

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ВІДВІДУВАЧАМИ
СПОРТЗАЛУ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ
ОБРАЗУ ЗОВНІШНОСТІ**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти- перший (бакалаврський)

Виконала:
студентка IV курсу, групи 404
спеціальності: «Психологія»
Попович Анастасія Миколаївна
Керівник: канд. псих. наук,
доцент Сімак А. А.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № __

Від «__» _____ 2020р.

Зав кафедри _____ доц. Радчук В.М.

Чернівці 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ВІДВІДУВАЧАМИ СПОРТЗАЛУ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ ОБРАЗУ ЗОВНІШНОСТІ.....	7
1.1. Дефініційно - експлікаційний аналіз концептуальних підходів до вивчення особливостей сприйняття образу зовнішності.....	7
1.1.1. Диференціація співвідношень понять: «образ зовнішності», «образ тілесності» та «образ фізичного Я» у психології.....	7
1.1.2. Онтологічно-психологічні підходи експлікації структури образу зовнішності	12
1.1.3. Базові особливості становлення образу зовнішності в онтогенезі	18
1.2. Експлікаційний перегляд феномену деформації образу зовнішності	21
1.2.1. Форми проявів основних чинників деформації образу зовнішності та його наслідки	21
1.2.2. Аналіз дисморфофобії як психічного розладу в контексті деформації образу зовнішності.....	277
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ II. КОНСТАТУВАЛЬНО-ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ВІДВІДУВАЧАМИ СПОРТЗАЛУ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ ОБРАЗУ ЗОВНІШНОСТІ	34
2.1. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження: характеристика вибірки та методів дослідження.....	34
2.2. Результати порівняльно-діагностичного дослідження особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу	401
2.2.1. Ідентифікація рівнів задоволеності і незадоволеності образом власного тіла	401
2.2.2. Аналіз показників рівня вираженості самооцінки афективно – когнітивних компонентів образу «фізичного Я»	445
2.2.3. Індикація показників самоставлення до образу зовнішності у відвідувачів спортзалу	501
2.2.4. Преференція провідних ідентифікаційних категорій ставлення до власної зовнішності.....	54
2.3. Індикація результатів кореляційних зав'язків особливостей сприйняття образу зовнішності та самооцінки у відвідувачів спортзалу.....	589

Висновки до другого розділу	678
ВИСНОВКИ	723
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	768
ДОДАТКИ.....	802

ВСТУП

Актуальність теми: У сучасній психології переважна кількість досліджень, які стосуються ставлення до власної зовнішності, базуються на понятті тілесного образу і вивчають, в якості основної, сферу незадоволення елементами зовнішності. Від моменту народження до старості тіло людини зазнає істотних змін, що супроводжується змінами образу Я. Фізичні зміни обличчя й тіла людини безпосередньо впливають на її самовідчуття і потребують часу для того, щоб стати частиною уявлення особистості про саму себе.

Культура сучасного суспільства нав'язує людині уявлення та стереотипи щодо сприйняття того, що якщо вона буде зовнішньо привабливою, то буде і успішною. Таким чином, у свідомості більшості людей, перебільшується значущість власної зовнішності, незалежно від соціальної ролі та статусу.

Краса та фізична привабливість є досить самотні феномени, які впливають не лише на комунікативний аспект міжособистісних стосунків, а мають більш глибоке відображення в людській психіці. На сьогоднішній день численні дослідження образу тіла проводяться в різноманітних напрямках і спрямовані на практичну допомогу у розв'язанні таких питань як: робота із неадекватним сприйняттям свого тіла, загалом зовнішності та розвиток тілесної пластики, а також розвиток інших психологічних характеристик особистості, що мають зв'язки із образом тіла.

Більшість досліджень образу тіла зорієнтовані на віковий проміжок 20 – 30 років, проте, цікавість до власної зовнішності з віком не зменшується, що робить дослідження в даній сфері ще більш актуальними.

У розробку проблеми ставлення особистості до власної зовнішності свій внесок зробили І. С. Кон, Р. Бернс, К. Роджерс, М. О. Мдівані, які досліджували формування образу Я в Я – концепції і свідомості індивіда, М. М. Обозов, В. М. Панферов, О. О. Бодальов та В. В. Столін із розробкою проблем міжособистісного сприйняття та ролі зовнішності в цьому процесі.

Серед зарубіжних дослідників слід назвати Д. Баса, Б. Пеннінгтона, С. Джуларда, М. Тіггемана, П. Секода, які займалися вивченням гендерних стереотипів у сприйнятті зовнішності .

Отже, актуальність зазначеної проблематики, її недостатня розробленість зумовили вибір теми нашого дослідження: «Особливості сприйняття відвідувачами спортзалу періоду ранньої дорослості образу зовнішності».

Об'єкт дослідження – сприйняття образу зовнішності в період ранньої дорослості.

Предмет дослідження – структурно-динамічні показники особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу періоду ранньої дорослості.

Мета дослідження полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні й експериментально – діагностичній експлікації структурно-динамічних показників особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості.

Основною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що відвідування спортзалу спричиняє полімотивовану структурно – динамічну трансформацію особливостей сприйняття образу зовнішності у спосіб актуалізації суб'єктних властивостей конгруентних цим чинникам потенціалу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико – методологічні підходи до проблеми особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості.

2. Здійснити експериментально-діагностичне дослідження внутрішньо-психологічних труднощів у сприйнятті образу зовнішності серед відвідувачів спортзалу – жінок та чоловіків – в період ранньої дорослості.

3. Вивчити співвідношення особливостей сприйняття образу зовнішності та самооцінки у відвідувачів спортзалу – жінок та чоловіків – в період ранньої дорослості.

4. Виявити особливості гендерної диференціації особливостей сприйняття образу зовнішності та самооцінки серед відвідувачів спортзалу – чоловіків та жінок.

5. Визначити ступінь впливу особливостей сприйняття образу зовнішності на самооцінку у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості.

У процесі дослідження застосовано такі *методи*:

- *теоретичні*: аналіз, синтез та узагальнення теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми, представлених у науковій літературі;

- *психодіагностичні*: Опитувальник власного тіла (О. А. Скугаревский и С. В. Сивуха); Тест – опитувальник самовідношення (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев); Діагностика самооцінки афективно – когнітивних компонентів образу фізичного Я (Т. А. Нечитайло); Тест «Семантичний диференціал» (розроблений Р. В. Моляко).

- *статистичні*: знаходження середніх величин, процентних співвідношень, дисперсії, стандартного відхилення та достовірності відмінностей, критерій t-Лівеня (F-тест), t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз за Пірсоном (r).

Таке методичне забезпечення дозволило отримати емпіричні показники особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості.

База дослідження. Сукупна вибірка становила 60 осіб (віком від 20 до 30 років), з них 30 жінок і 30 чоловіків.

Теоретичне значення дипломного дослідження визначається виокремленням форм репрезентації образу зовнішності та ранньої дорослості, обґрунтуванням вибору організаційного формату, методичних засобів, математичного апарату й інтерпретаційної рамки для отримання кількісно-якісного аналізу емпіричних даних, що збагатило теорію та методологію дослідження особливостей сприйняття образу зовнішності в рамках вікової та загальної психології.

Практична значущість дослідження полягає в експлікації складної полімотивованої структурно-динамічної трансформаційної феноменології

особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості за допомогою комплексу релевантних психодіагностичних методик, повного пакету статистичних програм (“SPSS” 21/PASW 21 версії).

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (41 найменування), додатків. Загальний обсяг роботи викладено на 101 сторінках, з яких 81 сторінок – основний зміст, проілюстровано 7– рисунками, 5 таблиць, трьома додатками.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ЗОВНІШНОСТІ У ВІДВІДУВАЧІВ СПОРТЗАЛУ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

1.1. Дефініційно - експлікаційний аналіз концептуальних підходів до вивчення особливостей сприйняття образу зовнішності

1.1.1. Диференціація співвідношень понять: «образ зовнішності», «образ тілесності» та «образ фізичного Я» у психології

На ранніх етапах дослідження образу зовнішності, більшість науковців розглядають відношення до себе як елемент самосвідомості, який виявляється в самооцінці та емоційному ставленні особистості до себе.

П. Шилдер – один із перших, хто стверджував, що тілесний образ це не тільки когнітивна концепція, але й вплив установок і взаємодій інших людей. Згодом, Р. Бернс та К. Роджерс розглядали ставлення до власної зовнішності як побудову особистістю фізичного образу Я в самосвідомості (Я – концепції). Згідно з теорією Р. Бернса Я – концепція являє собою динамічну систему установок, спрямованих на самого себе що включає: когнітивний компонент – уявлення індивіда про самого себе; афективний компонент – емоційне відношення до свого образу та поведінковий компонент – конкретні дії, які можуть бути викликані образом Я і самооцінкою [32].

На противагу даній теорії, Н. І. Сарвеладзе пропонував інший підхід, в якому, феномен самовідношення, як окремі аспекти, включає: самопізнання, самосвідомість, емоційне ставлення до себе, самооцінку, самоконтроль, та саморегуляцію [32].

Самоставлення, з точки зору Н. І. Сарджвеладзе, також складається з трьох компонентів – когнітивного, емоційного і конативного. У когнітивному плані відношення до самого себе забезпечується пізнавальними функціями – пам'яттю, сприйняттям, відчуттям, уявленнями, мисленням та уявою [39].

Емоційний компонент є лише частиною самовідношення і може виявлятися у вигляді самоповаги, аутосимпатії, самозахоплення, себелюбства та незадоволення самим собою. Конативний компонент, на думку Н. І. Сарджвеладзе, виявляється як внутрішні дії на власну адресу самоприйняття: самовпевненість і самопослідовність, самоприйняття і самозвинувачення та самоконтроль і самокорекція [39].

У 1990-ті рр. ХХ ст. психологію зовнішності досліджувала С. Хартер, яка систематизувала термінологію, що стосувалася «власного Я». Вона виділила глобальну і специфічну сфери власного «Я». Глобальна сфера є досить стійкою до змін і пов'язана із загальною самооцінкою і самоповагою.

У той час як специфічна більш динамічна у здатності до навчання, суспільного визнання, фізичної зовнішності та атлетичних здібностях. С. Хартер провела низку досліджень в якому виявила, що з усіх сфер фізична зовнішність найбільш тісно пов'язана із глобальною самоповагою. Також, вона відмітила, що стереотипи зовнішності, які насаджуються в суспільстві, стають дедалі радикальнішими і складнішими для відтворення [32].

Натомість Н. Рамсі та Д. Харкорт вивчали ставлення до власної зовнішності з позицій психології здоров'я. І зазначали що людина завжди виявляла інтерес до того, як вона виглядає, і активно робила різні дії для удосконалення свого зовнішнього вигляду [32]. Зовнішність людини безпосередньо пов'язана із її здоров'ям. Цей зв'язок можна назвати дуалістичним: на зовнішність можуть впливати деякі хвороби і способи їх лікування, так само як і проблеми для здоров'я можуть створювати небезпечні спроби внести зміни у власну зовнішність [32].

Представники еволюційної психології – В. Суемі та А. Фернхем розглядали дане питання з точки зору принципів, які скеровують переваги у виборі тієї чи іншої зовнішності у партнера. Згідно адаптивної теорії еволюційної психології люди вважають одне одного привабливими через те, що їм притаманні певні риси і особливості, що сформувалися в процесі еволюції. Що до ставлення до зовнішності особи протилежної статі, то еволюційні психологи розглядають його як комплексний набір адаптацій, які організовують і скеровують репродуктивні зусилля особистості. В процесі еволюції у жінок сформувалася тенденція вважати привабливими тих чоловіків, які можуть забезпечити їх матеріально і соціально, а чоловіки почали вважати привабливими жінок, які мають максимальний репродуктивний потенціал. Тобто, ця різниця обумовлена еволюційними адаптаціями і тому вона має кроскультурний характер, що виявляється в усіх суспільствах [39].

З точки зору Е. Т. Соколової сформоване уявлення і ставлення до образу тіла є одним з яскравих прикладів самопрезентації, яка відображає цінність тіла як такого, а також існуючі в суспільстві соціокультурні еталони [35].

А. Гавриленко зазначає, що «Образу тіла швидше відповідає таке поняття як «культурне тіло», яке включає і сам Образ тіла, і схему тіла і соціальні компоненти зовнішності, такі як зачіска, косметика та одяг. Тобто, суспільство і культура диктують свої норми правильної і красивої подоби людини» [5].

П. Шилдер вперше ввів саме поняття «Образ тіла», визначивши його як «суб'єктивне переживання людиною свого тіла». На думку П. Шилдера Образ тіла це – психічний образ, який складається в міжособистісній взаємодії; система уявлень особистості про своє фізичне «Я», про своє тіло [5].

В. Н. Нікітін характеризує Образ тіла як: «інтегроване психологічне утворення, що формується на основі уявлень та відчуттів свого тіла як матеріально об'єкта та тілесності». Образ тіла змінюється і розвивається в процесі життєдіяльності особистості. Змістові одиниці, що визначають цілісну структуру образу тіла, залежать від соціальних, природних, психологічних та інших факторів, що безпосередньо або опосередковано впливають на людину [21].

Феномен образу власного тіла в роботах О. А. Скугаревського являє собою стабільний соціально – психологічний феномен, який включає: перцептивні викривлення (твердження про явну надмірність ваги на фоні об'єктивного виснаження); незадоволеність образом власного тіла (відчуття повноти при нормальному індексі маси тіла); надцінний характер переживань про тіло; страх повноти [31].

На думку, О. А. Скугаревського Образ власного тіла є відображенням в психіці людини уявлень та відчуттів власного тіла як матеріального об'єкта так і тілесності. Образ власного тіла формується і розвивається в процесі соціалізації під впливом соціальних, культурних факторів. Водночас, Образ власного тіла детермінується індивідуальними психічними особливостями

особистості. Таким чином, паралельність і єдність з одного боку соціального впливу з іншого індивідуальних характеристик особистості визначають формування та розвиток феномену образу власного тіла як унікального і неповторного психічного утворення особистості [31].

Уявлення особистості про свої тілесні параметри, власну привабливість відображене в понятті «Я – тілесне», як одному з вимірів цілісної Я – концепції.

За визначенням Д. А. Бескової, тілесність – феноменологічна реальність, що є поєднанням біопсихосоціальних аспектів тілесного буття суб'єкта у фізичному світі. На її думку, тілесність є феноменом сприйняття і самосвідомості, що формується у спільній діяльності [3].

На думку Ж. Делеза особливість в інтерпретації тілесності сучасної психологічної теорії полягає у тому, що вона трактує жіноче тіло швидше як об'єкт інтенсивного задоволення і бажання, а не регуляції і контролю [8].

О. У. Лаврова у своїй концепції тілесності в інтегративній психотерапії визначає тілесне «Я» як суб'єкт, що активно виявляє себе у тілесному бутті, наділений здатністю отримувати чуттєвий досвід, замінюваний на образи і концепти, і можливість самовираження у тілесній експресії [8].

Т. С. Леві також розглядає тілесність у єдності онтогенетичного й індивідуального, соціокультурного та історичного розвитку, як «одухотворене тіло», що становить індивідуально – психологічний і самовизначений компоненти унікальної людської істоти [17]. Парадигма тілесності у сучасній культурі висунула свої вимоги, критерії та еталони до людського тіла. Сьогодні спостерігаємо необхідність створення привабливого іміджу в політиці, мистецтві, науці, рекламі, нову образність у віртуальній реальності, культ здоров'я і сексуальних потреб [17].

Поняття «тілесність відрізняється від розуміння «образу тіла» тим, що образ тіла є переважно феноменом сприйняття і пов'язаний, зі структурою інтрапсихічного досвіду, відповідного ряду особистісних характеристик, ніж із особливостями власне тілесної реальності. Тілесність також тотожна тілу –

організму, біологічному субстрату і включає окрім психофізіологічних компонентів, усвідомлювані і неусвідомлювані, чіткі чи невиразні образи, символи, уявлення, переживання. Подібно до інших вищих психічних функцій тілесність вбудовується в єдиний хід психічного розвитку та набуває системної будови, має знаково – символічний характер, «культурну» форму, довільність функціонування [17].

Отже, визначивши співвідношення даних понять, в ході подальшої роботи ми будемо використовувати поняття «Образ зовнішності» в якості найбільш повного з нашої точки зору, як сформоване уявлення і ставлення особистості до власного тіла та зовнішнього вигляду загалом. Образ зовнішності є відображенням в психіці людини уявлень та відчуттів власного тіла як матеріального об'єкта так і тілесності. Він формується і розвивається в процесі соціалізації під впливом соціальних, культурних факторів і водночас детермінується індивідуальними психічними особливостями особистості. Таким чином, паралельність і єдність з одного боку соціального впливу з іншого індивідуальних характеристик особистості визначають формування та розвиток феномену образу власної зовнішності як унікального і неповторного психічного утворення особистості.

1.1.2. Онтологічно-психологічні підходи експлікації структури образу зовнішності

Зовнішність індивіда розглядається в психології як засіб його інтерпретації й об'єктивації, як спосіб формування й розвитку психологічних структур, зокрема, образу «Я», як засіб імпресивного й експресивного проявів особистості [29].

За І. С. Коном, зовнішність – це виразний спосіб комунікації, який звернений до зовнішнього оточення [11].

Л. В. Лідак і Т. Є. Кондракова розглядають зовнішність у структурі особистості людини як рефлексивне усвідомлення «Я» та своїх особливостей. Мірою оцінки зовнішності з точки зору краси та прекрасного як вищої форми

естетичної цінності дані автори вважають ступінь фізичної, моральної, інтелектуальної, духовної досконалості людини [18].

Визначення зовнішності В. М. Панфьоровим ґрунтується на вирішенні проблеми зовнішнього й внутрішнього в людині, проблеми співвідношення об'єктних (зовнішність) і суб'єктних (особистісні характеристики) властивостей людини. Питання про співвідношення внутрішнього й зовнішнього вирішується вченим на користь їх єдності, оскільки зовнішність виступає в якості невіддільної від особистості характеристики [25]. В. М. Панфьоров описує зовнішність як систему, яка включає в себе функціональні, анатомічні і соціальні компоненти, що є доступними конкретно – чуттєвому відображенню. Функціональний компонент включає в себе різного роду виразні рухи обличчя й тіла (міміка, пантоміміка, голос), анатомічний – скелетно – м'язову структуру обличчя й тіла; до соціальних – елементи оформлення зовнішності у вигляді одягу, косметики та прикрас [26].

Аналогічної точки зору дотримується А. Г. Гусева, яка класифікувала елементи зовнішності на анатомічні (скелетна й м'язова структура обличчя й тіла, їх форма и колір, розмір і пропорції, фізіологічний стан), функціональні (голос, експресивні виразні рухи людського обличчя, загальна рухливість, хода, осанка); соціальні (елементи оформлення зовнішності у вигляді одягу, її стану й відповідності моді, косметики, прикрас) [6].

В. О. Лабунська розглядає зовнішній вигляд як складний соціокультурний конструкт, що складається з компонентів, які відрізняються ступенем мінливості під впливом різних факторів: стійкий компонент зовнішнього вигляду (індивідуально – конституціональні характеристики людини); середньостійкий (оформлення зовнішності: зачіска, косметика, прикраси, одяг), динамічний компонент (експресивна, невербальна поведінка). Взаємодія цих компонентів утворює зовнішність людини як просторово часову структуру, що виступає, по – перше, формою існування внутрішнього світу людини, а по – друге, як засіб її ідентифікації [15].

Змістове співвідношення різних процесів самосвідомості і Я – концепції з рівнями активності людини, як організму, індивіда і особистості здійснив В. В. Столін. Його роботи показують, що активність організму характеризують процеси самовиокремлення і прийняття себе. При цьому розвиток самосвідомості індивіда супроводжується такими явищами: а) прийняття точки зору іншого про себе; б) ідентифікація з батьками; в) засвоєння стандартів виконання дій і формування самооцінки; г) набуття ідентичності у сімейних стосунках і стосунках з однолітками; д) формування статевої і професійної ідентичності, становлення самоконтролю у процесі онтогенезу. Самосвідомість особистості відрізняється:

- а) виявленням своєї соціальної цінності і особистісного сенсу;
- б) формуванням і зміною уявлень про своє майбутнє, минуле і сьогодення [37].

За В. В. Століним у структурі «Я – образу» виокремлено компоненти, відповідно до рівня розвитку самосвідомості особистості: на рівні організму – «фізичне Я» (Образ тіла); на рівні соціального індивіда – «соціальне Я», включаючи соціальні ідентичності (сімейну, статево, вікову та етнічну), пов'язані з потребою людини у приналежності до соціуму. На рівні особистості – диференційну складову «Я – образу» – «духовне Я», що характеризується знанням про себе у порівнянні з іншими і сприймається людиною як почуття власної унікальності [37, с.286].

Спираючись на дослідження Р. Шонца змістові характеристики «фізичного Я» представлені на чотирьох рівнях: 1) «схема тіла» (виконує роль орієнтації частин тіла в просторі і їх положення відносно одна одної), 2) «тілесного Я» (визначає тілесну самоідентичність), 3) «тілесне уявлення» (привласнення своєму тілу певних властивостей і якостей в процесі розвитку), 4) «концепція тіла» (формальне знання про тіло, яке виражається за допомогою загальноприйнятих символів) [28]. Так, наприклад, незадоволення своїми фізичними даними, виходячи з певних критеріїв привабливості за І. С. Коном, у цілому неминуче впливають на уявлення про своє «фізичне Я». Тому спираючись на позицію

С. Л. Петера, зазначимо, що в основі «фізичного Я» індивіда постає саме «концепція тіла», яка формується через усвідомлення індивідом «схеми тіла» у процесі свого розвитку [10, с.227].

А. М. Дорожевец при вивченні «фізичного Я» спирається на модель образу зовнішності, що включає когнітивну та емоційну складові. Когнітивна складова представлена сукупністю ознак, із опорою на які суб'єкт себе описує, афективна ж відображає емоційно – ціннісне ставлення до своєї зовнішності. Останнє включає емоційно – ціннісні ставлення до окремих компонентів зовнішності, кожне з яких поєднує в собі в якості складових соціально – компаративну оцінку як результат порівняння себе з іншими, задоволеність тілесною якістю як ступінь відповідності зовнішності пропонованим до неї вимогам, а також значимість тілесної якості як ступінь впливу емоційного ставлення до тілесної якості на загальне афективне ставлення до зовнішності [9].

В. Шонфельд виділяє наступні складові образу тіла:

1) актуальне суб'єктивне сприйняття тіла (зовнішність, здатність до функціонування); 2) інтерналізовані психологічні фактори (результат власного емоційного досвіду індивіда); 3) соціологічні фактори (реагування батьків і суспільства на індивіда); 4) ідеальний образ тіла (установки по відношенню до тіла, які пов'язані з відчуттями, сприйняттями, порівняннями й ідентифікаціями власного тіла з тілами інших людей).

Образ «фізичного Я» є структурною складовою образу «Я». Воно має самостійний шлях розвитку і формування в онтогенезі і своїй специфічній природі. А також, складається з когнітивної, афективної і поведінкової складових [5].

В свою чергу у структурі фізичного Я Є. С. Креславський, О. Т. Соколова та Н. М. Терещенко виділяють лише когнітивний та афективний компоненти. Когнітивний компонент відповідає за осмислення образу фізичного Я. Його елементами є схема тіла, образ тіла, концепція тіла

та зовнішній вигляд. Афективний компонент тілесного Я визначає емоційно – ціннісне ставлення до свого зовнішнього вигляду та окремих тілесних рис [34].

А. Г. Гусева поряд з когнітивним компонентом виділяє емоційно – ціннісний компонент. Емоційно – ціннісний компонент включає самовідношення і самооцінку. Самоставлення є емоційною складовою, що являє собою загальне самоприйняття залежно від характеру ставлення до себе суб'єкта і яке є його загальною життєвою установкою, що формується в процесі розвитку. Самооцінка є оцінною складовою, що показує вартісний вимір, його значення для себе. Загальна самооцінка утворюється на основі особистісних самооцінок, окремих уявлень про себе. Виходячи з цього формується позитивне або негативне ставлення до себе. Самоставлення та самооцінка мають незалежну будову і тісно взаємопов'язані. Самоставлення, як емоційна складова включає такі компоненти як самоповага і аутосимпатія, що виконують роль компенсаторних механізмів підтримки позитивного глобального самоставлення. Самооцінка також визначається за критеріями, які показують спосіб оцінювання індивідом себе: 1) по шляху зіставлення рівня домагань з об'єктивним результатом своєї діяльності, 2) по шляху порівняння себе з іншими людьми [6].

Поведінковий компонент «Я – образу» визначається тим, як сукупність уявлень про себе, самооцінка і самовідношення людини проявляються у її поведінці і діяльності. Це питання у психології розглядається з точки зору спрямованості особистості, експресивних проявів «внутрішнього Я», характеру локалізації контролю своєї діяльності, динаміки домагань особистості та прояв тривожності як особистісного утворення, в наслідок неузгодженості уявлень про себе і актуального досвіду життєдіяльності. Спрямованість є основною властивістю особистості, що виражає її прагнення, бажання, систему спонукань, які визначають її активність та її проявлів у потребах, мотивах і установках. Саме спрямованість особистості обумовлює особливості змісту її ціннісних орієнтацій, які відіграють головну роль в регуляції соціальної поведінки, її установок та смислів. Ціннісно – смислові

утворення виражають змістові характеристики спрямованості особистості, визначаючи цілі і засоби діяльності, ставлення до світу в цілому. Поведінковий компонент містить три самостійних, але взаємозв'язаних елементи (мотиваційний, експресивний і регулятивний). Мотиваційний визначається характером спрямованості особистості, її установками відносно себе та інших. Експресивний компонент розкриває самопрезентацію «Я – образу» оточенню особистості. Регулятивний компонент представлений психологічними механізмами, що узгоджують самооцінку з уявленнями про результати діяльності (рівень домагань) і актуальний досвід з «Я – образом» (локус контролю) та що не допускають проявів тривожності як особистісного утворення [28]. Соціально – перцептивний компонент «Я – образу» включає «концепцію іншого», яка задає напрям стосунків «Я – інший» на основі сприйняття очікуваного ставлення значимого суб'єкта взаємодії. Соціально перцептивний компонент формує структуру і визначає розвиток інших його компонентів [28].

Р. Бернс переконаний, що будова тіла може впливати на процес формування Я– концепції людини. Гіппократ перший, хто поєднав фізичні характеристики тіла із поведінкою. А ось Е. Кречмер та В. Г. Шелдон встановили відповідність між типом особистості і будовою тіла. Тому виділяють: а) ендоморфну або пікнічну будову тіла (схильність до повноти), що асоціюється із вісцератонічним типом особистості, яка вирізняється прагненням до комфорту, спілкування, хорошої їжі, зміни настрою; б) мезоморфну або атлетичну (мускуліста, струнка, сильна людина), що співвідноситься із соматотонічним типом (високий життєвий тонус, любов до пригод і ризику); в) екторморфну або астеничну (висока, худа, тендітна особа), що асоціюється із церебротонічним типом людини, якій характерні такі риси, як замкнутість, стриманість, бережливість та пасивність. Визначене поєднання будови тіла із типом особистості виникає як наслідок відповідних стереотипів чи установок.

Отже, зовнішність індивіда розглядається в психології як засіб його інтерпретації й об'єктивації, як спосіб формування й розвитку психологічних структур, зокрема, образу «Я», як засіб імпресивного й експресивного проявів особистості. Зовнішній вигляд це складний соціокультурний конструкт, що складається з компонентів, які відрізняються ступенем мінливості під впливом різних факторів. Образ «фізичного Я» є структурною складовою образу «Я». Воно має самостійний шлях розвитку і формування в онтогенезі і своїй специфічній природі. А також, складається з когнітивної, афективної і поведінкової складових.

1.1.3. Базові особливості становлення образу зовнішності в онтогенезі

На думку Р. Бернса пізнання дитиною себе у немовлячий період відбувається переважно через самовідчуття своєї фізичної сутності. Тому самопізнання спочатку виникає у процесі тілесних переживань, котрі мають сенсомоторну природу. Так, дитя за допомогою рук досліджує ними власне тіло та виявляє, що пальчик може замінити сосок. Такі дії формують елементи образу власного тіла. Відчуття останнього виникає у процесі дослідницько – спонтанної поведінки, переважно ігрової діяльності, котрі пізніше у дитини набувають цілеспрямованого, усвідомленого характеру. Отож сенсорне відчуття, підкріплене моторикою, дає змогу сформувати уявлення про образ власного тіла, стає предметом різних суджень навколишніх і водночас підґрунтям для розвитку Я – концепції дитини. А ось власне усвідомлення себе як відповідної фізичної сутності – це основа для подальшого формування її самооцінки [33].

Прийнято вважати, що у немовлят немає Я – концепції, що вони не виділяють себе серед інших і не можуть відмежовувати Я і не – Я, оскільки не знають, де закінчується одне тіло, а де починається друге. Адже для новонародженого мати, мабуть, являє собою частину його самого. На переконання Р. Бернса, потік внутрішніх і зовнішніх вражень, котрі спричиняють появу окремих складових Я – концепції, виливається на дитя уже

в перший момент після появи на світ, і саме тоді, як не парадоксально, зароджується поступовий розвиток самосвідомості.

Згідно з Е. Глоувером у новонародженого вже існує Я як набір інстинктивних інтенцій, які у процесі психічного розвитку структуруються завдяки образам зовнішнього світу.

Натомість Р. Спітц вважає, що Я вихідно розвивається у взаємодії з матір'ю. За С. Рубінштейном, Я у ролі суб'єкта свідомо привласнює собі усе, що здійснює, вчиняє і усвідомлено бере на себе відповідальність за все як автор і творець [33].

На думку Г. Крейга спочатку немовлята не здатні відмежувати себе від суб'єктного довкілля, але поступово вони розвивають своє тілесне Я. Інакше кажучи, з часом усвідомлюють власне тіло і переконані, що воно існує незалежно від зовнішнього світу і належить лише їм. Цей процес відбувається за допомогою самопорівняння із однолітками, братиками, сестричками чи батьками. Із трьох до восьми місяців, як вважає Г. Крейг, немовлята впізнають своє тіло, дізнаються, що мають власні руки і ноги, починають виявляти настороженість стосовно чужих. Це дозволяє їм вибудовувати перші схеми «Я – інші». А з вісімнадцяти до тридцяти місяців діти дізнаються, до якої статі вони належать, що добре, а що – погано. Відтак перший етап самоусвідомлення – це наслідок самовивчення свого тіла, рухів та недосконалих роздумів про себе [14].

Для самоототожнення із своїм тілом немовля може кусати власні чи материнські пальці, або іграшку. Але у першому випадку виникають больові відчуття, а в останніх – їх не відчуває. Так, під потоком своїх і чужих емоцій, випадкових чи цілеспрямованих дій, виникає тілесне Я та відбувається процес розмежування Я і не – Я у житті. Зокрема, серед багатьох психологів розповсюджене переконання, що сенсорні (чуттєві) імпульси і моторні рухи – провідні у ранньому дитинстві. Тому тіло є важливим чинником розвитку самосвідомості загалом [14].

А. Келлер, Л. Форд і Дж. Мічем вважають, що головним у формуванні Я – концепції дитини дошкільного віку вже стає не стільки образ тіла, як компетентність під час виконання нею певних дій. Поняття дії («я можу») набуває важливішої ролі, ніж уявлення про образ тіла («я є») [33].

Розвиток Я – концепції у дошкільному віці залежить більше від самоуявлень дітей про діяльність, ніж про власне тіло. Загальновідомо, що діти до двох років впізнають себе у дзеркалі, а у віці від трьох з половиною до п'яти років – починають розрізняти своє фізично – соціальне Я, тобто тіло, котре бачать інші та їхню індивідуально – дитячу роль. Дошкільнятам від двох з половиною до п'яти років пропонували виконати завдання на виявлення того, що, на їхню думку, можуть бачити інші особи. Вони разом із експериментатором сідали біля столу, на котрому була лялька. На прохання дорослого дитя закривало очі, а він говорив: «Ось твої очі закриті, а мої відкриті. Я тебе бачу? А чи ляльку я бачу? Я бачу твою голову? Я чи бачу твою руку?». Діти, молодші трьох з половиною років, часто відповідали, що експериментатор їх не бачить, а лише ляльку. Це свідчить про те, що у такому віці наявний у дитини егоцентризм не дає змоги встати на погляд іншої особи, а фізично – соціальне Я має розмитий нечіткий характер. Водночас діти п'яти років давали позитивну відповідь на це запитання. З розвитком соціального Я вони, уявляючи якоюсь мірою себе, не сумнівалися в тому, що коли у них закриті очі, то їх бачать, оскільки все одно повноцінно функціонують у відповідній ігрово – рольовій взаємодії із дорослим [14].

Загалом до дітей із мезоморфною фігурою сприятливіше ставляться ровесники, а їхня поведінка характеризується наполегливістю, схильністю до суперництва, мужністю, імпульсивністю. Школярі екоморфного типу здебільшого пасивні, поведуться насторожено.

Отже, уявлення про власний фізичний образ здійснює вагомий вплив на розвиток Я – концепції людини, починаючи із її дошкільного віку. Якщо особа задоволена собою, то цей складний феномен її внутрішнього світу поступово набуває позитивного характеру. Це означає, що утверджується позитивна Я –

концепція, завдяки якій людина буде повноцінно і всеохватно сприймати не лише себе, а й довкілля.

1.2. Експлікаційний перегляд феномену деформації образу зовнішності

1.2.1. Форми проявів основних чинників деформації образу зовнішності та його наслідки

У житті сучасної людини зовнішність відіграє дуже важливу роль і є невід'ємним компонентом її існування. На сьогоднішній день слід відмітити зріст кількості досліджень, присвячених факторам, що впливають на формування уявлень про красу та привабливість.

На думку В. В. Моляко, найважливішими чинниками впливу на формування образу Я та його тілесних складових постає роль сім'ї, висловлювання однолітків та засоби масової інформації. Дослідження свідчать, що особливо чутливими до оцінки зовнішності є ті люди, які вже мають певні негативні самооцінки, а їхній образ тілесного Я включає певні негативні елементи [19].

Т. Кеш в свої працях вказує на те, що батьки можуть впливати на образ тіла своїх дітей в прямій формі, через коментарі з приводу ваги або зовнішнього вигляду своїх дітей або через встановлення певних правил харчування; та в непрямий формі, коли діти наслідують батьківські форми харчової поведінки, що носять не здоровий характер. Психоаналітик Ф. Дальто стверджувала, що саме позитивне ставлення батьків до дитини, виховний вплив обумовлює подальший благополучний тілесний розвиток. Досліджуючи дітей із обмеженими можливостями, дослідниця відзначила, що навіть за наявних візуально помітних тілесних вад, позитивне ставлення до дитини в цілому буде сприяти відмежуванню негативних переживань з приводу фізичного дефекту від особистості в цілому. Доведено, що референтна група дівчат підлітків має схожий рівень проблем пов'язаних із образом тіла та схожі способів контролю за вагою. Розмови поміж однолітків про вагу, зовнішню привабливість та віра в те, що популярність залежить від

відповідності стандарту надмірної худорлявості або над розвиненості м'язів сприймаються підлітками як норма [30].

За допомогою тіла суб'єкт показує себе іншим, обмежуючи тим самим ступінь своєї волі. Від цього можуть з'являтися прагнення постійно відповідати якомусь чужому образу, не характерному для себе. У той же час, проникаючи в образи тіла, що присутні у свідомості постійно, суб'єкт вчиться бачити і розпізнавати відношення до себе з боку інших, у результаті чого об'єктивується його самість [30].

З точки зору О. Т. Соколової, фізичне Я залежить від ступеня задоволеності суб'єкта власними фізичними даними, підвищеної значущості певної частини тіла або фіксації на реальному чи уявному дефекті зовнішності. З іншої сторони, фізичне Я впливає на самоствавлення особистості, визначаючи ступінь її самоприйняття або самоприниження. Таким чином, між особливостями фізичного Я і ставленням особистості до себе існує тісний двосторонній зв'язок [35].

На думку Д. Палмер важливу роль при оцінці зовнішнього вигляду відіграє ступінь відповідності зовнішності домінуючим стандартам краси. Фізична привабливість входить у перелік найбільш важливих критеріїв при виборі статевого партнера як у чоловіків, так і у жінок. Дана оцінка привабливості обумовлена смаком та впливом сучасної культури. Хоча з точки зору еволюційної психології естетична оцінка лежить в основі рішення, яке безпосередньо пов'язане з виживанням та продовження роду [24].

Існуючі стереотипи зовнішності вже давно почали відхилятися від норми, а стандарти краси не удосконалюють людське тіло, а навпаки – викривлюють і знецінюють його природню красу.

В. Н. Панферов виділяє три види стереотипів зовнішності:

1) антропологічні; 2) соціальні; 3) емоційно – естетичні. До антропологічних еталонів зовнішності відносять конституційні ознаки («національний тип зовнішності», «статевий тип зовнішності», «віковий тип зовнішності», «тип зовнішності, анатомічно схожий на знайому людину»).

Соціальні еталони зовнішності пов'язані з соціальним статусом, професійною діяльністю та суспільними ролями. В соціальних еталонах та стереотипах взаємопізнання відбувається більш адекватне відображення особистісної сутності людини у порівнянні з антропологічними. Емоційний шлях інтерпретації може йти: емоційно – інтегративним шляхом – по відношенню до обличчя в цілому, так і емоційно – аналітичним шляхом – естетична оцінка окремих рис обличчя [27].

Незадоволеність своєю зовнішністю й порушення у сфері міжособистісних відносин є керівними факторами мотивації для вибору естетичної пластичної операції. Але, зміна зовнішності може лише дати людині додаткові можливості для підвищення якості життя, але не відповідає за їх реалізацію [27]. Дотримання стандартів привабливості є одним з адаптивних психологічних механізмів, що забезпечує активність у спілкуванні та успішність. Але є досить важливим, щоб такі еталони були об'єктивно досяжними. Адже, на сьогоднішній день стереотипи зовнішності стали важливим соціально – психологічним фактором, що здатний провокувати депресивні стани [27].

Стереотипи зовнішності формуються двома способами: природнім та штучним. Природній спосіб передбачає, що стереотип акумулюється в розрізнений індивідуальний та груповий досвід, віддзеркалює загальні, ті, що повторюються, властивості й особливості явищ. Штучний спосіб здійснюється через цілеспрямовану діяльність засобів масової інформації, будь – який вид пропаганди, як на рівні свідомості, так і на рівні підсвідомих процесів [27].

Найважливішими факторами зовнішнього впливу на формування образу «Я» та його тілесних складових В. В. Моляко називає: роль сім'ї (оцінка батьками зовнішності людей, акцентування уваги на зовнішніх рисах одне одного і дитини тощо), висловлювання однолітків (прізвиська, образи, почуття огиди тощо), сучасні засоби масової інформації (постійний перегляд телефільмів, реклами, сприймання тих стереотипів ідеалу тілесної краси, що

їх пропонують відповідні часописи, газети, різноманітна поліграфічна продукція тощо) [19].

ЗМІ та реклама – потужні інструменти формування та трансляції моделей поведінки та культури суспільства. З психологічного погляду реклама належить до маніпулятивної комунікації, ефективність якої досягається шляхом звернення до емоцій, соціальних установок, ціннісних орієнтацій людини.

Існуючі стереотипи зовнішності передають не тільки те, що є нормою для зовнішності людини, вони також передають знання про відхилення від норми. Стереотипи зовнішності тісно пов'язані з іншими гендерними стереотипами. А саме: стереотипами маскулітності – фемінності; стереотипами, що стосуються змісту праці чоловіків і жінок; стереотипами, що пов'язані з закріпленням сімейних і професійних ролей відповідно до статі [7].

Система стереотипів, як більш – менш упорядкована і несуперечлива картина світу, може бути ядром особистої традиції, способом самозахисту. Вона формується зі звичок, вподобань, смаків, здібностей, задоволень та надій людини. У ній люди і предмети посідають певні місця і діють відповідно, а особистість відчуває себе частиною цієї системи. Тому зміна стереотипів нерідко сприймається як дезорганізація основ світосприйняття. Стереотипи – гарантія самоповаги людини, вони проєктують у зовнішній світ її усвідомлення цінностей, захищають становище в суспільстві і соціальні права [7].

У матеріалах сучасних ЗМІ панують стереотипи жінки, як сексуального об'єкта і щасливої домогосподарки. І чоловіка, як успішного бізнесмена та зразкового сім'янина. У рекламних текстах найчастіше помітні гендерні стереотипи, що стосуються міжособистісної взаємодії, образів чоловіка та жінки [7].

Засоби масової інформації стрімко перетворюються на реальну владу в політичній, соціальній та духовній сферах. Маючи специфічні можливості впливу, медіа впливають на суспільну думку і особистісний світогляд, а

завдяки своїй загальності і всеохопленню здатні формувати вигляд кожного нового покоління. Доступ до нових медіа – Інтернету та мобільного зв'язку, як і до традиційних медіа – телебачення, радіо, друкованих видань, опанування багатьох високих технологій, розширює життєвий простір особистості, надає вибір для її творчої і особистісної реалізації вже в новому медіа просторі [41]. Рекламна практика стала середовищем активного формування суспільних стереотипів, ціннісних і прагматичних установок, світоглядних засад – на рівнях колективної та індивідуальної свідомості [41].

Образи, представлені в медіа, не тільки відображають, а й формують соціальну реальність. Як відзначає К. Уоллерстайн, сучасна реклама демонструє нам «ідеали жіночності, які необхідно наслідувати» [40], однак які у свою чергу є недосяжними. Так, А. Лебсак – Клейман підкреслює, що прагнення жінок відповідати цим стандартам зумовлене тим, що «сильне і дисципліноване тіло без єдиного грама зайвої ваги – тріумф і символ нашої влади над спокусою надспоживання» [16]. Жінки сприймають ці стандарти як приписи для досягнення успіху в сучасному соціумі. Образ тіла, що демонструють мас – медіа, стає індивідуальною метою людини; найчастіше це прагнення досягти якогось еталонного образу приводить до невдоволення своїм зовнішнім виглядом. Деякі дослідження наочно демонструють, що жінки всіх століть зазнають утиску від стандартів жіночої краси, представлених у медіа – продуктах [1]. Під впливом образів мас – медіа у жінок виникає незадоволеність від своєї ваги і фігури, формується негативне сприйняття свого тіла. Усе більше жінок, потрапивши під вплив модних еталонів жіночої краси, перестають поважати власні зовнішні переваги і тим більше забувають про свій внутрішній світ.

Окрім жіночих, сучасна реклама створила і чоловічі рекламні образи. Чимало з них є дискримінаційними, за винятком тих, коли ми бачимо образ успішного, незалежного, сексуального супермена і мачо. Однак часто в рекламі чоловік завжди відіграє роль сильного, сміливого, ризикованого, цілеспрямованого, незалежного, безстрашного, непохитного, наділеного

владою, статусом та матеріальними статками – словом, гаманця із м'язами. Зовнішня реклама поступово формує образ такого собі чоловіка – метросексуала. Зазвичай в рекламах використовується чоловіче тіло, а саме представники сильної половини людства з ідеальним, з погляду сучасного розуміння краси, тілом. Наприклад, завдяки дезодоранту жінки починають втрачати глуд від чоловіка, що його використав. Або коли чоловік з ідеальним та сексуальним тілом може по – справжньому потішити серце жінці, навіть якщо це всього лиш десерт, зроблений руками цього майже оголеного чоловіка [1].

З точки зору Ю. Алексеєвої реклама відображає багато стереотипів, які не відповідають реаліям часу. Орієнтуючись на потреби споживачів та на їхні фізіологічні потреби, реклама не встигає йти в ногу з останніми тенденціями у сфері соціальної поведінки. Телевізійна реклама створює умови гендерної нерівності, що не лише впливає на свідомість людей, а й може призвести до психічних розладів [38]. Роль медіа, як традиційних, так і нових є дуже неоднозначна. З одного боку, вони розкривають перед особистістю широкі можливості залучення до світової інформаційної картини, а з іншого наявна здатність медіа конструювати нову фрагментарну реальність, часом дуже далеку від щирої, створюючи ілюзію участі і причетності до подій і явищ у світі та суспільстві. Це приводить до того, що людина починає міфологічно, за Г. Маклюеном, сприймати світ. Але міф здатний і збагатити духовний світ людини, і зруйнувати його [38].

Аналізуючи публікації ЗМІ і пости в соціальних мережах, вчені звернули увагу на збільшення контенту у виданнях, пов'язаного з популяризацією фітнесу та культуризму. Сучасний стандарт вимагає, щоб людина була не лише зовнішньо привабливою, але й володіла добре розвиненою мускулатурою. Формування нового типу краси може мати негативні наслідки, оскільки може негативно впливати на самооцінку, збільшувати ступінь незадоволеності своїм тілом і викликати депресивні стани [1].

Щорічне дослідження Американської академії пластичної хірургії показало, що вплив соцмереж та популярність селфі на очікувану зовнішність людей значно збільшився починаючи з 2016 року. Саме тоді вперше пластичні хірурги почали отримувати запит на операції, які б допомагали краще виглядати на селфі. А вже під час опитування 2017 року 55% хірургів, які роблять пластику обличчя, повідомили, що пацієнти приходили до них з цією метою. Активне використання фільтрів, що покращують зовнішність, може бути особливо небезпечним для підлітків і людей з тілесним дисморфічним розладом, адже вони більш чутливі до впливу стандартів краси [1].

Отже, функціонування образу зовнішності чоловіка та жінки у рекламних повідомленнях, побудовано на метафорах, стереотипах, містить значну небезпеку психологічного характеру для споживачів реклами. Така реклама може як допомогти споживачеві у виборі не лише товару, а й способу життя, так і нав'язати людині абсолютно не властиві їй цінності, ідеали, розвинути комплекси, підштовхнути до депресії, агресії тощо. Це ще раз підкреслює думку про те, що реклама є надзвичайно потужним засобом у системі формування світогляду людини, становлення її особистості.

1.2.2. Аналіз дисморфофобії як психічного розладу в контексті деформації образу зовнішності

Проблема дисморфофобії особливо актуальна на сьогоднішній день, коли кожен член суспільства прагне зберегти власну красу та вічну молодість. У прямому перекладі дисморфофобія означає – страх «власної метаморфози», тобто страх зміни власного тіла. Дисморфофобія являє собою симптомокомплекс, для якого характерне активне прагнення корекції уявного дефекту та депресивний настрій [23].

Дисморфофобія – це форма психічного розладу, що виражає занепокоєність дефектами власної зовнішності, і спричиняє психоемоційні переживання [23]. Цей стан проявляється як неадекватне ставлення людини до своєї зовнішності. Зазвичай, це невпевнена в собі та сором'язлива особистість,

в якій може спостерігатись демонстративність поведінки, егоцентризм та інфантильність. Також, характерна депресивність і швидка зміна настрою. Людина починає відмовлятися від спілкування з друзями, відвідуванню багатолюдних місць; багато часу стоїть перед дзеркалом та намагається дібрати позу, одяг або макіяж, щоб замаскувати власні недоліки [12].

М. В. Коркіна у своїй монографії про дисморфофобії виділила дисморфофобію як більш легку ступінь розладу з нав'язливим страхом фізичного недостатку невротичного характеру, і дисморфоманію, що характеризується психотичним рівнем порушень [12].

З точки зору С. Г. Обухова дисморфофобія є легким ступенем розладу непсихотичного рівня з нав'язливим страхом невротичного характеру, пов'язаним з нібито наявними недоліком. Він відзначається наявністю критики до свого стану [23].

На думку М. С. Артемьєвої, Р. А. Сулейманова та Ю. Б. Тихонравова, для дисморфофобії характерний початок у підлітковому віці, коли особливо велика вірогідність розвитку порушень психологічного розвитку, утворення соціальних та міжособистісних зв'язків і формування життєвих цілей. Саме в цей період як в нормі, так і в патології, можуть виникати переживання, що стосуються невдоволення зовнішністю, зумовлені соматовегетативними порушеннями, гормональною перебудовою, появою нових соматичних відчуттів, які раніше не відчувалися [2].

У дорослому віці частота поширення дисморфофобії серед чоловіків і жінок приблизно однакова, що супроводжується високим ризиком самогубства та порушеннями психіки. Але, варто зазначити що у жінок початковий рівень дисморфофобії або її легка форма зустрічається в п'ять разів частіше, ніж у чоловіків. Вона може проявитися в будь – якому віці, і не залежить від реального зовнішнього вигляду людини. Найчастіше дисморфофобія пов'язана саме з вагою, людині здається, що вона непомірно товста, тоді як в реальності ніякої зайвої ваги немає.

На думку Дж. Літинської, причини виникнення дисморфофобії можна розділити на дві великі групи. Перша – це психологічні травми, а саме ставлення батьків, близьких та однолітків до зовнішності людини. Впливовим чинником може бути навіть перегляд телевізора, який нав'язує сумнівні еталони краси, та висвітлює людей, які завдяки пластичній операції змінили зовнішність та досягли успіху в різних сферах життя. Друга можлива причина дисморфофобії – серйозне психічне захворювання [4].

З точки зору М. Коркіної причинами виникнення та розвитку дисморфофобії є: генетичні чинники, психологічні (критика, виховання, життєві обставини та події), соціальні та особливості характеру (інтроверсія, чутливість до критики, перфекціонізм та невпевненість) [12].

М. В. Коркіна вважає, що головними психопатологічними складовими синдрому дисморфофобії, за якими можна судити про клінічний перебіг захворювання, є ряд симптомів. Серед них є: 1) надцінна або маячна переконаність хворого в наявності у нього якого-небудь уявного або значно перебільшеного фізичного недоліку, вади зовнішності або функції, і як наслідок – прагнення до його корекції; 2) різного ступеня вираженості сенситивні ідеї відносин; 3) знижений настрій [13].

М. В. Коркіна також виділяє інший різновид даної проблеми, який, має назву дисморфоманії, що розглядається як психопатологічний феномен, як правило, дуже стійкий і невіддатливий корекції. Зазвичай дисморфоманія супроводжується пригніченим настроєм, маскуванням своїх переживань і вираженим прагненням до виправлення уявного дефекту будь – яким шляхом. Характерна для хворих з дисморфоманією також дуже тверда упевненість, що їх «дефект» дуже неприємний усім оточуючим [13]. Провідними симптомами дисморфоманії є надцінна або маячна переконаність у своєму фізичному дефекті та в вихідному від тіла неприємному запаху. Обов'язкові симптоми включають в себе: – сенситивні ідеї взаємовідносин і їх тлумачення; – «симптом дзеркала» (тривале розглядання себе в дзеркалі); – «симптом фотографії» (знищення своїх фотографій); – аутодеструктивну поведінку з

метою корекції дефектів; – поведінку уникнення спілкування з оточуючими [22]. Дисморфоманія може лежати в основі такого захворювання як нервова анорексія. З точки зору С. Г. Обухова, синдром дисморфоманії проявляється болючим переконанням про наявність у себе якогось уявного або переоціненого фізичного дефекту зовнішності або функції [22].

На разі сучасна медицина та психологія в змозі не тільки досліджувати дану проблему а і сприяти її вирішенню. При організації лікувально – профілактичної допомоги пацієнтам з переконаністю в наявності уявного або хворобливо переоцінюваного фізичного недоліку психотерапевти і психіатри дотримуються чотирьох головних принципів.

А саме: 1) максимально – ефективна профілактика дисморфофобічних розладів; 2) якомога раннє виявлення цих хворих, які зазвичай тривалий час звертаються до лікарів різних спеціальностей, але тільки не до психіатрів; 3) комплексність терапії, яка необхідна в переважній більшості випадків (поєднання транквілізаторів або антидепресантів з психотерапією, нейролептиків з антидепресантами, інсулінотерапії з нейролептиками або антидепресантами); 4) проведення одночасно з біологічною терапією заходів соціально – реабілітаційного характеру [36]. У процесі лікування застосовують як медикаментозні засоби (нейролептики, антидепресанти), так і різні методи психотерапевтичного впливу та соціальної реабілітації.

Найбільш ефективний результат у лікуванні дисморфофобії дає когнітивна психотерапія, яка допомагає людині усвідомити свою поведінку, не перекладаючи вину на свої уявні або реальні недоліки. Перед психотерапевтом стоїть завдання допомогти пацієнтові адекватно оцінити недолік і перестати приховувати його. Такий підхід в лікуванні може супроводжуватися видаленням дзеркальних поверхонь, заборонаю використання косметики, в залежності від характеру і прояви фобії. Психотерапевт повинен допомогти пацієнтові змінити уявлення про себе і про свій зовнішній вигляд [36].

На думку Н. Н. Наріцина, ефективна психотерапія у випадках дисморфофобії відбувається тоді, коли у самого клієнта є готовність прийняти саму наявність «внутрішнього конфлікту», розбиратися в його витоках і механізмах, і як результат – коригувати весь модус життя цілком. Це практично єдиний спосіб ефективної та результативної роботи з дисморфофобією. Тому найуспішніша робота зазвичай йде методами аналітичної терапії, що зачіпає досить глибокі «шари» несвідомого. Але є тут і свої підводні камені: зокрема, «внутрішній опір» клієнта, який іноді приходить в кабінет клієнта з несвідомою установкою «Ви мене лікуйте, а я подивлюся, як у вас нічого не вийде». Часто саме такий опір призводить до різкого припинення терапії, особливо коли вона, як не парадоксально, веде до відчутних позитивних результатів. Людині стає страшно втратити улюблену фобію. Однак якщо у клієнта є розуміння (або навіть відчуття), що наявна внутрішня боротьба деструктивна, і є потреба з нею розбиратися і бажання щось змінювати – це може стати початком психотерапевтичної роботи [20].

Іноді для лікування даного розладу психотерапевт може призначити прийом ліків, здатних зменшити тривожність і компульсивну поведінку. Часто дисморфофобія загострюється в період депресії, тому лікування повинно носити комплексний характер. Також ефективним є лікування депресії психоаналізом і методами психотерапії, що відмінно підходить і для лікування тривожних розладів [20].

Таким чином, дисморфофобія – це форма психічного розладу, що виражає занепокоєність дефектами власної зовнішності, і спричиняє психоемоційні переживання. Дисморфофобія зазвичай виявляється у осіб, які досить критично ставляться до своєї зовнішності, незважаючи на відсутність значущих дефектів і на те, що оточення не надає їм особливої значущості або не помічає «дефекту». Головні прояви дисморфофобії – невдоволення окремими рисами обличчя або фігури.

Висновки до першого розділу

1. У першому розділі розкрито актуальність проблеми дослідження, теоретичних напрацювань та ознайомлення з сучасним станом розробки особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу періоду ранньої дорослості. Детально розглянуто психологічний зміст та співвідношення понять “образу зовнішності”, “образу тілесності”, “образу фізичного Я”, “трансформації зовнішності” та “деформації зовнішності”.

2. Образ зовнішності є відображенням в психіці людини уявлень та відчуттів власного тіла як матеріального об’єкта так і тілесності. Він формується і розвивається в процесі соціалізації під впливом соціальних, культурних факторів і водночас детермінується індивідуальними психічними особливостями особистості. Паралельність і єдність з одного боку соціального

впливу, з іншого індивідуальних характеристик особистості, визначають формування та розвиток феномену «образу власної зовнішності» як унікального і неповторного психічного утворення особистості.

3. Зовнішній вигляд це складний соціокультурний конструкт, що складається з компонентів, які відрізняються ступенем мінливості під впливом різних факторів. Образ «фізичного Я» є структурною складовою образу «Я». Воно має самостійний шлях розвитку і формування в онтогенезі і своїй специфічній природі. А також, складається з когнітивної, афективної і поведінкової складових.

4. Уявлення про власний образ зовнішності здійснює вагомий вплив на розвиток Я – концепції людини, починаючи із її дошкільного віку. Якщо особа задоволена собою, то цей складний феномен її внутрішнього світу поступово набуває позитивного характеру. Це означає, що утверджується позитивна Я – концепція, завдяки якій людина буде повноцінно і всеохватно сприймати себе.

5. До найважливіших чинників зовнішнього впливу на формування образу зовнішності та його складових відносять: роль сім'ї (оцінка батьками зовнішності людей, акцентування уваги на зовнішніх рисах одне одного і дитини), висловлювання однолітків (прізвиська, образи, почуття огиди), сучасні засоби масової інформації (постійний перегляд телефільмів, реклами, сприймання тих стереотипів ідеалу тілесної краси, що їх пропонують відповідні часописи, газети, різноманітна поліграфічна продукція).

6. Проаналізовано одну з форм психічного розладу – дисморфофобію – що виражається занепокоєністю дефектами власної зовнішності, і спричиняє психоемоційні переживання. Дисморфофобія зазвичай виявляється у осіб, які досить критично ставляться до власної зовнішності, незважаючи на відсутність значущих дефектів і на те, що оточення не надає їм особливої значущості або не помічає «дефекту». Головні прояви дисморфофобії – невдоволення окремими рисами обличчя або фігури.

РОЗДІЛ II. КОНСТАТУВАЛЬНО-ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ЗОВНІШНОСТІ У ВІДВІДУВАЧІВ СПОРТЗАЛУ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження:

характеристика вибірки та методів дослідження

Метою емпіричної частини нашого дослідження було знаходження структурно – динамічних показників особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості.

Досягнення мети дослідження стало можливим шляхом перевірки провідної гіпотези про те, що відвідування спортзалу спричиняє полімотивовану структурно – динамічну трансформацію особливостей

сприйняття образу зовнішності у спосіб актуалізації суб'єктних властивостей конгруентних цим чинникам потенціалу.

Загалом, наукове дослідження здійснювалося протягом двох років і складалося з декількох етапів.

На першому етапі дипломного дослідження відбулося виокремлення проблеми, вивчення теоретичних напрацювань з окремих аспектів теми дослідження, ознайомлення з сучасним станом розробки особливостей сприйняття образу зовнішності у в період ранньої дорослості в психологічній науці, результатом чого стала постановка мети, визначення завдань та формулювання провідної робочої гіпотези.

Розкриття психологічного змісту понять “образу зовнішності”, “образу тілесності”, “образу фізичного Я”, “трансформації зовнішності” та “деформації зовнішності”, “рання дорослість”, “сприйняття зовнішності” тощо – усе це передбачало вивчення та опанування теоретико-методологічних аспектів даної проблематики у взаємозв'язку всіх феноменів.

Другим етапом дипломного дослідження було проведення емпіричного дослідження, експериментальна база якого складала 60 респондентів – (30 чоловіків та 30 жінок) які є клієнтами фітнес-центрів. Вік досліджуваних – від 20 до 30 років.

З метою емпіричного дослідження особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості застосовувалися наступні методики (див. Додатки А1–А4), (процедура передбачала заповнення електронних бланків створених за допомогою платформи Google Forms): Опитувальник образу власного тіла (О. А. Скугаревский і С. В. Сивуха); Методика «Самооцінка афективно – когнітивних компонентів образу фізичного Я» (Т. А. Нечитайло); Тест «Семантичний диференціал» (розроблений Р. В. Моляко); Тест – опитувальник самовідношення (В. В. Столін і С. Р. Пантелеев).

Опитувальник образу власного тіла (О. А. Скугаревский і С. В.

Сивуха) спрямований на дослідження рівнів задоволення / незадоволення власним тілом. Дана методика являє собою психометричний інструмент, що надає можливість оцінити ступінь незадоволеності зовнішністю як складового компонента образу тіла. В рамках когнітивної теорії психіки незадоволеність власним тілом складається з двох компонентів: оцінювальний (заснований на мисленні) і перцептивний (заснований на сприйнятті). З точки зору авторів методики, оцінювальний компонент ставлення до тіла відображає: глобальну оцінку тіла (задоволеність або незадоволеність вагою, формою тіла, специфічними його частинами), емоції і почуття з приводу зовнішності, когнітивний аспект (переконання щодо зовнішності, схема тіла), певну поведінку (уникнення дивитися на себе в дзеркало, зважуватися, відвідувати тренажерні зали). Людина сприймає себе інакше, ніж навколишні. Зовні привабливі суб'єкти не обов'язково задоволені своєю зовнішністю, а менш привабливі не завжди відчують невдоволення з приводу того, як вони виглядають. Незалежно від реальних фізичних даних, особливості сприйняття і почуттів з приводу зовнішності можуть зумовлювати уявлення індивідів про те, як сприймають їх оточуючі. Позитивне ставлення зумовлює впевненість в спілкуванні і почуття внутрішнього комфорту, негативне – здатне призвести до соціальної відгородженості і тривожності індивіда.

Ставлення до тіла розвивається в результаті інтерналізації соціальних оцінок, які суб'єкт отримує від однолітків, членів сім'ї та інших значущих в його житті людей. Такі оцінки можуть бути прямими (коли дитину дратують) або опосередкованими (наприклад, дитина виховується в сім'ї, члени якої постійно висловлюють стурбованість з приводу власної зовнішності).

Такого роду соціальний зворотній зв'язок несе двосторонній характер. Оцінки оточуючих впливають на суб'єктивний характер сприйняття своєї зовнішності, а переконання людини і особливості її поведінки можуть впливати на характер зворотнього зв'язку, отриманої з боку оточуючих. Феномен атрибутивної проєкції, коли індивід робить припущення про те, що оточуючі сприймають його так само, як він сприймає себе, може надавати

драматичний вплив на когнітивні і поведінкові складові ставлення до власного тіла.

Методика містить 16 тверджень. За шкалою визначається один загальний бал. Для підрахунку сирих балів необхідно підсумувати всі бали за всіма пунктами шкали. Значення сирих балів 13 і вище говорить про виражену незадоволеності власним тілом. Максимальний бал за шкалою – 48. Досліджуваним пропонувалася наступна інструкція: «Оцініть кожне твердження за чотирибальною шкалою (0 – «ніколи», 1 – «іноді», 2 – «часто», 3 – «завжди»)».

Для дослідження особливостей афективно – когнітивних компонентів образу фізичного Я, а також для визначення основних зовнішніх причин впливу на його становлення ми використали методику *«Самооцінка афективно – когнітивних компонентів образу фізичного Я» (Т. А. Нечитайло)*.

Методика складається з 45 питань та містить 3 варіанта відповідей. Дані питання дозволяють визначити відношення респондента стосовно його реального фізичного стану, а також включають афективно – когнітивний компонент оцінки та межі соціального впливу на формування його фізичного Я образу (сім'я; однолітки; ЗМІ, мода). Шкали оцінюються відповідно до набраних досліджуваними балами та відображають відповідно низький, високий, середній, а також нижче та вище середнього рівні сформованості компонентів образу фізичного Я.

Досліджуваним пропонувалася наступна інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених запитань та запропоновані відповіді, оберіть одну з відповідей, ту, яка, на Вашу думку, є правильною».

Для дослідження ставлення до своєї зовнішності; жінки з ідеальною

з

о

в

н

і

ш

гарний ніс; похмурий – усміхнений; прищавий – чистошкірий; тонкогубий – повногубий; зігнутий – стрункий; коротконогий – довгоногий; неспортивний – спортивний; неохайний – акуратний; блідий – яскравий; грубий – тендітний; жіночний – мужній; незадоволений – життєрадісний; холодний – теплий.

Досліджуваний повинен у просторі семантичного диференціалу визначити за семипунктною шкалою ставлення до своєї зовнішності, жінки з ідеальною зовнішністю, чоловіка з ідеальною зовнішністю. Значення 1,2 та 6,7 ми приймаємо за неадекватні, межеві оцінки своєї риси. Значення 3,4,5 ми приймаємо за нормальні, середні оцінки своєї риси.

Досліджуваним пропонувалася наступна інструкція: «Перед Вами полярні прикметники. Ви маєте за семипунктною шкалою визначити своє ставлення 1 – до своєї зовнішності; 2 – жінки з ідеальною зовнішністю; 3 – чоловіка з ідеальною зовнішністю».

Для дослідження самоствавлення респондентів ми використали **Опитувальник самоствавлення (В. В. Столін і С. Р. Пантелеєв)**.

Тест – опитувальник самоствавлення побудований у відповідності з розробленою В. В. Століним ієрархічною моделлю структури самовідношення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- 1) глобальне самоствавлення;
- 2) самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе
- 3) рівень конкретних дій (готовність до них) у відношенні до свого «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я – образу» (Знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки виразності тих чи інших рис) і самоствавлення. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять змістовну частину її уявлення про себе.

Опитувальник включає наступні шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття "за" чи "проти" власне "Я" досліджуваного;

Шкала I – самоповага;

Шкала II – аутосимпатія;

Шкала III – очікуване ставлення від інших;

Шкала IV – самоінтерес.

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

Шкала 1 – самовпевненість;

Шкала 2 – ставлення інших;

Шкала 3 – самоприйняття;

Шкала 4 – самокерування, самопослідовність;

Шкала 5 – самозвинувачення;

Шкала 6 – самоінтерес;

Шкала 7 – саморозуміння.

Глобальне самоствавлення – це внутрішньо недиференційоване почуття «За» і «Проти» самого себе.

Самоповага – шкала із 15 пунктів, що об'єднує твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Йдеться про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контроль над власним життям, самопослідовність та розуміння самого себе.

Досліджуваним пропонувалася наступна інструкція: «Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо ви погоджуєтесь з цим твердженням ставте знак "+", якщо не погоджуєтесь то знак "-".».

Третій етап дипломного дослідження. Емпіричні дані, отримані у процесі діагностування, підлягали кількісному та якісному аналізу. Що репрезентовані у роботі методами математичної статистики: знаходженням рівнів і частоти вираженості ознаки у відсотках, знаходженням середніх величин, стандартного відхилення (δ), кореляційним аналізом, за Пірсоном (r),

перевіркою рівня статистичної достовірності відмінностей за допомогою критерію t-Лівеня (F-тест) та t-критерія Ст'юдента.

2.2 Результати порівняльно-діагностичного дослідження особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу

2.2.1. Ідентифікація рівнів задоволеності і незадоволеності образом власного тіла

У даному підрозділі ми наводимо інтерпретацію результатів експериментально – діагностичного дослідження особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості за критеріями прояву структурно – динамічних показників трансформації особливостей сприйняття образу зовнішності у спосіб актуалізації суб'єктних властивостей конгруентних цим чинникам потенціалу.

Першим кроком дослідження була ідентифікація показників задоволення/незадоволення власної зовнішності за допомогою опитувальника образу власного тіла (О. А. Скугаревського і С. В. Сивухи), що дозволило констатувати рівні задоволеності і незадоволеності власного тіла.

Інформативні параметри даної методики у процентному співвідношенні, що подані на рис. 2.1., дозволили простежити кількісну представленість високих та низьких показників. Отже, ми виявили, що з 60 опитуваних респондентів, 77% – чоловіків і 57% – жінок – задоволені власним тілом. Це свідчить про те, що у досліджуваних немає порушень самоусвідомлення «образу тіла». Глобальна оцінка власного тіла відповідає ступеню задоволення, досліджуваним подобається те, як вони виглядають, вони не переживають негативних емоцій по відношенню до власного тіла, а їхня поведінка є цьому доказ.

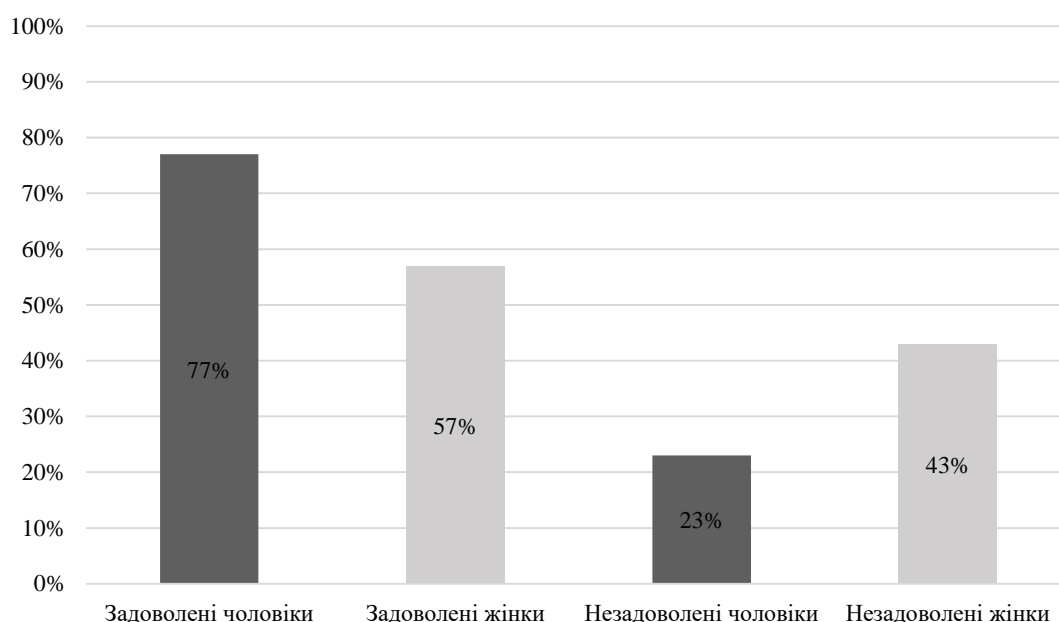


Рис. 2.1. Ідентифікація показників рівнів задоволеності / незадоволеності власним тілом (у %)

Також, було виявлено, що 23% – чоловіків і 43% – жінок – незадоволені власним тілом, що свідчить про наявність у респондентів порушень в сприйнятті «образу тіла».

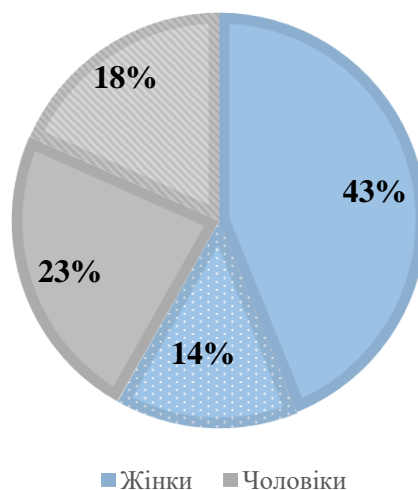


Рис. 2.2. Когнітивний компонент рівня незадоволеності власним тілом (у %)

Як видно з рисунку 2.2, аналіз когнітивного компоненту рівня незадоволеності власним тілом показав, що 18% – чоловіків та 14% – жінок хвилюються за власну вагу та дивлячись в дзеркало звертають увагу на ті частини тіла, які потребують покращення. Також, респондентам важко приймати компліменти в свою сторону, їм здається, що інші люди повинні вважати їхнє тіло потворним. Досліджуваних супроводжують негативні думки та самокритика стосовно власного тіла та того, як вони виглядають.

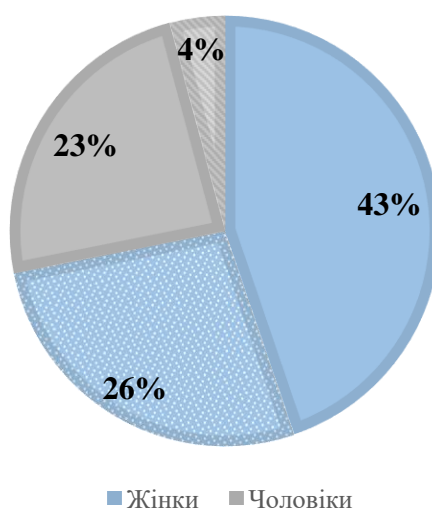


Рис.2.3. Афективний компонент рівня незадоволеності власним тілом (у %)

Незадоволення власним тілом в контенті афективного компоненту (див. рис.2.3.) демонструє, що у 4% – чоловіків та 26% – жінок проявляється почуттям не сприйняття до власного тіла; переживанням почуття сорому за власне тіло в оточенні конкретних людей; почуттям приниження в присутності людини, яка на їхню думку, більше приваблива, ніж вони; почуттям провини, що пов'язана із власною зайвою вагою.

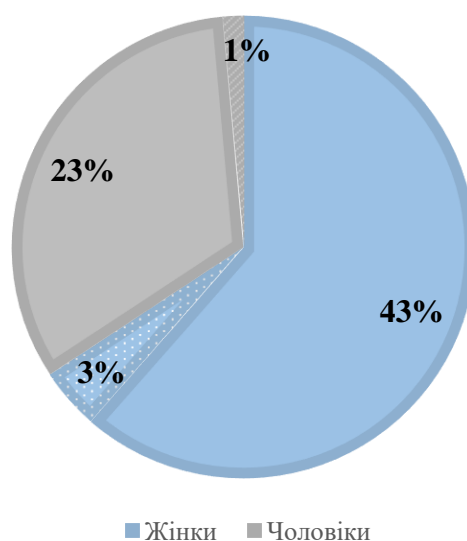


Рис. 2.4. Поведінковий компонент рівня незадоволеності власним тілом (у %)

Аналізуючи поведінковий компонент рівня незадоволеності власним тілом (див. рис. 2.4.), було виявлено, що тільки 3% – жінок і 1% – чоловіків уникають дзеркал, покупок нової одягу, бояться відвідувати публічні місця (басейни, пляжі), адже все це привертає увагу, на їхню думку, до їхньої зовнішності, що актуалізують негативні переживання.

Таким чином, ми ідентифікували показники рівня задоволеності /незадоволеності власної зовнішності у чоловіків та жінок і визначили, що респондентів задоволених власним тілом серед відвідувачів спортзалу значно більше ніж незадоволених власним тілом. Також, можемо відмітити, що показники афективного та поведінкового компонентів рівня незадоволеності образу тіла у чоловіків значно нижчий ніж у жінок, проте серед жінок

афективний компонент значно превалює на відміну від чоловіків. Це вказує на те, що жінки більш «емоційно викладаються», їм важче сприймати недоліки власного тіла та його особливості на емоційному рівні ніж чоловікам, вони більше, ніж чоловіки, здатні до емоційного застрягання і сильних переживань щодо власної зовнішності, прикладають набагато більше зусиль щоб підвищити власну привабливість, а це в свою чергу призводить до невдоволення собою, втрати контролю, відчуття безсилля, вразливості, невпевненості у власних силах та у власній привабливості, що в свою чергу, може сформувати стійке негативне ставлення до себе, до власної зовнішності, та призвести до соціальної відгородженості, аутоагресії та перманентної тривожності і відчуття безсилля.

2.2.2. Аналіз показників рівня вираженості самооцінки афективно – когнітивних компонентів образу «фізичного Я»

Наступним кроком дослідження було виявлення рівня вираженості самооцінки афективно – когнітивних компонентів образу «фізичного Я» та виявлення базових зовнішніх факторів впливу на становлення образу «фізичного Я» за допомогою методики визначення самооцінки афективно – когнітивних компонентів образу «фізичного Я» Т. А. Нечитайло.

Окрім цього, дана методика дозволяє визначити співвідношення реального фізичного стану образу власного тіла та рівня вираженості суб'єктивного сприйняття образу «фізичного Я», (образу власного тіла).

Отже, як видно з рис. 2.5, аналіз показників співвідношення реального фізичного стану образу власного тіла респондентів та рівня вираженості суб'єктивного сприйняття образу «фізичного Я» (образу власного тіла), виявлено, що з 60 опитуваних респондентів – у 47% чоловіків та 37% жінок – реальний фізичний стан відповідає середньому рівню вираженості суб'єктивного сприйняття образу власного тіла, «фізичного Я». А у 26% – чоловіків та 33% – жінок виявлено, що співвідношення реального фізичного

стану образу власного тіла та рівня вираженості суб'єктивного сприйняття образу «фізичного Я» – набагато нижче середнього рівня.

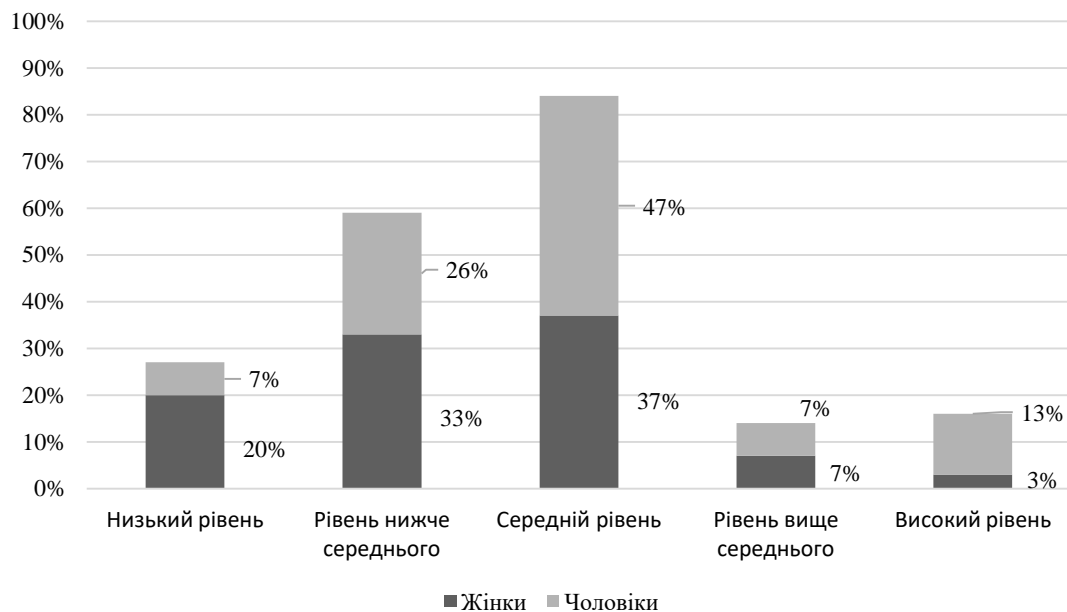


Рис.2.5. Співвідношення реального фізичного стану образу власного тіла та рівня вираженості суб'єктивного сприйняття «фізичного Я» (у %)

Окрім цього з'ясовано, що тільки у 7% – чоловіків та 20% жінок проявлений низький рівень вираженості суб'єктивного сприйняття образу «фізичного Я» та реального фізичного стану образу власного тіла. Розподіл відсоткових показників по рівню вище середнього вказує на однакову дисперсію, як серед чоловіків (7%), так і серед жінок (7%). Проте, співвідношення високого рівня вираженості суб'єктивного сприйняття образу власного тіла, «фізичного Я» та реального фізичного стану власного тіла ідентифіковано у 13% – чоловіків і, найменш представленими, із значною відмінністю у відсоткових показниках, в континуумі співвідношення високого рівня вираженості суб'єктивного сприйняття образу «фізичного Я» та реального фізичного стану власного тіла виявлено тільки у 3% жінок.

Таким чином, результати емпіричного дослідження діагностують чітке переважання двох рівнів вираженості співвідношення суб'єктивного сприйняття образу «фізичного Я» та реального фізичного стану власного тіла

досліджуваних – середній рівень та рівень нижче середнього, які домінують у більшості досліджуваних респондентів.

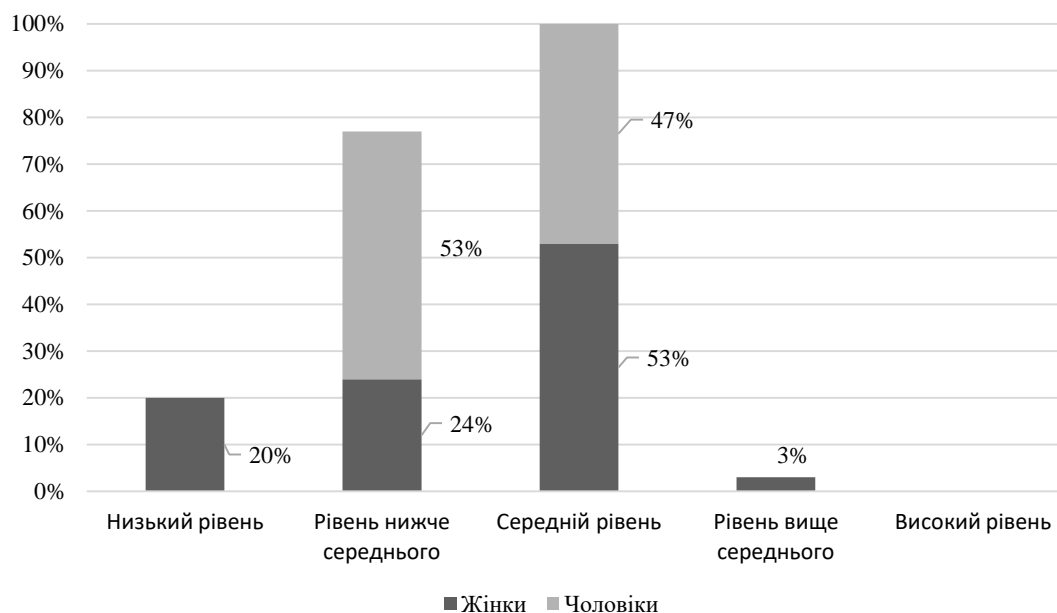


Рис.2.6. Когнітивний компонент самооцінки образу «фізичного Я» (у %)

Аналіз розподілу відсоткових показників когнітивного компоненту самооцінки образу «фізичного Я» показав, що найвищі показники рівня самооціночної значущості виявлені у 47% – чоловіків та 53% – жінок, які орієнтовані на оцінку власної зовнішності, образу фізичного тіла в діапазоні середнього рівня самооціночної значущості.

В діапазон нижче середнього рівня самооціночної значущості по показникам когнітивного компоненту самооцінки образу «фізичного Я» потрапляють 53% – чоловіків та 24% – жінок. Менш представленими, з незначною відмінністю у відсоткових показниках, когнітивного компоненту самооцінки образу «фізичного Я» є 20% – жінок, що оцінюють власну зовнішність, образ фізичного тіла в діапазоні низького рівня самооціночної значущості. Проте, чоловіки взагалі не потрапили в дану категорію – діапазону низького рівня самооціночної значущості.

Також, було виявлено, що у 47% – чоловіків та 20% – жінок в яких показники становлять – діапазони низького та середнього рівнів самооціночної значущості когнітивного компоненту образу «фізичного Я», відповідають показникам реального фізичного стану образу власного тіла. Це свідчить про те, що дані респонденти оцінюють себе відповідно до реального фізичного стану. Натомість у інших респондентів показники рівнів когнітивного і реального фізичного стану образу власного тіла розбігаються, це може говорити про те, що досліджуванні або прагнуть до реального чи уявного вдосконалення себе, або недооцінюють реальні можливості та переваги.

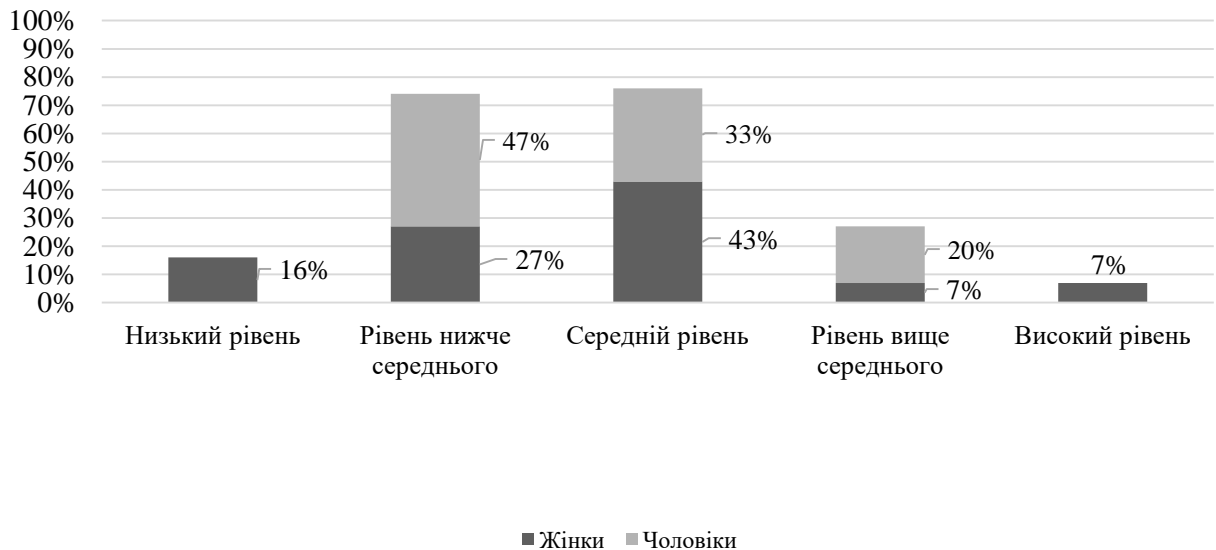


Рис.2.7. Афективний компонент самооцінки образу «фізичного Я» (у %)

Аналіз афективного компоненту розподілу відсоткових показників самооцінки образу «фізичного Я» показав, що на емоційному рівні – (33% – чоловіків та 43% – жінок) – сприймають себе відповідно до середнього рівня самооціночної значущості по даним показникам. А у 47% – чоловіків та 27% – жінок ідентифікація самооціночної значущості по показникам афективного компоненту самооцінки образу «фізичного Я», відбувається в діапазоні нижче середнього рівні самооціночної значущості.

Також, ми з'ясували, що низькому рівню самооціночної значущості відповідає міра представленості у 16% – жінок (чоловіки взагалі не потрапили в дану категорію – низького рівня по показникам афективного компоненту самооцінки образу «фізичного Я»). Проте, виявлено, що відсотковий розподіл самооціночної значущості в діапазоні вище середнього рівня спостерігається у 20% – чоловіків та 7% – жінок. Високому рівню самооціночної значущості по показникам афективного компоненту самооцінки образу «фізичного Я») відповідають показники 7% – жінок і, знов ж, таки, чоловіки не потрапили в дану категорію – високого рівня самооціночної значущості по показникам афективного компоненту. Це свідчить про те, що більшість респондентів переживають позитивні емоції стосовно власного тіла – захопленість, очарування, привабливість, впевненість, перевагу, зацікавленість тощо. Як бачимо, досліджуванні двох субвбірок, як чоловіки, так і жінки, в цілому задоволенні образом власної зовнішності, своїм «фізичним Я».

Таблиця 2.1

**Фактори впливу на становлення образу «фізичного Я»
(у %)**

Рівні впливу	Фактори впливу на становлення образу «фізичного Я»					
	Сім'я		ЗМІ, мода		Однолітки	
	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки
Низький рівень впливу	7%	13%	54%	53%	-	3%
Середній рівень впливу	50%	70%	43%	47%	23%	37%
Високий рівень впливу	43%	17%	3%	-	27%	60%

Аналіз інформативних параметрів базових зовнішніх факторів впливу на становлення образу «фізичного Я» у процентному співвідношенні, які подані в таблиці 2.1., дозволив простежити фактор впливу «сім'ї» на становлення «фізичного Я» досліджуваних. Отже, для 70% – чоловіків та 50% – жінок –

даний фактор є важливим, дієвим та актуальним, що відображає середній рівень впливу на становлення образу «фізичного Я». Високому рівню впливу на сприйняття образу «фізичного Я» підлягають 17% – чоловіків та 43% – жінок. Лише, для 13% – чоловіків та 7% – жінок – «сім'я», як фактор впливу, що формує сприйняття образу «фізичного Я» не є актуальним, базовим фактором і тому відсоткові показники інформативних параметрів відображаються на низькому рівні впливу. Але не дивлячись на це, у переважної більшості респондентів виявлено, що сім'я є одним з найважливіших чинників формування «образу Я» та його тілесних складових, саме ставлення батьків до зовнішності, виховний вплив, підкріплення фізичного розвитку тіла обумовлює подальший тілесний розвиток особистості та сприйняття образу «фізичного Я».

Ще одним вагомим фактором впливу на становлення та сприйняття образу «фізичного Я» є «однолітки» – їх думка, їх бачення щодо краси фізичного образу досліджуваних, їх схвалення тощо, відіграє важливу роль у самосприйнятті та самовідношенні до власного тіла. Отже, щодо цього базового фактору було з'ясовано, що для 37% – чоловіків та 23% – жінок його актуальність відображена на середньому рівні значущості. Високий рівень актуальності фактору впливу «однолітки» на становлення та сприйняття образу «фізичного Я» простежується у 60% – чоловіків та 27% – жінок. Це обумовлено тим, що людина, як одна із ланок соціуму, так чи інакше залежить від думки суспільства, особливо це стосується значущого для людини оточення. А це, в першу чергу сім'я, в якій вона виросла та однолітків, які її оточують.

Отже, аналіз факторів впливу на становлення образу «фізичного Я» у респондентів показав, що сім'я та однолітки є потужним фактором, який впливає на сприйняття себе та власної зовнішності.

Наступним вагомим фактором впливу на становлення та сприйняття образу «фізичного Я» є ЗМІ та мода. Отже, було з'ясовано, що для 47% – чоловіків та 43% жінок – актуальності цього фактору відображена на

середньому рівні значущості. Це свідчить про те, що засоби масової інформації не тільки відображають, а і формують соціальну реальність. Медіа впливає не лише на уявлення індивіда про себе, а і створює стандарти краси, які в свою чергу приводять до незадоволення власної зовнішності.

Неактуальним фактором впливу ЗМІ та моди на становлення та сприйняття образу «фізичного Я» виявлено у 53% – чоловіків та 54% – жінок, що проявляється на низькому рівні значущості. Це говорить про те, що досліджувані не піддаються впливу мас-медіа та стандартам краси, які там висвітлюються, вони є нон-конформними, мають власне бачення щодо стандартів краси і образу власного тіла.

Таким чином, ми дослідили виявлення рівня вираженості самооцінки афективно–когнітивних компонентів образу «фізичного Я» та зовнішні, базові фактори впливу на становлення образу «фізичного Я».

І виявили, що переважно всі респонденти, як жінки, так і чоловіки сприймають та оцінюють свій реальний фізичний стан на середньому та нижче середньому рівнях самооціночної значущості. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних задоволені власною зовнішністю, не переживають негативних емоцій стосовно власного тіла та прагнуть вдосконалюватися і розвиватися. Це дає нам можливість зробити висновок, що у більшості опитуваних нормальна, здорова самооцінка, як у чоловіків та і у жінок.

Щодо факторів впливу на образ «фізичного Я», ми визначили, що все ж таки сім'я та однолітки є потужними факторами впливу на особистість, трішки меншу роль, але далеко не останню відіграє фактор впливу ЗМІ та моди. Це свідчить про те, що соціум та засоби масової інформації несуть вагомий вплив на особистість та її сприйняття себе.

2.2.3. Індикація показників самоствавлення до образу зовнішності у відвідувачів спортзалу

Наступним кроком дослідження було виявлення показників рівнів самовідношення респондентів за допомогою опитувальника (В. В. Столин і

С. Р. Пантелеев). Даний опитувальник побудований у відповідності з розробленою В. В. Століним ієрархічною моделлю структури самовідношення що дозволяє виявити три рівні самоставлення, які відрізняються за ступенем узагальненості.

Таблиця 2.2.

Індикація рівнів самоставлення до образу зовнішності серед чоловіків та жінок

№	Показники самовідношення	Чоловіки (n= 30)				Жінки (n= 30)				
		Статистичні показники				Статистичні показники				
		М	δ	Лівня: F-тест (p)	Ступен та: t	М	Δ	Лівня: F-тест (p)	Ступен та: t	критері й (α)
1.	Інтегральне почуття власного «Я»	18,07	3,713	0,866 (0,356)	0,032 (0,974)	18,10	4,229	0,866 (0,356)	0,032 (0,974)	
2.	Самоповага	10,33	2,171	2,050 (0,158)	3,207 (0,012)	8,87	2,921	2,050 (0,158)	2,207 (0,015)	
3.	Аутосимпатія	7,83	2,422	0,196 (0,659)	2,316 (0,024)	9,33	2,591	0,196 (0,659)	3,125 (0,015)	
4.	Очікуване відношення від інших	9,43	1,960	0,109 (0,742)	1,367 (0,017)	10,37	1,974	0,109 (0,742)	2,838 (0,010)	
5.	Самоінтерес	6,77	1,977	3,108 (0,083)	-471 (0,639)	6,57	1,223	3,108 (0,083)	-471 (0,640)	
6.	Самовпевненість	5,27	1,363	1,202 (0,277)	2,360 (0,009)	4,73	1,660	1,202 (0,277)	1,220 (0,007)	
7.	Відношення інших	5,17	1,053	0,217 (0,643)	2,452 (0,017)	5,83	1,053	0,217 (0,643)	2,785 (0,017)	
8.	Самоприйняття	5,20	1,606	0,761 (0,387)	3,521 (0,040)	5,40	1,354	0,761 (0,387)	1,132 (0,048)	
9.	Самокерівництво, самопослідовність	4,43	1,455	3,023 (0,087)	-1,496 (0,141)	3,93	1,112	3,023 (0,087)	-1,496 (0,140)	
7.	Самозвинувачення	5,30	1,119	3,142 (0,082)	1,698 (0,050)	4,70	1,579	3,142 (0,082)	2,892 (0,050)	
8.	Самоінтерес	5,83	1,341	1,986 (0,164)	1,031 (0,307)	6,13	,860	1,986 (0,164)	1,031 (0,307)	
9.	Саморозуміння	3,47	1,408	1,208 (0,276)	0,057 (0,955)	3,17	1,464	1,208 (0,276)	0,057 (0,955)	

М – середнє значення; δ – стандартне відхилення.

Розподіл показників по шкалі «самоповага» серед опитованих респондентів (див табл. 2.2) вказує на переважання даного показника серед чоловіків, оскільки було виявлено статистично достовірні відмінності (гіпотеза H_0 , що перевірялася на рівні $\alpha = 0,05$ про рівність дисперсій, була відхилена і прийнята альтернативна гіпотеза), тому що для числа $df = 60$ емпіричне значення показника $t=3,207$ перевищує критичне значення $t_{кр}$ для $p = 0,012$ – відповідно, як бачимо, $p<0,05$; водночас серед жінок показник $t =$

2,207 ($p < 0,015$). Це вказує на те, що рівень самоповаги у чоловіків свідчить про самоприйняття, узгодженість між реальним та ідеальним Я, та про позитивне ставлення до самих себе. Рівень самоповаги у жінок може вказувати, з одного боку, на почуття неповноцінності, а з іншого боку, може бути закономірним результатом розвитку самосвідомості та виступати необхідною передумовою цілеспрямованого самовиховання.

Також виявлені статистично значущі відмінності за шкалою «аутосимпатія», яка є статистично вища у жінок ($t=3,125$; $p < 0,015$), на відміну від чоловіків ($t=2,316$; $p < 0,024$). Це вказує на те, що жінки в більшій мірі задоволені своїми зовнішніми даними ніж чоловіки. Рівень показника аутосимпатії у жінок являє собою позитивну концепцію, яка є запорукою становлення стійкої адекватної самооцінки та прихильне ставлення людини до самої себе.

Статистично значущі показники були визначені по шкалі «очікуване відношення від інших», а саме переважання даного показника у жінок ($t=2,838$; $p < 0,010$), водночас серед чоловіків показник ($t=1,367$; $p < 0,017$). Це вказує на те, що жінки очікують більш сприятливе та позитивне ставлення до себе від інших людей, що свідчить про бажання жінок подобатись, бути кращою та привабливою в очах навколишніх. Натомість у чоловіків такий показник може свідчити про нейтральне або навіть апатичне ставлення до очікувань відношення від інших, що в свою чергу може свідчити про високий рівень самовпевненості.

По шкалі «самовпевненість» виявлено переважання показника у чоловіків ($t=2,360$; $p < 0,009$), натомість у жінок ($t=1,220$; $p < 0,007$). Це може свідчити про те, що чоловіки по відношенню до себе самостійні, вольові та надійні особистості, яким є за що себе поважати, незалежно від зовнішніх факторів. В той самий час як жінки частіше піддаються впливу та не схильні заперечувати існування особистісних проблем, що в свою чергу впливає на самовпевненість.

Розподіл показників по шкалі «відношення інших» вказує на

переважання показника у жінок ($t=2,785$; $p<0,017$), на відміну від чоловіків ($t=2,452$; $p<0,017$). Дана шкала фіксує не стільки реальне ставлення інших до індивіда, а таке, що йому уявляється (прогнозується). Так, як показник по шкалі очікуване ставлення від інших переважає у жінок, відповідно і показник ставлення інших теж вищий ніж у чоловіків. Також, можливо що цей результат вказує і на можливість реального ставлення інших до індивіда. Що в свою чергу дає нам зробити висновок, що уявлення жінок про те, якою мірою їхня особистість (характер, діяльність) здатна викликати повагу, симпатію, схвалення, розуміння з боку інших є реальним, а не лише очікуваним.

По шкалі «самоприйняття» виявлено переважання даного показника у чоловіків ($t=3,521$; $p<0,040$), натомість у жінок ($t=1,132$; $p<0,048$). Дана відмінність вказує на те, що у чоловіків більш наявне почуття симпатії до себе, прийняття себе такими, якими вони є зі своїми проблемами та недоліками, гармонії зі своїми внутрішніми спонуканнями ніж у жінок. Це може свідчити про те, що жінкам важче прийняти себе та своє тіло в силу вагомого впливу зі сторони оточення, стереотипів, стандартів краси та ЗМІ.

Аналізуючи показники по шкалі «самозвинувачення», було виявлено що серед респондентів, даний показник переважає у жінок ($t=2,892$; $p<0,050$), на відміну від чоловіків ($t=1,698$; $p<0,050$). Це свідчить про те, що жінки більше схильні до самозвинувачення ніж чоловіки, адже піддаючись факторам зовнішнього впливу жінкам важче витримати тиск зі сторони соціуму та стандартів, які диктує індустрія моди та ЗМІ. Що в свою чергу призводить до незадоволення власною зовнішністю, самокритики, невпевненості в собі та до самозвинувачення.

Протилежну тенденцію ми спостерігаємо в шкалах: «інтегральне почуття власного «Я»», «самоінтерес», «самокерівництво», «самопослідовність», «самоінтерес» та «саморозуміння». Оскільки, статистично достовірних відмінностей не було виявлено серед досліджуваних, необхідність прийняття гіпотези H_0 виправдане, на рівні

статистичної значущості $\alpha=0,05$ про рівність дисперсій, для числа $df = 60$ – розраховане значення t -критерія виявилось менше критичного значення $t_{кр}$ за абсолютною величиною ($t < t_{кр}$), того H_0 була визнана.

Отже, емпіричне значення, серед чоловіків по шкалі «інтегральне почуття власного «Я»» показник $t=0,032$, а це менше критичного значення $t_{кр}$ і, відповідно, $p > 0,05$ (0,974). Так само і серед жінок показник $t=0,032$ менше критичного значення $t_{кр}$ за абсолютною величиною ($t < t_{кр}$) для $p=0,05$ і, як результат ($p > 0,05$ (0,974).

Аналогічна картина спостерігається і по наступних шкалах: «самоінтерес» у чоловіків (показник $t=-,471$; $p < 0,639$), у жінок (показник $t=-,471$; $p < 0,640$); «самокерівництво» (самопослідовність) у чоловіків (показник $t=-1,496$; $p < 0,141$), у жінок (показник $t=-1,496$; $p < 0,140$); «самоінтерес» у чоловіків (показник $t=1,031$; $p < 0,307$), у жінок (показник $t=1,031$; $p < 0,307$); «саморозуміння» у чоловіків (показник $t=0,057$; $p < 0,955$), у жінок (показник $t=0,057$; $p < 0,955$).

Отже, ми можемо зробити висновок, що значущими показниками рівнів самовідношення у чоловік є безпосередньо – самоповага, самовпевненість та самоприйняття. Що в свою чергу, вказує на те, що чоловіки в цілому приймають себе такими, якими вони і є, власні недоліки та переваги, що в свою чергу додає їм впевненості в собі, рішучості та сили протистояти зовнішнім впливам та тиску зі сторони соціуму.

Натомість у жінок значущими показниками рівнів самовідношення є – аутосимпатія, очікуване відношення від інших, відношення інших, самозвинувачення. Це говорить нам про те, що в цілому жінки прихильно ставляться до себе, поважають себе, симпатизують собі, але водночас піддаються зовнішнім впливам та залежать від думки та ставлення інших людей, що в свою чергу може призвести до самозвинувачення.

2.2.4. Преференція провідних ідентифікаційних категорій ставлення до власної зовнішності

Для дослідження провідних ідентифікаційних категорій ставлення до своєї зовнішності був використаний тест «Семантичний диференціал» (розроблений Р. В. Моляко).

Таблиця 2.3.

Показники преференції ідентифікаційних категорій ставлення до власної зовнішності серед чоловіків та жінок

№	Показники ставлення до своєї зовнішності	Чоловіки (n= 30)				Жінки (n= 30)			
		Статистичні показники				Статистичні показники			
		М	δ	t-Лівеня: F-тест (p)	t-Стюдента: t-критерій (p)	М	Δ	t-Лівеня: F-тест (p)	t-Стюдента: t-критерій (p)
1.	Низький - високий	5,13	1,306	1,115 (0,295)	-0,108 (0,915)	5,17	1,085	1,115 (0,295)	-0,108 (0,915)
2.	Темноокий – Світлоокий	3,67	2,023	0,055 (0,815)	-1,436 (0,156)	4,43	2,112	0,055 (0,815)	-1,436 (0,156)
3.	Неприємний – Привабливий	5,13	,819	3,881 (0,054)	2,416 (0,019)	5,80	1,270	3,881 (0,054)	2,929 (0,019)
4.	Темноволос.Світловолос	3,80	2,107	0,391 (0,534)	-0,478 (0,634)	4,07	2,212	0,391 (0,534)	-0,478 (0,634)
5.	Негарн.Гарний	4,93	1,437	0,089 (0,767)	2,816 (0,007)	5,93	1,311	0,089 (0,767)	3,112 (0,007)
6.	Худий.Повний	3,90	,759	12,258(0,001)	2,304 (0,025)	3,30	1,208	12,258(0,001)	2,983 (0,025)
7.	Рівнозуб.Кривозуб	3,33	1,668	0,032 (0,860)	1,631 (0,108)	2,60	1,812	0,032 (0,860)	1,631 (0,108)
8.	Негарн.ніс.Гарн.ніс	4,30	1,418	5,981 (0,018)	-0,149 (0,882)	4,37	1,991	5,981 (0,018)	-0,149 (0,882)
9.	Похмур.Усміхнений	5,23	1,357	0,093 (0,761)	-0,679 (0,500)	5,47	1,306	0,093 (0,761)	-0,679 (0,500)
10	Прищав.Чистошкірий	4,90	1,373	0,096 (0,867)	2,729 (0,007)	4,77	1,832	0,096 (0,867)	2,986 (0,007)
11	Тонкогуб.Повногубий	4,20	,925	12,768(0,001)	-0,449 (0,655)	4,37	1,810	12,768(0,001)	-0,449 (0,655)
12	Зігнутий.Стрункий	5,27	1,081	0,245 (0,622)	1,378 (0,173)	4,83	1,341	0,245 (0,622)	1,378 (0,173)
13	Коротконог.Довгоногий	5,23	,935	7,138 (0,010)	2,056 (0,044)	4,60	1,404	7,138 (0,010)	2,867 (0,043)
14	Неспотривн.Спортивний	5,13	1,502	0,361 (0,550)	1,523 (0,133)	4,60	1,192	0,361 (0,550)	1,523 (0,133)
15	Неохайн.Акуратний	5,27	1,484	2,578 (0,114)	-1,201 (0,235)	15,67	1,061	2,578 (0,114)	-1,201 (0,235)
16	Блідий.Яскравий	4,90	1,185	1,558 (0,217)	1,179 (0,243)	4,50	1,432	1,558 (0,217)	1,179 (0,243)
17	Грубий.Тендітний	3,77	1,501	0,191 (0,663)	3,0760 (0,001)	5,13	1,196	0,191 (0,663)	3,986 (0,001)
18	Жіночий.Мужній	5,87	1,383	0,686 (0,411)	8,318 (0,001)	2,80	1,472	0,686 (0,411)	8,876 (0,001)
19	Незадовол.Життєрадісн	5,03	1,377	0,032 (0,860)	1,631 (0,108)	5,20	1,243	0,032 (0,860)	1,631 (0,108)
20	Холодний.Теплий	5,03	1,520	0,245 (0,622)	1,378 (0,173)	5,03	1,497	0,245 (0,622)	1,378 (0,173)

М – середнє значення; δ – стандартне відхилення.

З 20 – ти пар прикметників, з якими працювали досліджувані, в процесі обробки результатів, було виявлено статистично значущі відмінності серед

чоловіків та жінок (див. табл. 2.3), тому гіпотеза H_0 , що перевірялася на рівні $\alpha = 0,05$ про рівність дисперсій, була відхилена і прийнята альтернативна гіпотеза. До цієї групи увійшли наступні пари полярних прикметників: неприємний – привабливий – у жінок (показник $t=2,929$; $p<0,019$), натомість – у чоловіків (показник $t=2,416$; $p<0,019$); негарний – гарний – у жінок (показник $t=3,112$; $p<0,007$), а – у чоловіків (показник $t=2,816$; $p<0,007$); худий – повний – у жінок (показник $t=2,983$; $p<0,025$), натомість – у чоловіків (показник $t=2,304$; $p<0,025$); прищавий – чистошкірий – у жінок (показник $t=2,986$; $p<0,007$), а – у чоловіків (показник $t=2,729$; $p<0,007$); коротконогий – довгоногий – у жінок (показник $t=2,867$; $p<0,043$), а – у чоловіків (показник $t=2,056$; $p<0,044$); грубий – тендітний – у жінок (показник $t=3,986$; $p<0,001$), а – у чоловіків (показник $t=3,0760$; $p<0,001$); жіночний – мужній – у жінок (показник $t=8,876$; $p<0,001$), а – у чоловіків (показник $t=8,318$; $p<0,001$).

Як видно, статистично значущі показники по шкалам: неприємний – привабливий, негарний – гарний, худий – повний, прищавий – чистошкірий, коротконогий – довгоногий, грубий – тендітний, жіночний – мужній переважають у жінок більше ніж у чоловіків. Це вказує на те, що жінки в більшій мірі приділяють значення власному зовнішньому вигляду і в першу чергу звертають увагу саме на значущі для них критерії. Також, це говорить про те, що для жінок важливіше ніж для чоловіків відчувати себе привабливими, жіночними та бути в гарній формі, адже це напряму пов'язано із їхньою самооцінкою та ставленням до себе. Все це зумовлено впливом зовнішніх факторів, стереотипами та стандартами краси, які власне і формують дане сприйняття.

Протилежну тенденцію ми спостерігаємо в шкалах: низький – високий, темноокий – світлоокий, темноволосий – світловолосий, рівнозубий – кривозубий, негарний ніс – гарний ніс, похмурий – усміхнений, тонкогубий – повногубий, зігнутий – стрункий, неспортивний – спортивний, неохайний – акуратний, блідий – яскравий, незадоволений – життєрадісний, холодний – теплий.

Оскільки, статистично достовірних відмінностей не було виявлено серед досліджуваних, необхідність прийняття гіпотези H_0 виправдане, на рівні статистичної значущості $\alpha=0,05$ про рівність дисперсій, для числа $df = 60$ – розраховане значення t -критерія виявилось менше критичного значення $t_{кр}$ за абсолютною величиною ($t < t_{кр}$), того H_0 була визнана.

Отже, емпіричне значення, серед чоловіків по шкалі низький – високий $t = -0,108$, а це менше критичного значення $t_{кр}$ і, відповідно, $p > 0,05$ (0,915). Так само і серед жінок показник

$t = -0,108$ менше критичного значення $t_{кр}$ за абсолютною величиною ($t < t_{кр}$) для $p = 0,05$ і, як результат ($p > 0,05$ (0,915)).

Аналогічна картина спостерігається і в наступних шкалах: темноокий – світлоокий у чоловіків (показник $t = -1,436$; $p < 0,156$), у жінок (показник $t = -1,436$; $p < 0,156$); темноволосий – світловолосий у чоловіків (показник $t = -0,478$; $p < 0,634$), у жінок (показник $t = -0,478$; $p < 0,634$); рівнозубий – кривозубий у чоловіків (показник $t = 1,631$; $p < 0,108$), у жінок (показник $t = 1,631$; $p < 0,108$); негарний ніс – гарний ніс у чоловіків (показник $t = -0,149$; $p < 0,882$), у жінок (показник $t = -0,149$; $p < 0,882$); похмурий – усміхнений у чоловіків (показник $t = -0,679$; $p < 0,500$), у жінок (показник $t = -0,679$; $p < 0,500$); тонкогубий – повногубий у чоловіків (показник $t = -0,449$; $p < 0,655$), у жінок (показник $t = -0,449$; $p < 0,655$); зігнутий – стрункий у чоловіків (показник $t = 1,378$; $p < 0,173$), у жінок (показник $t = 1,378$; $p < 0,173$); неспортивний – спортивний у чоловіків (показник $t = 1,523$; $p < 0,133$), у жінок (показник $t = 1,523$; $p < 0,133$); неохайний – акуратний у чоловіків (показник $t = -1,201$; $p < 0,235$), у жінок (показник $t = -1,201$; $p < 0,235$); блідий – яскравий у чоловіків (показник $t = 1,179$; $p < 0,243$), у жінок (показник $t = 1,179$; $p < 0,243$); незадоволений – життєрадісний у чоловіків (показник $t = 1,631$; $p < 0,108$), у жінок (показник $t = 1,631$; $p < 0,108$); холодний – теплий у чоловіків (показник $t = 1,378$; $p < 0,173$), у жінок (показник $t = 1,378$; $p < 0,173$).

Отже, ми можемо зробити висновок, що для жінок є більш значущими такі фактори зовнішності, як: привабливість, краса, фізичний стан, жіночність та

тендітність ніж для чоловіків. Це обумовлено тим, що жінки більше звертають уваги на власний зовнішній вигляд та надають значення певним критеріям. В той сам час, як чоловіки надають власній зовнішності менше значущості та уваги. Також, ми виявили, що є і ті фактори зовнішності до яких абсолютно нейтрально відносяться як жінки так і чоловіки, до прикладу блідий чи яскравий, незадоволений чи життєрадісний, холодний чи теплий тощо. Це дає нам змогу зробити підсумок, що і жінки і чоловіки об'єктивно ставляться до власного тіла, але є критерії зовнішності, які є більш значущими для жінок, ніж для чоловіків.

2.3. Індикація результатів кореляційних зав'язків особливостей сприйняття образу зовнішності та самооцінки у відвідувачів спортзалу

У даному підрозділі наводимо результати застосування кореляційного аналізу за Пірсоном (r), який був здійснений на основі зведених даних експериментальної вибірки за визначальними параметрами оцінки особливостей сприйняття образу власної зовнішності та рівня вираженості самооцінки афективно – когнітивних компонентів образу «фізичного Я» у відвідувачів спортзалу періоду ранньої дорослості, які діагностували

с (Ю. А. Скугаревский і С. В. Сивуха) та методика визначення самооцінки афективно – когнітивних компонентів образу «фізичного Я» Т. А. Нечитайло.

ц Структура й інформативність найбільш репрезентативних кореляційних зав'язків, отриманих у результаті дослідження субвибірки – жінок (див. Додаток Б1), має наступний вигляд:

л Індикація критерію «задоволення власним тілом» демонструє негативний кореляційний зв'язок із критерієм «незадоволення власним тілом», що відображається коефіцієнтом кореляції ($r=-0,765$; на рівні $p<0,0001$). Це овідчить про те, що чим більше жінки задоволені власним тілом, зовнішніми ознаками та особливостями, тим менше проявляється ступінь незадоволення

в

і

д

власним тілом. Так само, чим більше жінки незадоволені власним тілом, тим менший ступінь задоволення собою.

Окрім цього, індикація критерію «задоволення власним тілом» вказує на позитивну кореляцію із «когнітивним компонентом образу фізичного Я», про що свідчить коефіцієнт кореляції ($r=0,401$; на рівні $p<0,028$). Це пояснюється тим, що чим більше жінки задоволені власним тілом, тим вище рівень їх самооцінки, самовпевненості, самоповаги та позитивних думок щодо власного тіла. Так само, чим вищий рівень позитивного ставлення до себе, позитивних думок, тим вищий рівень задоволення власним тілом.

Позитивний кореляційний зв'язок по критерію «задоволення власним тілом» було також встановлено із «фактором впливу на становлення та сприйняття образу фізичного Я – однолітками» – індикаторний коефіцієнт проявляється на рівні ($r=0,432$; $p<0,017$). Це вказує на те, що чим більше позитивної інформації, щодо її «фізичного Я», транслюється жінці з боку однолітків, тим інтенсивніший вплив це має на самосприйняття і самооцінку жінки формуючи почуття привабливості, впевненості в собі та відчуття власної краси, і тим більше жінки задоволені собою та власним тілом.

Індикація критерію «незадоволення власним тілом» демонструє негативний кореляційний зв'язок із шкалою «реального фізичного стану образу власного тіла» про що свідчить коефіцієнт кореляції ($r=-0,467$; на рівні $p<0,009$). Поєднання даних показників пояснює тенденцію того, що чим вищий рівень «незадоволення власним тілом» у жінок, тим гірше вони сприймають та оцінюють свій реальний фізичний стан і навпаки. Також, це може вказувати на те, що чим більше жінки незадоволені собою, тим більше вони звертають свою увагу саме на власні недоліки, оцінюючи свій реальний фізичний стан необ'єктивно, занижуючи ступінь власної краси та привабливості.

Також, негативний кореляційний зв'язок по критерію «незадоволення власним тілом» було встановлено з «когнітивним компонентом самооцінки образу фізичного Я» – індикаторний коефіцієнт виявлений на рівні ($r=-0,704$;

$p < 0,0001$). Така розстановка показників вказує на те, що чим більше жінки незадоволені власним тілом, тим більше негативних думок з'являється в них стосовно власної зовнішності. Тобто, чим вищий ступінь незадоволення, тим більша імовірність виникнення низької самооцінки, відсутності самоповаги, адекватного самосприйняття та появи самокритики та самозвинувачень. Так, само чим вищий рівень негативний думок стосовно власного тіла, тим вищий компонент незадоволеності собою.

Також, негативна кореляція, по критерію «незадоволення власним тілом», була виявлена з «афективним компонентом самооцінки образу фізичного Я», про що свідчить індикаторний коефіцієнт – ($r = -0,601; p < 0,0001$). Це вказує на те, що чим вищий ступінь незадоволення власним тілом у жінок, тим частіше та інтенсивніше будуть виникати негативні емоції щодо власної зовнішності. Тобто, чим більше жінки будуть незадоволені собою тим більша імовірність виникнення нелюбові до власного тіла, почуття сорому, зневаги до себе та почуття провини і злості.

І ще одна негативна кореляція по критерію «незадоволення власним тілом» була виявлена з «фактором впливу на образ фізичного Я – однолітки», що представлена індикаторним коефіцієнтом на рівні ($r = -0,530; p < 0,003$). Поєднання даних змінних у сукупну ознаку демонструє те, що чим вищий рівень незадоволення власним тілом у жінок, тим інтенсивніший негативний вплив щодо зовнішньої привабливості у самосприйнятті жінки, який здійснюється однолітками. Так само, як і те, що чим вищий рівень негативного впливу однолітків щодо зовнішньої краси жінки, їх думка, їх бачення щодо непривабливості її фізичного образу тощо, тим вищий рівень незадоволення собою та власною зовнішністю у цих жінок. Це може бути пов'язано із порівнянням себе із однолітками, почуттям не схожості з іншими, цькуванням зі сторони однолітків, привселюдна збільшена увага до зовнішності, акцентування на тій чи іншій частині тіла чи недоліках.

Індикація критерію «реального фізичного стану образу власного тіла» характеризує позитивний кореляційний зв'язок із «когнітивним компонентом

самооцінки образу фізичного Я», що відображено коефіцієнтом кореляції ($r=0,515$; на рівні $p<0,004$). Така розстановка показників вказує на те, що чим вищий рівень реального фізичного стану образу власного тіла, тим вищий ступінь позитивних думок стосовно власної зовнішності. Так само, як і те, що чим вищий рівень позитивних думок про себе, про власну зовнішність, привабливість і красу, тим вищий рівень сприйняття реального фізичного стану власного тіла.

Також, позитивну кореляцію, по цьому ж критерію, «реального фізичного стану образу власного тіла», було встановлено з шкалою «афективного компоненту самооцінки образу фізичного Я», про що свідчить індикаторний коефіцієнт – ($r =0,700$; на рівні $p<0,0001$). Поєднання даних змінних у сукупну ознаку демонструє те, що чим вищий рівень реального фізичного стану образу власного тіла, тим вищий показник позитивного емоційного ставлення до себе і навпаки.

І ще один, позитивний кореляційний зв'язок по критерію «реального фізичного стану образу власного тіла», було виявлено з «факторами впливу на образ фізичного Я – сім'ї», оскільки індикаторний коефіцієнт проявлений на рівні ($r=0,377$; $p<0,040$). Це вказує на те, що чим вищий показник сприйняття реального фізичного стану образу власного тіла, тим сильніший вплив здійснювався сім'єю на формування «образу фізичного Я» жінки, його тілесних складових, її зовнішності за допомогою позитивного підкріплення та переконання, що вона гарна і приваблива впливаючи на самооцінку та самосприйняття образу «фізичного Я» в позитивному ключі .

Індикація критерію «когнітивного компоненту самооцінки образу фізичного Я» демонструє позитивну кореляцію з «афективним компонентом самооцінки образу фізичного Я» про це свідчить коефіцієнт кореляції ($r=0,791$; на рівні $p<0,0001$). Поєднання даних змінних у сукупну ознаку вказує на те, що чим вищий показник позитивних думок стосовно власної зовнішності у жінок, тим вищий показник емоційного ставлення до себе і навпаки. Тобто, чим вища самооцінка, самоповага, самоцінність у жінок, тим позитивніші

емоції вони переживають стосовно власної зовнішності та привабливості, це почуття любові до себе, радості, щастя та гармонії.

Також, по шкалі «когнітивний компонент самооцінки образу фізичного Я» було встановлено позитивний кореляційний зв'язок з «факторами впливу на образ фізичного Я – сім'єю» – індикаторний коефіцієнт відображений на рівні ($r = 0,705$; $p < 0,0001$). Це вказує на те, що чим вищий показник позитивного ставлення до себе, позитивних думок тим вищий показник впливу зі сторони сім'ї і навпаки. Тобто, чим більша самооцінка у жінок, чим краще вони себе оцінюють, сприймають, тим краще на них впливає їхнє найближче оточення.

Позитивна кореляція по цьому самому критерію – «когнітивний компонент самооцінки образу фізичного Я» – була виявлена з «факторами впливу на образ фізичного Я – однолітками», що прослідковується по індикаторному коефіцієнту ($r = 0,568$; на рівні $p < 0,001$). Це свідчить про те, що чим вищий показник когнітивного компоненту самооцінки образу «фізичного Я» у жінок, тим вищий рівень фактору впливу – «однолітків» (їх думка, їх бачення щодо краси фізичного образу досліджуваних, їх схвалення щодо зовнішнього вигляду та привабливості реципієнтів тощо) і навпаки. Тобто, чим більше жінки впевнені в собі, поважають себе, мислять позитивно щодо власного тіла, тим інтенсивніший латентний вплив на них однолітків щодо їх сприйняття образу власного «фізичного Я». жінок стосовно власної зовнішності.

Щодо індикації критерію «афективного компоненту самооцінки образу фізичного Я» було встановлено позитивний кореляційний зв'язок з «факторами впливу на образ фізичного Я – сім'я» – індикаторний коефіцієнт відображений на рівні ($r = 0,544$; $p < 0,002$). Така розстановка показників вказує на те, що чим вищий рівень афективного компоненту у жінок стосовно власної зовнішності, тим кращий вплив здійснюється зі сторони сім'ї, і навпаки.

Також, по цьому ж самому критерію – «афективний компонент самооцінки образу фізичного Я» – виявлена позитивна кореляція з «факторами впливу на образ фізичного Я – однолітки» – індикаторний коефіцієнт – (r

=0,509; на рівні $p < 0,004$). Сукупна ознака даних змінних свідчить про те, що чим вищий рівень емоційного ставлення жінок до власної зовнішності, тим позитивніший вплив здійснюється зі сторони однолітків (їх підтримка, думка, бачення, схвалення щодо краси фізичного образу досліджуваних тощо) і навпаки.

Отже, ми можемо зробити підсумок, що чим більше жінки задоволені власним тілом, зовнішніми ознаками та особливостями, тим вище рівень їх самооцінки, самовпевненості, самоповаги та позитивних думок щодо власного тіла. Чим більше позитивної інформації, щодо її «фізичного Я», транслюється жінці з боку однолітків та сім'ї, тим інтенсивніший вплив це має на самосприйняття і самооцінку жінки формуючи почуття привабливості, впевненості в собі та відчуття власної краси.

Також, було виявлено, що чим більше жінки незадоволені власним тілом, тим менший ступінь задоволення собою і тим гірше вони сприймають та оцінюють свій реальний фізичний стан, що може вказувати на те, що чим більше жінки незадоволені собою, тим більше вони звертають свою увагу саме на власні недоліки. В них з'являється більше негативних думок стосовно власної зовнішності, збільшується імовірність виникнення низької самооцінки, відсутності самоповаги, адекватного самосприйняття та появи самокритики та самозвинувачень. Частіше та інтенсивніше будуть виникати негативні емоції щодо власної зовнішності. Тобто, чим більше жінки будуть незадоволенні собою тим більша імовірність виникнення нелюбові до власного тіла, почуття сорому, зневаги до себе та почуття провини і злості тим інтенсивніший негативний вплив щодо зовнішньої привабливості у самосприйнятті жінки, який здійснюється зі сторони однолітків та сім'ї. Так само, як і те, що чим вищий рівень негативного впливу однолітків та сім'ї щодо зовнішньої краси жінки, їх думка, їх бачення щодо непривабливості її фізичного образу тощо, тим вищий рівень незадоволення собою та власною зовнішністю у цих жінок. Це може бути пов'язано із порівнянням себе із однолітками, почуттям не схожості з іншими, цькуванням зі сторони

однолітків та близьких, привселюдна збільшена увага до зовнішності, акцентування на тій чи іншій частині тіла чи недоліках.

Структура й інформативність найбільш репрезентативних кореляційних зв'язків, отриманих у результаті дослідження субвибірки – чоловіків (див. Додаток Б2), має наступний вигляд:

По критерію «задоволення власним тілом» встановлено негативний кореляційний зв'язок із критерієм «незадоволення власним тілом», оскільки індикаторний коефіцієнт відображений на рівні ($r=-0,802$; $p<0,0001$). Це свідчить про те, що чим більший показник задоволення власним тілом у чоловіків, тим нижчий критерій незадоволеності. Так само, як і чим більший критерій незадоволеності власним тілом, тим нижчий критерій задоволення.

Також, по критерію «задоволення власним тілом» виявлено негативну кореляцію з «факторами впливу на образ фізичного Я – ЗМІ» про це свідчить коефіцієнт кореляції ($r=-0,468$; на рівні $p<0,009$). Поєднання даних змінних у сукупну ознаку вказує на те, що чим вищий показник задоволення у чоловіків, тим менший вплив здійснюють засоби масової інформації на образ їх «фізичного Я» і навпаки. Чим вищий рівень впливу ЗМІ, тим нижчий показник задоволення власним тілом.

По критерію «незадоволення власним тілом» встановлено негативний кореляційний зв'язок з «афективним компонентом самооцінки образу фізичного Я» – на це вказує індикаторний коефіцієнт ($r=-0,618$; на рівні $p<0,0001$). Така розстановка показників вказує на те, що чим вищий показник незадоволення власним тілом у чоловіків, тим нижчий рівень афективного компоненту самооцінки образу «фізичного Я» і навпаки. Тобто, чим більше чоловіки незадоволені зовнішнім виглядом, тим більше в них з'являється негативних емоцій і переживань стосовно власного вигляду: це нелюбов до себе, почуття сорому, провини тощо. І навпаки, чим більше виникає негативних емоцій, тим більший показник незадоволення.

Індикація критерію «когнітивний компонент самооцінки образу фізичного Я» демонструє позитивний кореляційний зв'язок з «афективним

компонентом самооцінки образу фізичного Я», про що свідчить кореляційний коефіцієнт ($r = 0,557$; на рівні $p < 0,001$). Це вказує на те, що чим більший показник когнітивного компоненту самооцінки образу «фізичного Я», тим вищий показник афективного компоненту самооцінки образу «фізичного Я» і навпаки. Тобто, чим більше позитивних думок виникає у чоловіків стосовно власного зовнішнього вигляду, тим більше вони переживають позитивних емоцій. Так само, як і те, що чим більше позитивних емоцій вони переживають щодо власного тіла, тим більше з'являється позитивних думок, – а це сприяє любові до себе, прийняттю себе, адекватній самооцінці, самовпевненості та почуттю гармонії і задоволеності собою.

Також, по критерію «афективного компоненту самооцінки образу фізичного Я» було встановлено позитивний кореляційний зв'язок з «факторами впливу на образ фізичного Я – однолітки» – показники індекаторного коефіцієнту відображені на рівні ($r = 0,402$; $p < 0,027$). Сукупна ознака даних змінних свідчить про те, що чим вищий афективний показник самооцінки образу «фізичного Я» у чоловіків, тим краще на них впливає оточення і спілкування з однолітками – їх думка, їх бачення, схвалення та підтримка. І навпаки, оточення однолітків позитивно впливає на емоційний стан чоловіків, на їх самоприйняття та задоволення образом власної зовнішності, своїм «фізичним Я».

Отже, ми можемо зробити підсумок, що чим більший показник задоволення власним тілом у чоловіків, тим менший вплив здійснюють засоби масової інформації на образ їх «фізичного Я» і тим менша ступінь незадоволення власним тілом. Також, було встановлено, що чим вищий показник незадоволення власним тілом у чоловіків, тим нижчий рівень афективного компоненту самооцінки образу «фізичного Я». Тобто, чим більше чоловіки незадоволені зовнішнім виглядом, тим більше в них з'являється негативних емоцій і переживань стосовно власного вигляду: це нелюбов до себе, почуття сорому, провини тощо. І навпаки, чим більше виникає негативних емоцій, тим більший показник незадоволення. А також ми

з'ясували, що чим більше позитивних думок виникає у чоловіків стосовно власного зовнішнього вигляду, тим більше вони переживають позитивних емоцій. Так само, як і те, що чим більше позитивних емоцій вони переживають щодо власного тіла, тим більше з'являється позитивних думок, – а це сприяє любові до себе, прийняттю себе, адекватній самооцінці, самовпевненості та почуттю гармонії і задоволеності собою, тим краще на них впливає оточення і спілкування з однолітками – їх думка, їх бачення, схвалення та підтримка. І навпаки, оточення однолітків позитивно впливає на емоційний стан чоловіків, на їх самоприйняття та задоволення образом власної зовнішності, своїм «фізичним Я».

Таким чином, двосторонній аналіз кореляційних зв'язків підтверджує статистичну значущість та кореляційну потужність саме тих змінних, які мали найбільші за абсолютною величиною кореляційні навантаження по відношенню до обраних нами методик, що дозволило підтвердити первинну гіпотезу про те, що відвідування спортзалу спричиняє полімотивовану структурно-динамічну трансформацію особливостей сприйняття образу зовнішності у спосіб актуалізації суб'єктних властивостей конгруентних цим чинникам потенціалу.

Висновки до другого розділу

1. У другому розділі обґрунтовано організаційно-методичні засади емпіричного дослідження, встановлено рівень задоволення / незадоволення власним тілом у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості, визначено рівень вираження самооцінки афективно - когнітивних компонентів образу «фізичного Я» та виявлено базові зовнішні фактори впливу на становлення образу «фізичного Я», викладено результати семантичного диференціалу та встановлено ставлення до власної зовнішності респондентів, наведено показники трьох рівнів самостварення у відвідувачів спортзалу.

2. З метою отримання структурно-динамічних показників особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості застосовувалися наступні методики : Опитувальник образу власного тіла (О. А. Скугаревский і С. В. Сивуха); Методика «Самооцінка афективно – когнітивних компонентів образу фізичного Я» (Т. А. Нечитайло); Тест «Семантичний диференціал» (розроблений Р. В. Моляко); Тест – опитувальник самовідношення (В. В. Столін і С. Р. Пантелеев).

3. У результаті дослідження рівня задоволення/незадоволення власним тілом у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості за опитувальником образу власного тіла (О. А. Скугаревский і С. В. Сивуха) було встановлено, що респондентів задоволених власним тілом – (77% – чоловіків і 57% – жінок) серед відвідувачів спортзалу значно більше ніж незадоволених (23% –

ч

о

л

о

в

і

к

і

особливості на емоційному рівні ніж чоловікам.

4. Методика «Самооцінка афективно – когнітивних компонентів образу фізичного Я» (Т.А. Нечитайло) дала змогу встановити, що переважно всі респонденти, як жінки, так і чоловіки сприймають та оцінюють свій реальний фізичний стан на середньому та нижче середньому рівнях самооціночної значущості. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних задоволені власною зовнішністю, не переживають негативних емоцій стосовно власного тіла та прагнуть вдосконалюватися і розвиватися, тобто у більшості опитуваних нормальна, здорова самооцінка, як у чоловіків так і у жінок. Також, було з'ясовано, що сім'я та однолітки є потужними факторами впливу на сприйняття образу «фізичного Я» особистості, дещо менша роль, як факторам впливу на сприйняття образ «фізичного Я», належить ЗМІ та моди. Це свідчить про те, що соціум та засоби масової інформації несуть вагомий вплив на особистість та її сприйняття себе.

5. Індикація показників самоствавлення до образу зовнішності у відвідувачів спортзалу за опитувальником самовідношення (В. В. Столін і С. Р. Пантелеев) було виявлено статистично значущі відмінності між показниками самоствавлення до образу зовнішності серед чоловіків та жінок: «самоповага», «очікуване відношення від інших», «аутосимпатія», «самовпевненість», «відношення інших», «самоприйняття» та «самозвинувачення». Отже, самоствавлення до образу зовнішності у відвідувачів спортзалу серед чоловіків кваліфікується – «самоповагою», «самовпевненість» та «самоприйняття». Це вказує на те, що чоловіки в цілому приймають себе такими, якими вони є, а власні переваги додають їм впевненості в собі, рішучості та сили протистояти зовнішнім впливам та тиску зі сторони соціуму. Щодо самоствавлення до образу зовнішності у відвідувачів спортзалу серед жінок виявлено, що у них домінують – «аутосимпатія», «очікуване відношення від інших», «відношення інших» та «самозвинувачення». Це говорить про те, що в цілому жінки прихильно

ставляться до себе, поважають себе, симпатизують собі, але водночас піддаються зовнішнім впливам та залежать від думки та ставлення інших людей, що в свою чергу може призвести до самозвинувачення.

6. Аналіз преференції провідних ідентифікаційних категорій ставлення до своєї зовнішності за допомогою методики «Семантичний диференціал» (розроблений Р. В. Моляко) було виявлено, що для жінок є більш значущими такі фактори зовнішності, як: привабливість, краса, фізичний стан, жіночність та тендітність, ніж для чоловіків. Це обумовлено тим, що жінки більше надають значення власному зовнішньому вигляду, ніж чоловіки.

7.3 метою інтерпретації структурно-динамічних показників діагностованих параметрів у відвідувачів спортзалу періоду ранньої дорослості у кожній із субвибірок емпіричного дослідження було застосовано двосторонній кореляційний аналіз за Пірсоном (r), що підтвердив статистичну значущість та кореляційну потужність змінних, які мали найбільші за абсолютною величиною кореляційні навантаження з обраних методик, що дозволило підтвердити первинну гіпотезу про те, що відвідування спортзалу спричиняє полімотивовану структурно-динамічну трансформацію особливостей сприйняття образу зовнішності у спосіб актуалізації суб'єктних властивостей конгруентних цим чинникам потенціалу.

8. Структура й інформативність найбільш репрезентативних кореляційних зав'язків, отриманих у результаті дослідження субвибірki – жінок дозволили з'ясувати, що чим більше жінки задоволені власним тілом, зовнішніми ознаками та особливостями своєї зовнішності, тим вище рівень їх самооцінки, самовпевненості, самоповаги та позитивних думок щодо власного тіла. Чим більше позитивної інформації, щодо їх «фізичного Я», транлюється жінці з боку однолітків та сім'ї, тим інтенсивніший вплив це має на самосприйняття і самооцінку жінки формуючи почуття привабливості, впевненості в собі та відчуття власної краси.

9. Також, було виявлено, що чим більше жінки незадоволені власним тілом, тим інтенсивніший ступінь невдоволення собою і тим гірше вони сприймають та оцінюють свій реальний фізичний стан, тим більше вони звертають свою увагу саме на власні недоліки. В когнітивній сфері переважають негативні думки щодо власної зовнішності, збільшується імовірність виникнення низької самооцінки, відсутності самоповаги, адекватного самосприйняття, проте з'являється самокритика та самозвинувачення. В емоційній сфері: частіше та інтенсивніше виникають негативні емоції щодо власної зовнішності – нелюбов до власного тіла, почуття сорому та провини, зневаги до себе, злість та роздратування, щодо невідповідності бажаним стандартам.

10. Було встановлено, що чим вищий рівень негативного впливу однолітків та сім'ї щодо зовнішньої краси жінки, їх думка, їх бачення щодо непривабливості її фізичного образу, цькуванням з їх боку, привселюдна збільшена увага до зовнішності, акцентування на тій чи іншій частині тіла чи їх недоліках тощо, тим вищий рівень незадоволення собою та власною зовнішністю проявляється у цих жінок, що пов'язано із порівнянням себе з однолітками, почуттям не схожості з іншими тощо.

11. Структура й інформативність найбільш репрезентативних кореляційних зав'язків, отриманих у результаті дослідження субвибірки – чоловіків дозволили з'ясувати, що чим більший показник задоволення власним тілом у чоловіків, тим менший вплив здійснюють засоби масової інформації на образ їх «фізичного Я» і тим менша ступінь незадоволення власним тілом. Також, було встановлено, що чим вищий показник незадоволення власним тілом у чоловіків, тим нижчий рівень афективного компоненту самооцінки образу «фізичного Я». Тобто, чим більше чоловіки незадоволені зовнішнім виглядом, тим більше в них з'являється негативних емоцій і переживань стосовно власного вигляду: це нелюбов до себе, почуття сорому, провини тощо. І навпаки, чим більше виникає негативних емоцій, тим більший показник незадоволення.

12. Визначили, що чим більше позитивних думок виникає у чоловіків стосовно власного зовнішнього вигляду, тим більше вони переживають позитивних емоцій, що сприяє любові до себе, прийняттю себе, адекватній самооцінці, самовпевненості та почуттю гармонії і задоволеності собою. З'ясували, що оточення однолітків і спілкування з ними – їх думка, їх бачення, схвалення та підтримка, позитивно впливає на емоційний стан чоловіків, на їх самоприйняття та задоволення образом власної зовнішності, своїм «фізичним Я».

ВИСНОВКИ

1. У першому розділі розкрито актуальність проблеми дослідження, теоретичних напрацювань та ознайомлення з сучасним станом розробки особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу періоду ранньої дорослості. Детально розглянуто психологічний зміст та співвідношення понять “образу зовнішності”, “образу тілесності”, “образу фізичного Я”, “трансформації зовнішності” та “деформації зовнішності”. Зовнішній вигляд це складний соціокультурний конструкт, що складається з компонентів, які відрізняються ступенем мінливості під впливом різних факторів. Образ «фізичного Я» є структурною складовою образу «Я». Воно має самостійний шлях розвитку і формування в онтогенезі і своїй специфічній природі. А також, складається з когнітивної, афективної і поведінкової складових.
2. У другому розділі обґрунтовано організаційно-методичні засади емпіричного дослідження, встановлено рівень задоволення / незадоволення власним тілом у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості, визначено рівень вираження самооцінки афективно - когнітивних компонентів образу «фізичного Я» та виявлено базові зовнішні фактори впливу на становлення образу «фізичного Я», викладено результати семантичного диференціалу та встановлено ставлення до власної зовнішності респондентів, наведено показники трьох рівнів самоставлення у відвідувачів спортзалу. З метою інтерпретації структурно-динамічних показників діагностованих параметрів у відвідувачів спортзалу періоду ранньої дорослості у кожній із субвибірок емпіричного дослідження було застосовано двосторонній кореляційний аналіз за Пірсоном (r), що підтвердив статистичну значущість та кореляційну потужність змінних, які мали найбільші за абсолютною величиною кореляційні навантаження з обраних методик, що дозволило підтвердити первинну гіпотезу про те, що відвідування спортзалу спричиняє полімотивовану структурно-динамічну трансформацію

особливостей сприйняття образу зовнішності у спосіб актуалізації суб'єктних властивостей конгруентних цим чинникам потенціалу.

3. З метою отримання структурно-динамічних показників особливостей сприйняття образу зовнішності у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості застосовувалися наступні методики: Опитувальник образу власного тіла (О. А. Скугаревский і С. В. Сивуха); Методика «Самооцінка афективно–когнітивних компонентів образу фізичного Я» (Т. А. Нечитайло); Тест «Семантичний диференціал» (розроблений Р. В. Моляко); Тест – опитувальник самовідношення (В. В. Столін і С. Р. Пантелеев).
4. У результаті дослідження рівня задоволення/незадоволення власним тілом у відвідувачів спортзалу в період ранньої дорослості за опитувальником образу власного тіла (О. А. Скугаревский і С. В. Сивуха) було встановлено, що респондентів задоволених власним тілом – (77% – чоловіків і 57% – жінок) серед відвідувачів спортзалу значно більше ніж незадоволених (

2

3

%

–
5. Методика «Самооцінка афективно – когнітивних компонентів образу фізичного Я» (Т. А. Нечитайло) дала змогу встановити, що переважно всі респонденти, як жінки, так і чоловіки сприймають та оцінюють свій реальний фізичний стан на середньому та нижче середньому рівнях самооціночної значущості. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних задоволені власною зовнішністю, не переживають негативних емоцій стосовно власного тіла та прагнуть вдосконалюватися і розвиватися, тобто у більшості опитуваних нормальна, здорова самооцінка, як у чоловіків так і у жінок. Також, було з'ясовано, що сім'я

в

та однолітки є потужними факторами впливу на сприйняття образу «фізичного Я» особистості, дещо менша роль, як факторам впливу на сприйняття образ «фізичного Я», належить ЗМІ та моди. Це свідчить про те, що соціум та засоби масової інформації несуть вагомий вплив на особистість та її сприйняття себе.

6. Індикація показників самоствалення до образу зовнішності у відвідувачів спортзалу за опитувальником самовідношення (В. В. Столін і С. Р. Пантелеев) було виявлено статистично значущі відмінності між показниками самоствалення до образу зовнішності серед чоловіків та жінок: «самоповага», «очікуване відношення від інших», «аутосимпатія», «самовпевненість», «відношення інших», «самоприйняття» та «самозвинувачення». Отже, самоствалення до образу зовнішності у відвідувачів спортзалу серед чоловіків кваліфікується – «самоповагою», «самовпевненість» та «самоприйняття». Це вказує на те, що чоловіки в цілому приймають себе такими, якими вони є, а власні переваги додають їм впевненості в собі, рішучості та сили протистояти зовнішнім впливам та тиску зі сторони соціуму. Щодо самоствалення до образу зовнішності у відвідувачів спортзалу серед жінок виявлено, що у них домінують – «аутосимпатія», «очікуване відношення від інших», «відношення інших» та «самозвинувачення». Це говорить про те, що в цілому жінки прихильно ставляться до себе, поважають себе, симпатизують собі, але водночас піддаються зовнішнім впливам та залежать від думки та ставлення інших людей, що в свою чергу може призвести до самозвинувачення.
7. Аналіз преференції провідних ідентифікаційних категорій ставлення до своєї зовнішності за допомогою методики «Семантичний диференціал» (розроблений Р. В. Моляко) було виявлено, що для жінок є більш значущими такі фактори зовнішності, як: привабливість, краса, фізичний стан, жіночність та тендітність, ніж для чоловіків. Це обумовлено тим, що жінки більше надають значення власному зовнішньому вигляду, ніж чоловіки.

8. Структура й інформативність найбільш репрезентативних кореляційних зав'язків, отриманих у результаті дослідження субвибірки – жінок дозволили з'ясувати, що чим більше жінки задоволені власним тілом, зовнішніми ознаками та особливостями своєї зовнішності, тим вище рівень їх самооцінки, самовпевненості, самоповаги та позитивних думок щодо власного тіла. Чим більше позитивної інформації, щодо їх «фізичного Я», транслюється жінці з боку однолітків та сім'ї, тим інтенсивніший вплив це має на самосприйняття і самооцінку жінки формуючи почуття привабливості, впевненості в собі та відчуття власної краси.
9. Також, було виявлено, що чим більше жінки незадоволені власним тілом, тим інтенсивніший ступінь невдоволення собою і тим гірше вони сприймають та оцінюють свій реальний фізичний стан, тим більше вони звертають свою увагу саме на власні недоліки. В когнітивній сфері переважають негативні думки щодо власної зовнішності, збільшується імовірність виникнення низької самооцінки, відсутності самоповаги, адекватного самосприйняття, проте з'являється самокритика та самозвинувачення. В емоційній сфері: частіше та інтенсивніше виникають негативні емоції щодо власної зовнішності – нелюбов до власного тіла, почуття сорому та провини, зневаги до себе, злість та роздратування, щодо невідповідності бажаним стандартам.
10. Було встановлено, що чим вищий рівень негативного впливу однолітків та сім'ї щодо зовнішньої краси жінки, їх думка, їх бачення щодо непривабливості її фізичного образу, цькуванням з їх боку, привселюдна збільшена увага до зовнішності, акцентування на тій чи іншій частині тіла чи їх недоліках тощо, тим вищий рівень незадоволення собою та власною зовнішністю проявляється у цих жінок, що пов'язано із порівнянням себе з однолітками, почуттям не схожості з іншими тощо.
11. Структура й інформативність найбільш репрезентативних кореляційних зав'язків, отриманих у результаті дослідження субвибірки – чоловіків дозволили з'ясувати, що чим більший показник задоволення власним тілом

у чоловіків, тим менший вплив здійснюють засоби масової інформації на образ їх «фізичного Я» і тим менша ступінь незадоволення власним тілом. Також, було встановлено, що чим вищий показник незадоволення власним тілом у чоловіків, тим нижчий рівень афективного компоненту самооцінки образу «фізичного Я». Тобто, чим більше чоловіки незадоволені зовнішнім виглядом, тим більше в них з'являється негативних емоцій і переживань стосовно власного вигляду: це нелюбов до себе, почуття сорому, провини тощо. І навпаки, чим більше виникає негативних емоцій, тим більший показник незадоволення.

12. Визначили, що чим більше позитивних думок виникає у чоловіків стосовно власного зовнішнього вигляду, тим більше вони переживають позитивних емоцій, що сприяє любові до себе, прийняттю себе, адекватній самооцінці, самовпевненості та почуттю гармонії і задоволеності собою. З'ясували, що оточення однолітків і спілкування з ними – їх думка, їх бачення, схвалення та підтримка, позитивно впливає на емоційний стан чоловіків, на їх самоприйняття та задоволення образом власної зовнішності, своїм «фізичним Я».

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арина, Г.А. Средства массовой информации как фактор возникновения озабоченности собственной внешностью в юношеском возрасте/ Г.А. Арина, С.Е. Мартынов // Культурно-историческая психология. – 2009. – №4. – С. 165.

2. Артемьева М. С. Характеристика разновидности синдрома дисморфофобии – дисморфомании с убежденностью в уродстве собственного голоса / М. С. Артемьева, Р. А. Сулейманова, Ю. Б. Тихонравова // Журнал неврологии и психиатрии. – 2007. – № 8. – С. 67.
3. Бескова Д.А. Телесность как пространственная структура / Д.А. Бескова, А.Ш. Тхостов // Психология телесности между душой и телом— М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2005. — С. 236—252.
4. Бочарова-Мараховська Г. В. Дисморфофобії в косметологічній практиці / Г. В. Бочарова-Мараховська, І. В. Свистунов, О. М. Онищенко, О. В. Іваченкова, Н. А. Петрашкевич // Актуальні питання фармацевтичної і медичної науки та практики. – 2010. – Вип. XXIII, № 2. – С. 65.
5. Гавриленко А. А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Гавриленко Анастасия Александровна; [Место защиты: Гос. ун-т упр.] – Москва, 2009 –175 с.
6. Гусева А. Г. Особенности восприятия своей внешности студентами. Вопросы психологии познания людьми друг друга и самосознание. Краснодар: КГУ, 2006. – С. 52-56.
7. Данильченко Т. Д. Стереотипи зовнішності: яким має бути людське тіло? / Т.Д. Данильченко // Соціальна психологія. - 2005. – № 6 (14). –С.74-83.
8. Делез Ж. Логика смысла: Мишель Фуко *Theatrum philosophicum* / Ж. Делез. — Москва: «Раритет», Екатеринбург: «Деловая книга», 2000. — С. 480.
9. Дорожевец А.Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. Москва, 2003. 19 с.
10. Кон И. С. Открытие “Я” / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 2000. С.56-227.
11. Кон И.С. Открытие «Я». М.: Изд-во «Аспект-Прессе», 2008. – С.156.
12. Коркина М. В. Дисморфомания в подростковом и юношеском возрасте монография / М. В. Коркина. – 3-е изд. – М.: Медицина, 2009. – С.10-39.

13. Коркина М. В. Диморфомания в подростковом и юношеском возрасте монография / М. В. Коркина. – 3-е изд. – М.: Медицина, 2009. – с.14-250
14. Крэйг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. – С. 992.
15. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов н/Д: Феникс, 2000. – С. 608.
16. Лебсак-Клейман А. Освобожденная естественность / А. Лебсак-Клейман // Теория моды. – 2006. – № 1. – С. 165.
17. Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития / Т.С. Леви // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. — М., 2004. — С. 288—309.
18. Лидак Л.В., Кондракова Т.Е. Эстетика внешности как проблема психологии личности. Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2011. № 4. – С. 354-356.
19. Моляко В. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці / В. В. Моляко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 78–80.
20. Нарисын Н. Н. Диморфофобия: неприятие собственной внешности [Электронный ресурс] / Н. Н. Нарисын // Режим доступа: <http://www.naritsyn.ru/dmf.htm>.
21. Нікітін В. Н. Онтологія тілесності: Смисли, парадокси, абсурд. – М.: Когіто - Центр, 2006.- 320 с.
22. Обухов С. Г. Психиатрия / С. Г. Обухов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – С. 59.
23. Обухов С. Г. Психиатрия / С. Г. Обухов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – С. 59- 60.
24. Палмер Д., Палмер Л.. Эволюционная психология. Секрет поведения Homo sapiens. – СПб.: Нева, 2004. – С. 85.
25. Панферов В.Н. Внешность и личность. Социальная психология личности. Л.: Знание, 2003. – С. 106-113.

26. Панферов В.Н. Восприятие и интерпретация внешности людей. Вопросы психологии. 2004. № 2. – С. 59-64.
27. Панферов В.Н. Когнитивные эталоны и стереотипы взаимопознания людей / В.Н. Панферов // Вопросы психологии. –2000. – №5. – С. 139–141.
28. Петер С. Л. Развитие Я-образа военнослужащего по призыву : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / С. Л. Петер. – Москва, 2001. – С. 31.
29. Петрова Е.А. Знаки общения. М.: Изд-во «ГНОМ и Д», 2001. 256 с.
30. Погонцева Д. В. Красивая женщина: социально-демографический анализ представлений // Социальная психология и общество.- 2011. – № 1. – С.73.
31. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е издание, исправленное и дополненное. М.: Политиздат, 2001. 494 с.
32. Рамси Н. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт; пер. с англ. под ред. А. П. Федорова]. – СПб. : Питер, 2009. – 256 с. – (Серия «Мастера психологии»).
33. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х тт.. – М., 1989. – Т.2.
34. Соколова Е. Т. Исследования «образа тела» в зарубежной психологии / Е. Т. Соколова, А. Н. Дорожевец // Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. – 2007. – № 4. – С. 39 – 49.
35. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М.: МГУ, 2000. С. 215 – 216.
36. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия / С. С. Степанов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Эксмо, 2005 – С. 145.
37. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : МГУ, 1983.– С. 88–286.
38. Суковата В. Гендерний аналіз реклами // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2002, №2. – С.176 – 182.

39. Суэми В. Психология красоты и привлекательности / В. Суэми, А. Фернхем; пер. с англ. под. ред. Е. И. Николаевой. – СПб : Питер, 2009. – 240 с.: ил. – (Серия «Мастера психологи»).
40. Уоллерстайн К. Худоба и эстетика отверженности в современной модной рекламе / К. Уоллерстайн // Теория моды. – 2006. – № 1. – С. 117.
41. Хавкіна Л. М. Сучасне рекламне середовище України: чинники функціонування на межі соціальної та приватної комунікацій / Л. М. Хавкіна // Наукові записки Інституту журналістики. – 2013. – Т. 51. – С. 128.

ДОДАТКИ

Додаток А1

«Самооцінка афективно – когнітивних компонентів образу фізичного Я» (Т. А. Нечитайло)

Інструкція: уважно прочитай кожне з наведених запитань та запропоновані відповіді, обведи

кружечком одну з відповідей, ту, яка, на твою думку, є правильною.

1. Чи задовільняє тебе фізичний стан твого тіла?

а) так б) ні в) не можу сказати

2. Переносив ти коли-небудь тяжкі фізичні покарання?

так, часто ні, ніколи один раз

3. Є у тебе на тілі / обличчі якісь шрами, рубці, сегментні плями, веснянки (або зазнач свій

варіант _____)?

а) так, дуже помітні б) ні в) так, але зовсім не помітні

4. Чи носиш ти окуляри?

а) так, постійно б) ні в) інколи

5. Використовуєш ти косметичні засоби, щоб підкорегувати недоліки своєї зовнішності?

а) так, постійно б) ні в) інколи тільки лікарські

6. Чи намагаєшся ти посилено піклуватися про фізичне досконалення своєї зовнішності ?

а) так, щодня б) ні в) зрідка

7. Є у тебе на тілі / обличчі прищі?

а) так, багато б) ні в) практично немає

8. У тебе гарне, здорове волосся?

а) так б) ні в) звичайне

9. Переносив ти які-небудь операції на тілі / бличчі?

а) так б) ні

10. Чи маєш ти якусь соматичну хворобу, яка відображається на твоєму зовнішньому вигляді?

а) так б) ні

11. Вважаєш ти, що у твоїй зовнішності є недоліки?

а) так, їх багато б) ні в) так, але вони не суттєві

12. На твою думку, бути красивим – модно?

а) так, безперечно б) ні в) інколи

13. Чи думаєш ти, що маєш досконалу зовнішність?

а) так б) ні в) інколи

14. На твій погляд, пластична операція – це гарне рішення проблем із зовнішністю?

а) так б) ні в) інколи мені так здається

15. Порівнюєш ти свою зовнішність із зовнішнім виглядом своїх однолітків?

а) так, завжди б) ні, ніколи в) інколи

16. Чи боїшся ти того, що не сподобаєшся іншим тільки за відсутності ідеальної зовнішності?

а) так б) ні в) інколи

17. Ти вважаєш, що твоя зовнішність для тебе – джерело задоволення та сили?

а) так б) ні в) інколи

18. Ти думаєш, що твоя зовнішність для тебе – джерело болю та неповноцінності?

а) так б) ні в) інколи

19. Чи сприймаєш ти себе якимось „занадто” (занадто маленьким, занадто великим, занадто товстим, занадто незграбним...) зазнач свій варіант _____?

а) так б) ні в) інколи

20. Коли ти думаєш про свою зовнішність, тобі на думку спадають

а) позитивні, гарні образи

б) негативні образи, які тебе пригнічують

в) інколи вони приємні, інколи – ні

21. Ти любиш свою зовнішність такою як вона є?

а) так, безперечно б) ні в) інколи

22. Ти відчуваєш комфорт та задоволення у своєму тілі, саме такому, яке маєш?

а)так б)ні в)час від часу

23. Хочеш ти змінити свою зовнішність?

а)так б)ні в)інколи

24. Відчуваєш ти сильне занепокоєння, коли у тебе з'являються прищі?

а)так б)ні в)зрідка

25. Чи переживаєш ти почуття сорому стосовно своєї зовнішності?

а)так б)ні в)зрідка

26. Згадай 1ий епізод, коли ти задумався про свій зовнішній вигляд.

Чи був він приємним?

а)так б)ні в)не можу визначитись

27. Ти відчуваєш себе незграбним?

а)так, завжди б)ніколи в)інколи

28. Переживаєш ти задоволення та емоційне піднесення, коли дивишся на себе у дзеркало?

а)так, безперечно б)ніколи в)інколи

29. Відчуваєш ти, що у твоїй зовнішності є щось неприємне?

а)так, постійно б)ніколи в)інколи

30. Ти себе впевнено відчуваєш у своєму тілі?

а)так б)ні в)інколи

31. Члени твоєї родини роблять тобі компліменти стосовно твоєї зовнішності?

а)так, постійно б)ні, ніколи в)час від часу

32. Чи прийняті у тебе в сім'ї ласкаві дотики, обійми?

а)так б)ні в)в окремих випадках

33. Твої батьки надають великого значення своєму зовнішньому вигляду?

а)так, завжди б)ні, ніколи в)в окремих випадках

34. На думку твоїх батьків, у твоєму зовнішньому вигляді є суттєві недоліки?

а)так б)ні в)інколи

35. Члени твоєї родини рекомендують тобі займатися спортом, використовувати косметичні засоби для того, щоб відкорегувати твою зовнішність?

а)так, постійно б)ні, ніколи в) інколи

36.У тебе є ідеальний образ зовнішності в художній літературі або кіно, до якого ти прагнеш?

а)так б)ні в)з'являється час від часу

37.Чи береш ти за приклад зовнішній вигляд відомих особистостей (спортсменів, кіноакторів, співаків, фотомоделей) для того, щоб змінювати себе?

а)так, постійно б)ні, ніколи в)інколи

38.Ти приймаєш до уваги модні тенденції у зовнішньому вигляді, які пропонують ЗМІ?

а)так, постійно б)ні, ніколи в)інколи

39.Ти довіряєш рекламі лікувальних косметичних засобів проти прищів?

а)так б)ні в)інколи

40.Як на твою думку, зовнішній вигляд більшості моделей є досконалим?

а)так б)ні в)інколи

41.Чи береш ти до уваги думки своїх друзів стосовно твого зовнішнього вигляду?

а)так б)ні в)інколи

42.Ти зміниш свій зовнішній вигляд, якщо значущі для тебе однолітки будуть вважати тебе недостатньо привабливим?

а)так б)ні в)у винятковому випадку

43.На твою думку, ти привабливий для осіб протилежної статі?

а)так б)ні в)інколи

44. Для тебе важливо чути компліменти стосовно своєї зовнішності від осіб протилежної статі?

а) так б) ні в) інколи

45. Ти переживаєш почуття сорому стосовно свого зовнішнього вигляду перед значущими для тебе

однолітками?

а) так б) ні в) інколи

Додаток А2

Опитувальник образу власного тіла (О.А. Скугаревский і С.В.

Сивуха)

Інструкція: Оцените каждое утверждение по четырехбалльной шкале (0 — «никогда», 1 — «иногда», 2 — «часто», 3 — «всегда»).

1. Я не люблю смотреть на себя в зеркало.

2. Покупка одежды обращает мой внимание на то, как я выгляжу, и потому неприятна.
3. Я не люблю, когда на меня обращено внимание окружающих.
4. Я избегаю ситуаций, в которых окружающие могут увидеть мой тело (например, посещение бассейна, пляжа и т.д.).
5. Я испытываю стыд за своё тело в присутствии определённых людей.
6. Я не люблю своё тело.
7. Мне кажется, что другие люди должны считать мой тело безобразным.
8. Я чувствую, что друзья и члены моей семьи смущаются при взгляде на меня.
9. Я сравниваю своё тело с другими для того, чтобы убедиться, что они полнее, чем я.
10. Мне сложно получать удовольствие от своей деятельности из-за того, что я испытываю неловкость в связи со своим внешним видом.
11. Я испытываю чувство вины в связи со своим весом.
12. У меня есть негативные мысли, и я самокритична в отношении своего тела и того, как я выгляжу.
13. Мне трудно принимать комплименты по поводу того, как я выгляжу.
14. Когда я смотрюсь в зеркало, то моё внимание сосредоточено преимущественно на тех частях тела, которые нуждаются в улучшении.
15. Я чувствую себя униженной и/или подавленной в присутствии человека, который, по моему мнению, более привлекателен, чем я.
16. Я беспокоюсь о собственном весе.

Додаток А3

Тест «Семантичний диференціал» (розроблений Р.В.Моляко)

Інструкція: «Перед Вами полярні прикметники. Ви маєте за семипунктною шкалою визначити своє ставлення 1 – до своєї зовнішності; 2 – жінки з ідеальною зовнішністю; 3 – чоловіка з ідеальною зовнішністю»

Ставлення до своєї зовнішності

- 1) низький _____ високий
1 2 3 4 5 6 7
- 2) темноокий _____ світлоокий
1 2 3 4 5 6 7
- 3) неприємний _____ привабливий
1 2 3 4 5 6 7
- 4) темноволосий _____ світловолосий
1 2 3 4 5 6 7
- 5) негарний _____ гарний
1 2 3 4 5 6 7
- 6) худий _____ повний
1 2 3 4 5 6 7
- 7) рівнозубий _____ кривозубий
1 2 3 4 5 6 7
- 8) негарний ніс _____ гарний ніс
1 2 3 4 5 6 7
- 9) похмурий _____ усміхнений
1 2 3 4 5 6 7
- 10) прищавий _____ чистошкірий
1 2 3 4 5 6 7
- 11) тонкогубий _____ повногубий
1 2 3 4 5 6 7
- 12) зігнутий _____ стрункий
1 2 3 4 5 6 7
- 13) коротконогий _____ довгоногий
1 2 3 4 5 6 7
- 14) неспортивний _____ спортивний
1 2 3 4 5 6 7
- 15) неохайний _____ акуратний
1 2 3 4 5 6 7

16) блідий _____ яскравий

1 2 3 4 5 6 7

17) грубий _____ тендітний

1 2 3 4 5 6 7

18) жіночий _____ мужній

1 2 3 4 5 6 7

19) незадоволений _____ життєрадісний

1 2 3 4 5 6 7

20) холодний _____ теплий

1 2 3 4 5 6 7

Ставлення до жінки з ідеальною зовнішністю

1) низький _____ високий

1 2 3 4 5 6 7

2) темноокий _____ світлоокий

1 2 3 4 5 6 7

3) неприємний _____ привабливий

1 2 3 4 5 6 7

4) темноволосий _____ світловолосий

1 2 3 4 5 6 7

5) негарний _____ гарний

1 2 3 4 5 6 7

6) худий _____ повний

1 2 3 4 5 6 7

7) рівнозубий _____ кривонозубий

1 2 3 4 5 6 7

8) негарний ніс _____ гарний ніс

1 2 3 4 5 6 7

9) похмурий _____ усміхнений

1 2 3 4 5 6 7

- 10)прищавий _____ чистошкірий
1 2 3 4 5 6 7
- 11)тонкогубий _____ повногубий
1 2 3 4 5 6 7
- 12)зігнутий _____ стрункий
1 2 3 4 5 6 7
- 13)коротконогий _____ довгоногий
1 2 3 4 5 6 7
- 14)неспортивний _____ спортивний
1 2 3 4 5 6 7
- 15)неохайний _____ акуратний
1 2 3 4 5 6 7
- 16)блідий _____ яскравий
1 2 3 4 5 6 7
- 17)грубий _____ тендітний
1 2 3 4 5 6 7
- 18)жіночий _____ мужній
1 2 3 4 5 6 7
- 19)незадоволений _____ життєрадісний
1 2 3 4 5 6 7
- 20)холодний _____ теплий
1 2 3 4 5 6 7

Ставлення до чоловіка з ідеальною зовнішністю

- 1)низький _____ високий
1 2 3 4 5 6 7
- 2)темноокий _____ світлоокий
1 2 3 4 5 6 7
- 3)неприємний _____ привабливий
1 2 3 4 5 6 7

- 4)темноволосий _____ світловолосий
1 2 3 4 5 6 7
- 5)негарний _____ гарний
1 2 3 4 5 6 7
- 6)худий _____ повний
1 2 3 4 5 6 7
- 7)рівнозубий _____ кривозубий
1 2 3 4 5 6 7
- 8)негарний ніс _____ гарний ніс
1 2 3 4 5 6 7
- 9)похмурий _____ усміхнений
1 2 3 4 5 6 7
- 10)прищавий _____ чистошкірий
1 2 3 4 5 6 7
- 11)тонкогубий _____ повногубий
1 2 3 4 5 6 7
- 12)зігнутий _____ стрункий
1 2 3 4 5 6 7
- 13)коротконогий _____ довгоногий
1 2 3 4 5 6 7
- 14)неспортивний _____ спортивний
1 2 3 4 5 6 7
- 15)неохайний _____ акуратний
1 2 3 4 5 6 7
- 16)блідий _____ яскравий
1 2 3 4 5 6 7
- 17)грубий _____ тендітний
1 2 3 4 5 6 7
- 18)жіночий _____ мужній
1 2 3 4 5 6 7

19)незадоволений_____життєрадісний

1 2 3 4 5 6 7

20)холодний_____теплий

1 2 3 4 5 6 7

Додаток А4

Тест – опитувальник самовідношення (В. В. Столін і
С. Р. Пантелєєв)

Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з даним твердженням ставте знак "+", якщо не згодні то знак "-".

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое "Я" всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.

20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: "И поделом тебе".
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

	Корреляція Пирсона	-,765**	1	-,467**	-,704**	-,601**	-,333	,037	-,530**
Незадовол	Знч.(2-сторон)	,000		,009	,000	,000	,072	,846	,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляція Пирсона	,273	-,467**	1	,515**	,700**	,377*	,127	,340
Реальн.фіз.стан	Знч.(2-сторон)	,144	,009		,004	,000	,040	,503	,066
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляція Пирсона	,401*	-,704**	,515**	1	,791**	,705**	-,226	,568**
Когнітивний	Знч.(2-сторон)	,028	,000	,004		,000	,000	,231	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляція Пирсона	,301	-,601**	,700**	,791**	1	,544**	-,096	,509**
Афективний	Знч.(2-сторон)	,106	,000	,000	,000		,002	,615	,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляція Пирсона	,088	-,333	,377*	,705**	,544**	1	-,130	,268
Сімья	Знч.(2-сторон)	,644	,072	,040	,000	,002		,492	,152
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляція Пирсона	,126	,037	,127	-,226	-,096	-,130	1	-,225
ЗМІ	Знч.(2-сторон)	,509	,846	,503	,231	,615	,492		,231
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляція Пирсона	,432*	-,530**	,340	,568**	,509**	,268	-,225	1
Однолітки	Знч.(2-сторон)	,017	,003	,066	,001	,004	,152	,231	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Корреляція значима на рівне 0.01 (2-сторон.).

	Корреляция	-,802**	1	-,266	-,281	-,618**	,135	,272	-,292
	Пирсона								
Незадовол	Знч.(2-сторон)	,000		,155	,133	,000	,477	,145	,117
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция	,160	-,266	1	,239	,255	,014	-,190	,190
	Пирсона								
Реальн.фіз.стан	Знч.(2-сторон)	,397	,155		,203	,174	,941	,315	,314
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция	-,180	-,281	,239	1	,557**	-,016	,348	,325
	Пирсона								
Когнітивний	Знч.(2-сторон)	,340	,133	,203		,001	,933	,059	,080
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция	,328	-,618**	,255	,557**	1	,106	-,257	,402*
	Пирсона								
Афективний	Знч.(2-сторон)	,077	,000	,174	,001		,576	,170	,027
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция	-,079	,135	,014	-,016	,106	1	,231	,287
	Пирсона								
Сімья	Знч.(2-сторон)	,678	,477	,941	,933	,576		,220	,124
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция	-,468**	,272	-,190	,348	-,257	,231	1	,143
	Пирсона								
ЗМІ	Знч.(2-сторон)	,009	,145	,315	,059	,170	,220		,449
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция	,066	-,292	,190	,325	,402*	,287	,143	1
	Пирсона								
Однолітки	Знч.(2-сторон)	,730	,117	,314	,080	,027	,124	,449	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).