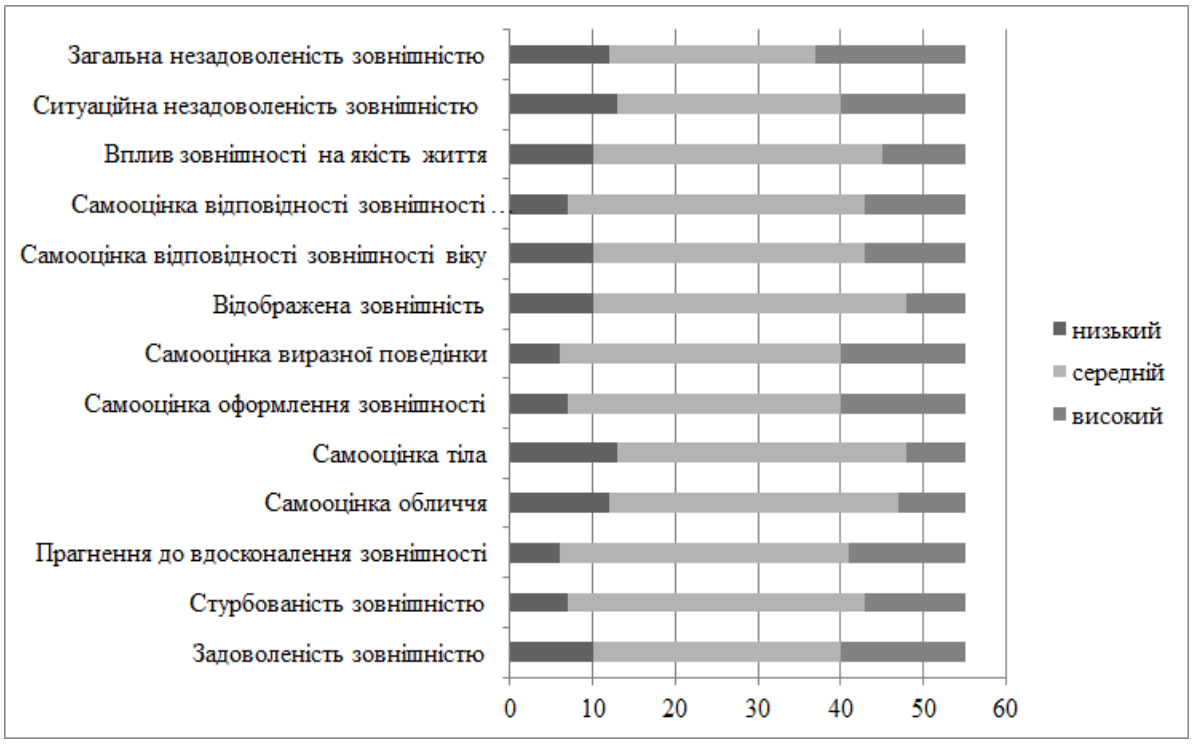


Рис. 2.4 Розподіл досліджуваної молоді за рівнем сприйняття власної зовнішності

Результати кореляційного аналізу показали багато значущих кореляцій між рефлективністю, самоставленням, самооцінкою та сприйняттям себе.

Такі показники, як системна рефлексія та самооцінка, позитивно корелюють із задоволеністю зовнішністю. Показники квазірефлексії, а також елементи самоставлення, такі як закритість, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність і самозвинувачення, використовуються для визначення негативних зв'язків.

Системна рефлексія, інтроспекція, самовпевненість і самокерування негативно пов'язані зі страхом зовнішності. Показники закритості ставлення до себе та внутрішньої конфліктності визначають позитивні зв'язки.

Системна рефлексія, відображене самоставлення, самоцінність, самоприйняття, інтроспеція та квазірефлексія, закрите ставлення до себе, самоприв'язаність, внутрішній конфлікт і самозвинувачення негативно пов'язані з прагненням до покращення своєї зовнішності.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок рефлективності та сприйняття власної зовнішності

Показники сприйняття власної зовнішності	Показники рефлексивності		
	Системна рефлексія	Інтроспекція	Квазірефлексія
Задоволеність зовнішністю	0,53**		-0,21*
Стурбованість зовнішністю	-0,22*	0,62**	
Прагнення до вдосконалення зовнішності	-0,34**	0,26*	0,23*
Самооцінка обличчя	0,40**		-0,33**
Самооцінка тіла	0,38**		-0,21*
Самооцінка оформлення зовнішності			
Самооцінка виразної поведінки			
Відображена зовнішність	0,22*		
Самооцінка відповідності зовнішності віку	0,37**		-0,21*
Самооцінка відповідності зовнішності статусу	0,25*		
Вплив зовнішності на якість життя			
Ситуаційна незадоволеність зовнішністю	-0,42**	0,21*	0,39**
Загальна незадоволеність зовнішністю	-0,36**	0,28**	0,26*

Самооцінка тіла корелює з системною рефлексією, самовпевненістю, самокеруванням, дзеркальним ставленням, самоцінністю, самосприйняттям і самооцінкою. Показники самооцінки обличчя також корелюють. Зростання показників квазірефлексії, закритості ставлення до себе, самооприв'язаності, самозвинувачення та внутрішньої конфліктності часто супроводжується зниженням самооцінки тіла.

Таблиця 2.6

Взаємозв'язок рефлективності та сприйняття власної зовнішності

Показники сприйняття власної зовнішності	Показники самоставлення								
	Закритість	Самовпевненість	Самокерування	Відображене самоставлення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення
Задоволеність зовнішністю	-0,45**	0,27*	0,29**	0,31***	0,39**	0,26*	-0,41**	-0,42**	-0,77**
Стурбованість зовнішністю	0,53**	-0,29**	-0,53**					0,36**	
Прагнення до вдосконалення зовнішності	0,37**			-0,39**	-0,29**	-0,26*	0,35**	0,35**	0,44**
Самооцінка обличчя	-0,23*	0,25*	0,29**	0,45**	,32**	0,36**	-0,46**	-0,36**	-0,61**
Самооцінка тіла	-0,35**	0,27*	0,60**	0,43***	0,25*	0,26*	-0,42**	-0,33**	-0,41**
Самооцінка оформлення зовнішності		,158*	0,27**	0,27**			-0,52**		-0,56**
Самооцінка виразної поведінки		0,29**		0,26*			-0,38**	-0,26*	-0,21*
Відображена зовнішність			0,21*		0,57**		-0,39**	-0,22*	-0,27*
Самооцінка відповідності зовнішності віку	-0,27*	0,32**		0,31**	0,37**	0,37**	-0,35**	-0,34**	-0,51**
Самооцінка відповідності зовнішності статусу		0,44**	0,24*	0,33**	0,41**	0,36**	-0,30**	-0,31**	-0,39**

Вплив зовнішності на якість життя	-0,23*	0,25*		0,23*	0,37**	0,35**	-0,20*	-0,39**	-0,32**
Ситуаційна незадоволеність зовнішністю	0,46***	-0,27*		-0,42***			0,30**	0,26*	0,48**
Загальна незадоволеність зовнішністю	0,39***	-0,31**	-0,28**	-0,35**		-0,49**	0,37**	0,27*	0,45**

Показники самовпевненості, самокерування та відображеного ставлення корелюють з показником самооцінки свого зовнішнього вигляду, включаючи зачіски, одяг, прикраси, косметику, татуювання та пірсинг. З іншого боку, підвищення рівня самооцінки того, як виглядаєте, супроводжується зниженням рівня самозвинувачення.

Таблиця 2.7

Взаємозв'язок рефлективності та сприйняття власної зовнішності

Показники сприйняття власної зовнішності	Показники самооцінки
Задоволеність зовнішністю	0,47**
Стурбованість зовнішністю	
Прагнення до вдосконалення зовнішності	
Самооцінка обличчя	0,33*Г*
Самооцінка тіла	0,37**
Самооцінка оформлення зовнішності	
Самооцінка виразної поведінки	
Відображена зовнішність	
Самооцінка відповідності зовнішності віку	0,37**
Самооцінка відповідності зовнішності статусу	
Вплив зовнішності на якість життя	
Ситуаційна незадоволеність зовнішністю	
Загальна незадоволеність зовнішністю	-0,32**

Показники самооцінки власної виразної поведінки, яка включає жести, міміку, пантоміміку, природність, сексуальність і жіночність, корелюють

позитивно з показниками самовпевненості та відображеного ставлення. З іншого боку, показники самооприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення корелюють негативно.

Хоча самооцінка відповідності власної зовнішності віку характеризується зниженням показників квазірефлексії, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, вона також позитивно корелює з самооцінкою, системною рефлексією, самовпевненістю, відображеним самоставленням, самоцінністю та самоприйняттям.

Системна рефлексія, показники самовпевненості, самокерування, відображене самоставлення, самоцінність і самоприйняття позитивно корелюють із самооцінкою відповідності власної зовнішності статусу. Самоприв'язаність, внутрішні конфлікти та самозвинувачення пов'язані з негативною самооцінкою, яка не відповідає власній зовнішності та статусу.

Показники системної рефлексії, самокерування, здатності довіряти власним почуттям, співчувати іншим, орієнтуватися на основні цінності світу та віра в власну значущість позитивно корелюють із самооцінкою зовнішності, відображеної на фотографіях, відео, дзеркалі або вітринному склі.

Тим часом показники самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення знижуються разом із ростом самооцінки відображеної зовнішності.

Дівчата демонструють більш позитивний вплив зовнішності на їхнє життя, коли вони менше піддані впливу культурно нав'язаних стандартів щодо того, як виглядає їхня зовнішність. Крім того, чим менше вони піддані впливу культурно нав'язаних стандартів щодо своєї зовнішності, тим вищі є їхні показники самовпевненості, відображеного самоставлення, самоцінності та самоприйняття. З іншого боку,

Системна рефлексія, самовпевненість і відображене самосвідомість були обернено пов'язані з незадоволеністю своєю зовнішністю в певних життєвих ситуаціях.

Воднчас було виявлено, що чим частіше дівчата відчувають незручність із приводу свого зовнішнього вигляду в різних ситуаціях, тим більше вони демонструють ознаки інтроспеції та квазірефлексії, закритості ставлення до себе, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення.

Зменшення проявів системної рефлексії, показників самовпевненості, самокерування, відображеного самоставлення та самоприйняття супроводжується зростанням невдоволеності власним тілом. У деяких випадках незадоволеність власним тілом пов'язана з інтроспекцією та квазірефлексією, закритістю самоставлення, самоприв'язаністю, внутрішнім конфліктом і самозвинуваченням.

Дівчата, які стурбовані своєю зовнішністю, демонструють більш виразне бажання змінити свою зовнішність.

На рис. 2.5 показано розподіл чоловіків та жінок за мірою задоволеності власною зовнішністю.

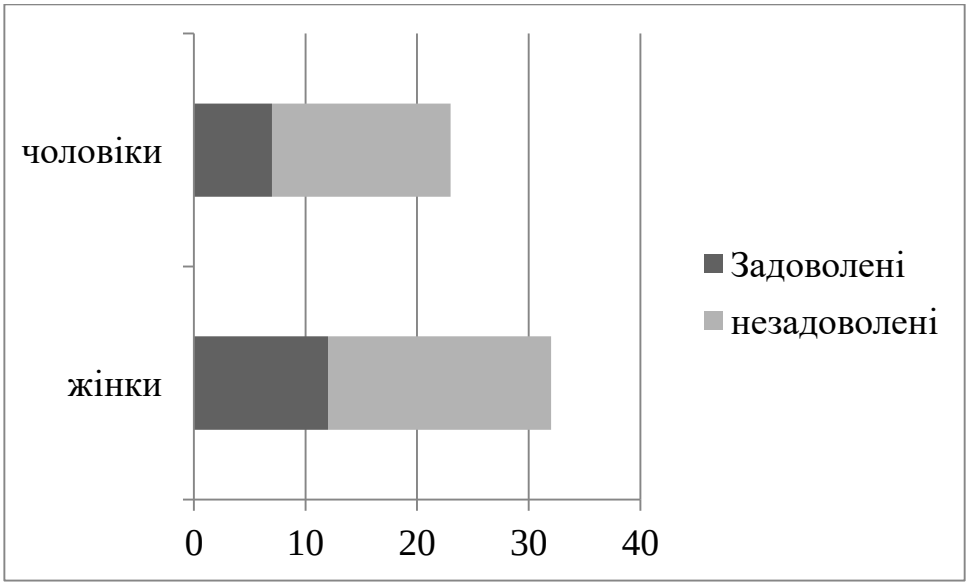


Рис. 2.5 Розподіл молодих чоловіків та жінок за рівнем задоволеності зовнішністю.

У таблиці 2.8 показано відмінності у показниках сприйняття власного тіла у осіб з різним рівнем задоволеності зовнішністю.

Таблиця 2.8

Показники ставлення до власної зовнішності молодих жінок та чоловіків із різним рівнем задоволеності зовнішністю

Складові ставлення до власної зовнішності	Групи досліджуваних				p
	Чоловіки задоволені	Жінки незадоволені	Чоловіки незадоволені	Жінки задоволені	
Прагнення до удосконалення зовнішності	1,29	4,45	3,69	2,25	0,0001
Самооцінка обличчя	8,19	5,74	7,99	5,71	0,0001
Самооцінка тіла	8,33	5,56	8,14	5,72	0,0001
Самооцінка оформлення зовнішності	7,54	7,81	7,29	6,24	0,003
Самооцінка виразної поведінки	7,53	7,51	8,04	6,17	0,0001
Самооцінка відображеної зовнішності	7,92	5,69	6,97	6,08	0,0001
Самооцінка відповідності зовнішності віку	8,49	5,69	8,59	4,82	0,0001
Самооцінка відповідності зовнішності статусу	8,33	7,59	8,32	5,09	0,0001
Вплив зовнішності на якість життя	1,78	0,76	1,71	1,59	0,0001
Ситуативна незадоволеність зовнішністю	0,61	1,65	1,08	1,21	0,0001
Загальна незадоволеність зовнішністю	3,91	6,67	4,93	6,06	0,0001

За групами невдоволених зовнішністю жінок за більшістю показників ставлення до зовнішності отримані нижчі значення порівняно з жінками, які задоволені власною зовнішністю.

Представниці даних груп більш негативно ставляться до свого обличчя, тіла, на їх ставлення до зовнішності більший вплив чинять ситуаційні фактори порівняно з задоволеними зовнішністю жінками. Але слід зазначити, що невдоволені жінки вище за представниць інших груп оцінюють оформлення

власної зовнішності, ситуаційний вплив на ставлення до зовнішності за даною групою є найсуттєвішим.

Чоловіки сприймають власну зовнішність більш позитивно, ніж жінки причому чоловіки, задоволені зовнішністю найбільш позитивно ставляться до власної зовнішності, менш за інших прагнуть її вдосконалювати.

Незадоволені зовнішністю чоловіки більш критично сприймають власну зовнішність, утім краще, ніж жінки, які навіть у цілому задоволені власним тілом та обличчям.

2.4. Рекомендації щодо розвитку позитивного сприйняття зовнішності молоддю

На нашу думку, спираючись на результати теоретичної розвідки та беручи до уваги показники ставлення до зовнішності в структурі самоставлення особистості, логічним є розробка програми, спрямованої на формування та розвиток позитивного ставлення до зовнішності у молоді.

Програма формування та розвитку позитивного ставлення повинна бути структурована в три частини, кожна з яких має мету, етапи та стаді. Вище наведено орієнтовну структуру.

1.Блок мотиваційний. Мета цього блоку полягає в тому, щоб створити позитивну мотивацію до участі в програмі шляхом створення атмосфери довіри та розуміння того, чому люди повинні брати участь. Створення позитивної атмосфери довіри, визначення усвідомлюваної мотивації до участі в програмі та розуміння зв’язку між ймовірністю задоволення провідних мотивів і участі в програмі є завданнями блоку.

2. Основний блок. Ми вважаємо, що його слід розділити на наступні етапи.

Стадія «Позитивне ставлення до Я» має на меті виробити позитивне ставлення до себе. Завдання цієї стадії включають розвиток самоприйняття та цінності власної особистості, усвідомлення причин, через які люди схильні до

самозвинувачення, формування цілісної картини свого тіла та зовнішності, впевненість у собі, розвиток навичок самопрезентації та розвиток здатності піклуватися про себе та отримувати задоволення від цього.

Використання різноманітних ігор має бути центром другої стадії. Основними завданнями мають бути такі: розвиток усвідомленого розуміння того, що прийняття власного Я з негативними та позитивними якостями є необхідним; розвиток усвідомлення розбіжності між реальним і ідеальним Я та їх взаємозв'язком; розвиток самопізнання через усвідомлення власних мотивів, потреб, прагнень, ставлень, особливостей поведінки, емоційного реагування та формування цілісності.

Завдання, які мають бути поставлені на стадії «Ставлення до інших», включають розвиток здатності довіряти іншим, викликати їх довіру, отримувати задоволення від взаємодії, приймати та цінувати особистість іншого, розвиток навичок безоцінного ставлення, засвоєння ефективних способів реагування на негативні впливи з боку оточуючих, розвиток асертивності та толерантності, а також розвиток здатності вести себе краще, ніж інші

3. Рефлексивний блок. Його метою має стати усвідомлення результатів участі в програмі та нової особистісної позиції, пов'язаної зі зміною установки,.

Зворотний зв'язок і обговорення результатів участі в програмі були предметом цього розділу.

Основними завданнями на цьому етапі є деталізація тих якостей, які вдалося розвинути; формування та деталізація дій і поведінки, спрямованих на розвиток позитивного ставлення до себе та інших; засвоєння нової особистісної позиції, пов'язаної зі зміною установок; і розповіді учасникам про перспективи активного використання їх у майбутньому.

Перспективу подальних досліджень вбачаємо у впровадженні програми та оцінку її ефективності.

Висновки до розділу 2

В результаті дослідження нами були зроблені наступні висновки.

Самосприйняття особистості характеризується позитивними зв’язками між показниками самооцінки, самоставлення та системної рефлексії особистості.

Показники сприйняття власної зовнішності за параметрами задоволеності нею позитивно корелюють із системною рефлексією, позитивним самоставленням та самооцінкою. Стурбованість зовнішністю та прагнення її вдосконалити властиве особам, які схильні до інтроспекції, характеризуються закритістю, внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням.

Молоді чоловіки сприймають власну зовнішність більш позитивно, ніж молоді жінки, причому перші задоволені зовнішністю найбільш позитивно ставляться до власної зовнішності, менш за інших прагнуть її вдосконалювати. Незадоволені зовнішністю молоді чоловіки більш критично сприймають власну зовнішність, утім краще, ніж молоді жінки, які навіть у цілому задоволені власним тілом та обличчям.

ВИСНОВКИ

Осмислене ставлення людини до власних суб'єктивних утворень, або особистісних характеристик, визначає її ставлення до себе. Переживання, які входять до раціональних моментів самосвідомості, формують ставлення до самого себе. Тим не менш, переживання є необхідними для існування особистості, оскільки саме через них особистість усвідомлює цінність різних ставлень до себе.

У сучасній психологічній науці дослідження сприйняття власної зовнішності переважно представлені через психологічні підходи, пов'язані з вивченням образа тіла та фізичного Я. Більшість дослідників досліджують образ тіла як частину психології тілесності або як окремий психологічний феномен. Здебільшого дослідження фізичного Я проводиться в контексті концепцій психології самосвідомості та Я-концепції. У цьому контексті розглядаються питання про те, як ставлення до власної зовнішності як складової частини фізичного Я пов'язане з основними, базовими характеристиками особистості. Дослідження, спрямовані на визначення особливостей взаємозв'язку ставлення до власної зовнішності та суб'єктності особистості, також збільшуються.

Особистість складається з того, як ми бачимо себе. Здатність адекватно сприймати власну зовнішність, розуміти її як частину тілесно-душевно-духовної єдності, приймати та цінувати її неповторність, оцінювати власну зовнішність за внутрішніми критеріями та самостійно визначати міру, напрямок і засоби перетворювальної активності щодо неї є характеристикою сприйняття власної зовнішності.

В результаті емпіричного дослідження встановлено, що показники самооцінки, самоставлення та системної рефлексії особистості мають позитивні зв'язки, що характеризують самосприйняття особистості.

Системна рефлексія, позитивне ставлення до себе та висока самооцінка позитивно корелюють із показниками сприйняття власної зовнішності за параметрами задоволеності нею. Особи, схильні до інтроспекції, характеризуються закритістю, внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням. Вони також турбуються про свою зовнішність і прагнуть її покращити.

Молоді чоловіки більш позитивно ставляться до своєї зовнішності, ніж молоді жінки. Молоді чоловіки, які задоволені своєю зовнішністю, найбільш позитивно ставляться до своєї зовнішності та менш за інших прагнуть її покращити. Молоді чоловіки, які незадоволені своєю зовнішністю, більш критично сприймають свою зовнішність, ніж молоді жінки, які загалом задоволені своїм тілом і обличчям.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в реалізації та перевірці ефективності програми, спрямованої на розвиток позитивного ставлення до власної зовнішності у молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: «Прапор», 2007. 640с.

2. Петрів О.П. Словник-довідник з вікової та педагогічної психології. Львів: 2008. 264 с.

3. Войчишина, А., Кізь, О. Б. (2021). Самоставлення у структурі самосвідомості особистості: теоретичний аналіз проблеми. The IX International Science Conference «Integration of scientific bases into practice», April 13 – 14, 2021, Osaka, Japan. С. 67-73

4. Черняк А.І., Костюкова Н.В. Самосвідомість людини як головний механізм актуалізації її Я-концепції. *Вісник Національної академії оборони України 3(7)*. 2008. С.112 − 117.

5. Дяченко В.А., Мунасипова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Том 7. Вип. 45. С. 120–129. URL: http://www.appsychology. org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf

6. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершини духовності: монографія. К.: Академвидав, 2010. 416 с.

7. Кідалова, К. С. (2018). Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український психологічний журнал*. 2018. № 2. С. 48-58.

8. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 144 с.

9. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 286 с.

10. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологи. М., 1973. 328 с.

11. James W. Psychology (Briefer Course). Dover Publications, 2001. 368 p.

12. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 420с.

13. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн.1: Особистіснооріентований підхід: теоретико-технологічні засади. К: Либідь, 2003. 278 с.

14. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід): Дис… докт. психол. наук. К., 2000. 336 с.

15. Сердюк Л.З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. [та ін.] ; ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/

16. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 335 с.

17. Яворська-Вєтрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том VI. Вип. 13. С. 198–206. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/24.pdf

18. Трофименко Н.Є. Самоставлення як складова особистісного зростання. *Проблема загальної та педагогічної психології*. 2007. Т. IX. Ч. 5. С. 412-422.

19. Седих К. В. Міфологізація свідомості як ознака суспільно-політичної кризи . *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 626–635

20. Большакова А.М. Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2011. 312 с.

21. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation. N.Y.:Oxford University Press, 1991.

22. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мецниереба, 1989. 206 с.

23. Просандєєва Л. Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових працы Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.2007. Т.7. Вип. 13, С. 282–288.

24. Дятленко Н.М. « Теоретико – методологічні засади дослідження самоповаги в ранньому онтогенезі» *Проблеми загальної та педагогічної психології.* За ред. Максименко К., 2005. Т. VII. Вип.5. С. 166 – 170

25. Rogers C. R._ A Way of Being. Houghton Mifflin Harcourt, 1995 395 p.

26. Коломинский Я.Л. Познай самого себя. Минск: «Народная асвета», 1981. 143с.

27. Максименко С.Д. Генезис существование личности. К.: издательство ООО «КММ», 2006. 240с.

28. Даниленко Н. М., Меднікова Г. І. Проблема ставлення особистості до власної зовнішності в психологічній науці. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2018. Вип. I (57). С. 67–77.

29. Хомуленко Т. Б. Психотерапевтичний ресурс внутрішнього діалогу з тілесним Я при психосоматиці парних (жіночих) органів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 54. С. 235–246.

30. Василенко Я. О. Особливості психологічного новоутворення Я-тілесного підлітка: дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2015. 188 с.

31. Schilder, P. The Image and Appearance of the Human Body. [Reprinted]. London: Routledge, 1999. 360 p.

32. Feingold A. Gender differences in body image are increasing / A. Feingold, R. Mazzella *Psychological Science.* 1998. № 9. P. 190–195.

33. Cash T. F. Body Image: a handbook of theory, research, and clinical practice. New York : Guilford Press, 2002. – 503 p.

34. Cash T. F. The development and validation of the Body Image Ideals Questionnaire *Journal of Personality Assessment*. 1995. № 64. P. 466–477.

35. Lerner R. Objective and subjective attractiveness and early adolescent adjustment *Journal of Adolescence*. 1989. № 12. P. 225–229.

36. Rosenblum G. D. The relations among body image, physical attractiveness and body mass in adolescence *Child Development*. 1999. № 8 P. 50–64.

37. Chaplin W. F. Conceptions of states and traits: Dimensional attributes with ideals as prototypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988. P. 541–557

38. Benet V. The Big Seven factor model of personality description: Evidence for its cross-cultural generality in a Spanish sample. *Journal of Personality and Social Psycholog*y, 1995. P. 701–718

39. Лісова О. С. Психокорекція дезадаптивних типів внутрішньої картини здоров'я у хворих на виразкову хворобу. Медицинская психология. 2008. Т.3, № 1. С.44–50.

40. Fisher S. Development and structure of the body image. Hillsdale ; New Jersey : Erlbaum, 1986. 435 p

41. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 78–80. 199

42. Моляко Р. В. Ставлення підлітків до власної зовнішності (функціонування фізичного „Я-образу"). Обдарована дитина. 2001. №2. С. 36–41

43. Левицька І. М. Особливості образу фізичного "Я" у ранньому юнацькому віці. Збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дрогобич, 28 березня 2018 року). Дрогобич : РВВ ДДПУімені Івана Франка, 2018. С. 144–149.

44.Лєсніченко Н.П., Хомуленко Т.Б., Фоменко К.І., Найчук В.В. Психологія тілесного локусу контролю. Вінниця : ТОВ «ДРУК ПЛЮС», 2023. 238 с.

45. Верещинська, Я. В. (2015). Роль естетичного сприйняття зовнішності в соціальній перцепції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (3), 98-102.

46. Malchiodi C. A. Expressive Therapies. The Guilford Press, 2006. 220 p.