

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**Факультет психології
Кафедра педагогічної та вікової психології**

На правах рукопису

ВАСИЛЬКОВА ОЛЬГА СЕРГІЇВНА

**СПЕЦИФІКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТІЛЕСНОСТІ
ТА ФІЗИЧНОГО Я З ХАРЧОВОЮ АДИКЦІЄЮ
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма: Психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня " Магістр"

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Кордунова Н.О.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №__

засідання кафедри педагогічної та вікової психології

від __ 2024р.

Завідувач кафедри

Доктор психологічних наук, професор

Гошовський Я.О. _____

ЛУЦЬК – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТІЛЕСНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО Я В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
1.1. Теоретичні основи вивчення феноменології особистісної тілесності та фізичного Я.....	7
1.2. Самосприймання власної тілесності та харчові адикції особистості.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТІЛЕСНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО Я З ХАРЧОВОЮ АДИКЦІЄЮ	
2.1. Організація, процедура та методики емпіричного дослідження.....	39
2.2. Основні результати констатувального експерименту : кількісна обробка та якісна інтерпретація.....	44
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Різномічна психологічна проблематика нашого соціуму істотно загострена умовами воєнного часу. Ставлення до такого ракурсу як психологічне та фізичне здоров'я пересічної людини десь втрачається серед гостроактуальних аспектів війни, посттравматичних розладів тощо.

Однак, на наш погляд, одним з найважливіших завдань повинно все ж бути різномічне теоретико-емпіричне вивчення специфіки харчової поведінки людини та її кореляція з особливостями формування фізичного Я, образу соціальної та психофізичної тілесності тіла особистості. Адже від стану гармонійності суспільства істотно залежить поступ уперед, забезпечення гомеостазу у нашій загрожений та виснаженій війною спільноті.

Серед результатів аналітичного огляду окресленої проблематики, вочевидь, доцільно звернути увагу на те, що у представників різних науково-психологічних теоретичних концепцій та поглядів спільною тезою прочитується положення про необхідність врахування тісної єдності між проблемами розвитку особистісної тілесності та впливу на цей процес харчової адиктивної поведінки.

Зазвичай харчові адикції істотно ускладнюють перебіг самоусвідомлення людини, сприймання нею власної конституційно-морфологічної будови, своїх унікальних фізично-тілесних конструктів.

Усі компоненти особистісної психоструктури відіграють важливу роль у самопрезентації людини, однак рецепція зовнішності, її прийняття і/або неприйняття суттєво пригальмовують або оптимізують самореалізаційні тенденції.

Безперечно, численні розлади зустрічаються насамперед у депривованих людей, осіб із психофізичними вадами та вадами зовнішності, тому констатація такого проблемогенного кола потребує

виважених і наполегливих науково-дослідницьких підходів.

Розлади сприймання і прийняття власної тілесності постають типовою причиною як дискомфорту, так і можуть виступати тригером адиктивної поведінки людини.

Недостатнє наукове вивчення такої проблематики якраз і зумовили актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – теоретико-емпіричне вивчення проблеми співмірності і впливу харчової адиктивної поведінки на самоприйняття тілесності й фізичного Я особистості.

Відповідно до поставленої мети було поставлено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз структурно-функціональної сутності досліджуваних феноменів.

2. З'ясувати психологічні особливості й закономірності впливу харчової поведінки на ймовірні порушення процесу сприймання людиною валсного фізичного образу тіла.

3. Здійснити емпіричне вивчення зазначеної проблеми.

Об'єкт дослідження – феноменологія особистісної тілесності та фізичного Я

Предмет дослідження – психологічні особливості співмірності і поєднання та взаємовпливу фізичного образу тіла й харчової адиктивності особистості.

Методологічна і теоретична основа дослідження - науково-психологічні теорії та концепції про специфіку людської тілесності (Барткі С. Л., Гошовська Д.Т., Моляко Р. В., Нечитайло Т. А., Рождественський А. Ю. Туканьова Т. А. та ін.), харчової поведінки людини (Абсаямова Л. М., Бацилєва О. В. та ін.).

Методи дослідження :

- *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація теоретичних даних;

- *емпіричні:* експеримент, спостереження, бесіда, психодіагностичні методики:

- «Самоставлення» (В. Столін та С. Пантелєєв),

- «Дослідження самооцінки» (Дембо-Рубінштейна),

- факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (HSPQ),

- «Методика діагностики міжособистісних вземин» (Т. Лірі),

- метод дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК),

- методика дослідження способу поведінки в конфліктній ситуації (К. Томаса, адаптована Н. Грішиною);

- *математико-статистичні:* метод рангової кореляції ρ Спірмена, метод оцінки достовірності зрушення у значеннях досліджуваної ознаки – Т-критерій Уїлкоксона;

Експериментальна база дослідження – безпосередні емпіричні заміри відбувалися на базі Луцької гімназії №20 ЛМР та Волинської школи–інтернату юридичний ліцей. Гетерогенна репрезентативна вибірка налічувала 110 досліджуваних.

Теоретичне значення роботи полягає в спробах наукового поглиблення психологічних уявлень про психологічні особливості самосприймання власної тілесності та харчові адикції особистості.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, медиками для психопрофілактичної та психокорекційної роботи з людьми, які мають проблеми із самосприймання власної тілесності, фізичного Я внаслідок негативного впливу харчової адикції.

Апробація результатів дослідження відбулася в роботі :

1) науково-практичного семінару з міжнародною участю «Феноменологія депривації: психолого-педагогічний і теоретико-прикладний дискурс. Ремедіум 14» (2-4 квітня 2024 р., м. Луцьк);

2) науково-практичний семінар «Магістратура з психології : Viribus unitis» (2-3 жовтня 2024 р., м. Луцьк)

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТІЛЕСНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО Я В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичні основи вивчення феноменології особистісної тілесності та фізичного Я

Серед багатоманіття нагальних медичних, педагогічних і власне психологічних проблем вичленовується парадигма питань, які присвячені людській фізичній тілесності, фізичному образу Я особистості, зокрема сприймання свого фізичного ототожнення, багатогранного образу власного тіла, свого Я-тілесного.

Одним із цікавих та розгалужених досліджень з окресленої проблематики є тематичне дослідження Рождественського А. Ю., в якому детально та різновекторно розкрито феномен тілесності крізь призму вивчення життєвих планів, уявлень, намірів, бажань і перспектив пересічної особистості.

У монографії, яка презентує ключові доробки дисертаційної роботи автора як дослідника, міститься дуже багато науково-психологічної інформації про фізичну тілесність людини. Фізичне Я подано у контексті різних вимірів, аспектів і ракурсів свого щоденного прояву. Зважене аналітико-синтетичне окреслення та дослідження фізичного Я посприяла повномірності вивчення тілесності.

Ученим висвітлено філософсько-психологічні засади в усвідомленні людиною власної тілесності. Фізичне Я називається виміром тілесного екзистенційного й ототожнювального Его, виступає своєрідним позначувальним фактом і утворенням, за допомогою якого відбувається презентація/самопрезентація та «маркування» особистості.

Звичайна людина, перебуваючи у різносоціальному світі і безвимірному всесвіті людського спілкування заявляє своєю тілесністю

про своє «смісце під сонцем». Автором подано аналітичний виклад багатьох конкретних і загальних теоретико-концептуальних підходів до проблеми тілесності та фізичного Я.

Проаналізовано погляди багатьох представників різних науково-психологічних концепцій та поглядів, причому різні теорії подані як у розумінні та висвітленні класичних проблем тілесності людини, так і у просторі унікальних і оригінальних трактувань різних (інколи й полярно відмінних) поглядів на бачення такої важливої та споконвічно актуальної для людини проблеми тілесності.

Зазначимо, що дослідником подано як детальне функціональне і змістове розуміння суті, ролі і значення різних компонентів тіла людини, так і фокусується увага на тілесності як соціальному маркері життєдіяльності особистості.

Тілесність людини має специфічну роль у побудові сприймання свого тіла як унікального біосоціального організму, так і прийняття себе як цілісної єдності різних спонук і мотивів до потужного і розгалуженого фізичного, морального, матеріального та духовного самореалізаційного здійснення.

Розкрито багатогранність гендерних аспектів рецептивного прийняття свого фізичного Я, власної особистісної тілесності, констатовано і системні схожості/подібності, і загальні соціальні відмінності щодо цілісного або фрагментарного прийняття свого соціального і фізичного тіла представниками різної раси, віку, соціальної групи, статевої та національної приналежності тощо [45; 46].

Для повномірного аналітичного усвідомлення та розуміння проблеми фізичного Я та тілесності людини в контексті вивчення широкої проблематики феноменології людської особистості як такої дуже вдалими є дослідження на філософсько-психологічному рівні, яке здійснено Барткі С. Л. (детальніше доцільно дивитися про це у праці «Політика тіла: антологія феміністичної філософії»). У дослідженні

презентовано цілу низку сучасних і класичних наукових аспектів у філософському та психологічному розумінні сенсу справи.

Зокрема детально вивчено феномен самоприйняття жінкою свого тіла, боротьба за набуття якісних стандартів і підходів до визначення потенційної принадлиності своєї фізичної та соціальної тілесності.

Констатовано, що якраз фемінінна самооцінка виступає невідемним аспектом особистісно-статевої самопрезентації жінки. Наголошено на необхідності врахування багатьох інших різних ракурсів у науковому осмисленні проблематики у такій важливій галузевій сфері.

Автором констатовано, що особистісна фізична еґо-тілесність, соціальна, фізіологічна та власне фізична оболонка тіла виступають потужним засобом, спроможним забезпечити процеси ототожнення, тобто набуття ідентифікації в різних статусах і ролях у розгалужених системних мережах соціальних взаємин між людьми [6].

Як вважають Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., у розкритті заявленої тематики потрібно враховувати також як класичні, так і сучасні напрямки розвитку досліджень у царині зарубіжної психології. У загальному соціокультурному вивченні поліфундаментальної людської психології окреме місце повинно бути визначено тілесності особистості, зокрема потрібно здійснити вивчення цілого кола актуальних питань тілесності як базової, визначальної екзистенційної біосоціальної архітекτονіки й ключової ознаки людини.

Науковиці повномірно й детально здійснили цілісне розкриття історичних векторів вивчення окресленого кола проблем, презентували аналіз шляхів і способів становлення науково-психологічних підходів і поглядів на феноменологію тілесності особистості.

У дослідженні вчених розкрито базові підходи щодо наукологічного пізнання й осмислення тих механізмів тілесності, які сприяють оптимізації особистісного розвитку. Причому особливе значення відводиться якраз тілесності, фізичному Я людини, насамперед

у широкому контекстуальному баченні пріоритетів і перспектив становлення та реалізації людської тілесності у розгалуженій мережі міжособистісної комунікації, тісних партнерських сімейних статусно-рольових утвореннях і взаєминах [44].

Як стверджує Семиченко В.А., серед нагальних питань психоструктури особистості важливу роль слід віддати особистісній тілесності, яка застосовується людиною насамперед для своєї самопрезентації, а також для та самоздійснення у діяльності та спілкуванні. Тілесність як біосоціальний феномен сприяє звершенням і здобуткам людини у всіх активних діяльнісних вимірах соціальної та біологічної сутності і дійсності.

Завдяки тілесності людина активна й реалізована як в інтимно-сімейних взаєминах, так і у вимірах комунікативно-перцептивного спілкування. Дуже важливою є фізична тілесність у налагодженні системних взаємин у міжособистісних (дружба, любов тощо), так і власне дружньо-колективістських стосунках, а також у всіх інших параметрах та вимірах [49].

Як зазначає Моргун В.Ф., розробка авторської концепції багатовимірного розвитку особистості та її активне втілення і застосування в життєві реалії повинна обов'язково спиратися і враховувати на ключовий чинник - людську тілесність.

Якраз завдяки фізичному образу Я, образу свого біологічного й соціального тіла людина набуває ідентичності в різних сферах життєдіяльності. Фізичне Я постає вираженою біологічною та суспільною домінантою соціального становлення та різновікового дозрівання як різного за часом тривалості психофізичного розвитку на кожному з етапів онто- і соціогенезу.

Дослідник стверджує, що мови тіла є симптомом соціальності в соціумі і часто залежить від вербального комунікативного наповнення,

а також від особливостей застосування засобів і прийомів невербальної комунікації.

Тілесність подається людиною як номінативність (назва) і сигніфікативність (позначування) кожним своєї особистісної приналежності (наприклад, поліцейська і військова форма, білий лікарський халат, каска пожежника тощо) [34].

Згідно з поглядами Brown S. D., у самосвідомості особистості важливу роль відіграє як адекватна самооцінка власного Я, так і осмислення та презентація людиною своїх фізичних обрисів, даних, модальностей і параметрів. Якраз показники, риси й ознаки людини, її конституційно-морфологічна будова, фізично-тілесні конструкти і компоненти її психоструктури постають вкрай важливими чинниками її успішної та результативної самопрезентації.

Тілесність, фізичне Я сприяє адаптації та самоствердженню у системі соціальних взаємин людини з однолітками та іншими людьми. Констатовано, що вся самосвідомість, враховуючи і неадекватну занижену, і неадекватну завищену самооцінку, розвивається завдяки культивуванню рецепції тілесності.

Привабливість і принадливість тіла, краєвих і популярних в оцінюванні фізичних якостей, рис і параметрів дає ефект самоствердження. Водночас акцентування на недоліках фізичної конституції людини постає доволі ризикованим і досить небезпечним чинником, адже блокує шлях для цілісного й об'єктивного процесу самоприйняття як багатогранного самоусвідомлення людини.

Для пересічної особистості значення й усвідомлення фізичної привабливості позитивно впливає на рівень і успішність спілкування та фахової діяльності. Негативне й неадекватне самоцінювання може слугувати причиною появи численних гальмівних перепон і перешкод розвитку [57].

Як пише у своєму дослідженні Гуменюк О.Є., розбудова людиною Я-концепції залежить від симбіозу поєднувальної активності як параметрів фізичного Я, так і конструктів інтелектуального Я.

Цілісна рецепція людиною всіх складових власного образу Я, повномірне прийняття сигналів і параметрів своєї тілесності проявляються позитивно (або негативно у випадку неїприйняття) в різних галузях всього буття у соціумі.

Констатовано, що тілесність і соціально-фізичне Я проявляються в багатьох векторах, зокрема навіть в імені, фігурі, постаті, одезі тощо. Якраз фізичне Я, на думку авторки, стає першопочатком для формування своєї особистісної та соціальної ідентичності.

Тілесність – першооснова формування свого повномірного самоприйняття, а також висувається у ранг найважливішого чинника розвитку свідомості і самосвідомості [14].

Як констатують Аршава І. Ф., Корнієнко В. В., Єрошкіна Т. В., потрібно враховувати специфіку функціонування і становлення тілесності та фізичного Я, зокрема в плані побудови Я-концепції людьми із певними психофізичними вадами розвитку.

Фізичне Я у девіантному ракурсі трактування містить багато цікавих для психології аспектів, адже постає вкрай специфічним інтерпретаційним ракурсом як з боку того, хто трактує зовнішність, так і з боку носія «нестандартної» тілесності.

Вивчення і розкриття клініко-психологічних аспектів приймання і/або неїприймання власного тіла повинна бути предметом вивчення як психологів, так і лікарів, дефектологів тощо.

По суті. йдеться про необхідність превенції та корекції численних комплексів і розладів прийняття власного «потворного» фізичного Я людиною з різними вадами, наприклад харчовою адикцією або іншими прозладами харчового спектру.

Автори наголошують значущість такої проблематики у сучасному широкому медійно-комунікативному контексті. Зовнішність, тілесність завжди були і залишаються успішним (або негативним) механізмом і засобом широкої соціально-психологічної адаптації в соціумі між людьми різного віку, статі і статусу.

Дослідники констатують широке коло стресогенних реакцій і проблем, з якими зустрічаються особи із психофізичними вадами або вадами зовнішності. Їм досить часто характерні різні розлади, а справжні або навіяні самій собі потворності й дефекти своєї тілесності стають причиною як дискомфорту, так і можуть слугувати тригером девіантної або адиктивної поведінки.

Хибна або неадекватна рецепція свого фізичного Я, соціальної та психофізичної конституційної та морфологічної будови, власне тілесності зумовлюють вояву численних соціетальних стресогенних і адиктивних психологічних проблем, вирішення яких має бути системним і повномірним, адже йдеться про соціально-психологічний комфорт людини як члена певної мікро- або макроспільноти [3].

Цікавий і широкий дослідницький спектр проблем подібного ракурсу заторкнутий Моляко Р. В., яка в дисертації здійснила багатовекторне вивчення проблем фізичного образу Я.

У дослідженні науковиці йдеться про різноплановий аналіз численних дисфункцій і проблем, стимульованих недоліками сприймання та трактування людиною (людьми) образу фізичного Я.

Авторка детально висвітлює проблематику, спричинену ускладненим (або інколи й девіантним) шляхом становлення фізичного Я.

Тілесність людини у випадку різних деформацій зовнішності у пацієнтів з косметичними вадами зазначає багатьох випробувань.

Дослідницею висвітлено розгалужений комплекс характерологічних рис, явищ, випадків і ознак, які проявляються у

випадку сприймання та інтерпретування вад зовнішності, зокрема подано специфіку параметральних показників і особливостей авторецепції людиною власної зовнішності.

Такими людьми, які мають досить помітно виражені косметичні спотворення і вади обличчя., досить часто зазначаються настрої песимізму, депресії, аутизації, намагання вдатися до самовтечі від інших людей, усамітнення тощо.

Дослідниця активно постулює критичну необхідність застосування системного, цілісного і комплексного медико-психологічного підходу до проблеми спотвореного фізичного Я людини.

Зауважено, що з метою надання допомоги і медичної та психологічної корекції слід застосувати найсучасніші технології.

Констатовано, що усвідомлення людиною вад свого фізичного Я, власної вираженої тілесності, а також техніки, прийоми і способи їхнього приховування та маскування істотно позначаються як на адекватності самооцінки, так і впливають на якість, широту спілкування, діяльність і загалом на весь життєвий шлях [32].

Моляко Р. В. в іншій праці висвітлює особливості психокорекційних тактик і стратегій роботи у випадку деформації Я-образу зовнішності, зокрема на юнацькому етапі онтогенезу.

Подано особливості системи фахового надання цілісного і систематичного, багаторівневого і різнобічно комплексного супроводу юнаків (психореабілітаційного, медичного, рекреаційного тощо).

Зазначено, що всім юнакам і юнкам, що переживають через деформовані уявлення про власний тілесний образ фізичного Я, потрібен супровід і допомога психологів-спеціалістів у галузі фізіогноміки, антропометрики тощо.

Авторкою також констатовано, що доволі часто базовою причиною розладнаної рецепції власної зовнішності й тілесності істотним чином постають проблеми, які не вирішені на етапі підлітковості. Адже якщо

дитині не вдалося вибудувати гармонійну і цілісну систему різновекторних образів Я, у першу чергу у тілесно-фізичному ракурсі, то вона болісно і дискомфортно переноситиме неадекватність і хибність самоприйняття упродовж наступних етапів свого розвитку.

Тілесність як сформована психофізична конституційність власного тіла, яке має вади, зазнає різних рецептивних хиб, а отже потребує корекційних зусиль у плані оптимізації самоакцептування [33].

Д. Гошовська у монографічному дослідженні проблеми психогенези фемінінної самоакцептації дівчаток підліткового віку, здійснила вивчення малодослідженої і дуже важливої проблеми того, як прийняття або неприйняття своєї тілесності шкодить розвитку дівчаток.

Вченою здійснено розлоге аналітичне вивчення цього феномена, а внесена в заголовок проблема піддана виваженому і прискіпливому теоретичному аналізу та емпіричному вивченню.

Тілесність і рецепція власного фізичного Я як вкарй важлива науково-психологічна проблем корелюють з такими поняттями, як самоусвідомлення, самоакцептація, самопрезентація, самоаналіз, самооцінка, самоприйняття тощо.

Ставлення сучасної жінки до власної тілесності, сприйняття і прийняття своєї зовнішності постає дуже знаковою і важливою самостверджувально екзистенційною проблемою.

Авторкою зазначено, що в нашій спільноті існує ціла низка специфічних підходів і практик щодо рецепції та інтерпретації тілесності жінки. Зовнішність постає атрибутивно-контактувальною ознакою міжособистісного спілкування, дружби, закоханості та багатьох інших соціальних аспектів життєдіяльності.

Рецепція людиною фізичного Я, зокрема у випадку психофізичних і власне фізичних вад, є дуже складним прецедентом. Проблема самоакцептації жінок носить виражений міждисциплінарний характер, а

дослідження Д. Гошовської, здійснене за порівняльним диференціалом «норма – девіація», дає чітке уявлення про специфічні відмінності і сприйманні дівчатками різних освітніх закладів своєї тілесності та прийняття/неприйняття ними свого фізичного Я.

Авторка застосувала фемінінно-самоусвідомлювальний підхід, коли для успішного генеративного поступу у прийняття власного фізичного Я вкрай важливим є так званий «саморух» як позитивна самоакцептація дівчатками підліткового віку і безумовне самооцінювання ними своїх позитивів і негативів – наслідків пубертатного і психофізичного вікового дозрівання і становлення.

Варто зазначити, що у вітчизняній психології таке теоретико-емпіричне дослідження є значною мірою інноваційним та відзначається глибоким теоретико-методологічним аналізом і детальним експериментальним вивченням у гетерогенних вибірках.

Попри складність емпіричного дослідження, яка зводилася до того, що була за статевим параметром специфічна гомогенна вибірка – дівочтво/жіноцтво, дослідниці вдалося досягнути отримання результатів ще й за диференціалами «норма – депривація», «різнотипні освітні заклади» тощо.

Застосований емпіричний інструментарій дав змогу отримати підтвердження теоретичних складових і наробків реальними і достовірними емпіричними показниками. Психогенеза фемінінної самоакцептації подана як поступове самовдосконалення у процесі сприймання та прийняття своєї зовнішності, як позитивна і успішна самоакцептація..

Багатоманітне висвітлення психологічної специфіки складного і різномодального прийняття сучасними дівчатками свого фізичного Я зумовило створення цілісного концептуально достовірного наукового уявлення про специфіку фемінінного сприймання і прийняття своєї тілесності та свого Его [11] .

Звичайно, що аспекти цілісного самоусвідомлення жінки передбачають знання про її самоакцептивну атрибуцію, про тезніки і стратегії різнобічного прийняття себе на рівні сформованої системи образів Я, збалансованої Я-концепції тощо. Авторка зуміла поєднати синтез наукових уявлень про роль і значення самоусвідомлення, самопрезентації, самоствердження, самоаналізу, самооцінки, саморегулювання і самоприйняття дівчаток і жінок з концептуальними положеннями про рецепцію людиною власної фізичної та соціальної тілесності [11].

Загалом, теоретико-методологічне та дослідно-емпіричне вивчення на різних вікових вибірках фемінінного самоусвідомлення та самоакцептації зводиться зазвичай до того, що потрібно враховувати як негативне ставлення до своєї зовнішності й фізичної тілесності корелює із розладами харчової поведінки.

Важливим є підведення методологічної та методичної бази вивчення такої беззаперечно складної та актуальної проблеми, адже від рівня сформованості самоусвідомлення залежить і ставлення до власного фізичного Я, і розвиток системи спілкування та діяльності на рівні міжособистісних взаємин між дітьми у підлітковому віці.

У науковій статті D. Hoshovska, Ja. Hoshovskyi, O. Finiv. йдеться про особливості самосвідомості сучасних жінок, причому це здійснено у дуже складному для вивчення деприваційному делінквентно-пенітенціарному аспекті, тобто висвітлено численні проблеми, які постають у дівчаток, що відчувають занедбаність і знехтуваність з боку батьків (депривація) та перебувають у підлітковій колонії для дівчаток (пенітенціарна установа) через скоєні правопорушення (делінквентність).

Детально презентовано специфіку розвитку самосвідомості таких дівчаток-підлітків, проаналізовано особливості їхнього самоприйняття, насамперед рецепцію власної зовнішності, тілесності. зазначено, що

внаслідок перебування у колонії дівчатка мають і переживають різновидові форми депривації, адже, відбуваючи призначене судом певне покарання у пенітенціарній установі внаслідок скоєння різних антисоціальних делінквентних вчинків, зазнають багатьох випробувань у плані сприймання та прийняття свого фізичного і соціального Я.

Психологічна рецепція своєї тілесності загрожена багатьма викликами як фізичного, так і соціально-психологічного плану, внаслідок чого відбувається хаотичне і нетипове фрагментарне усвідомлення та прийняття образу власного фізичного і соціального тіла, причому інколи досить часто у спотворених та девіантних специфічних ракурсах. Наголошено необхідність застосування ревіталізаційної допомоги таким дітям [12].

Згідно з поглядами Wiedermana M., жіноча тілесність на рівні самоусвідомлення містить як інстинктивні параметри, так і соціально-психофізіологічні. Зокрема під час фізичної близькості зі своїм партнером постає досить часто ціла низка проблем, зумовлених ставленням до його та свого фізичного Я.

Окреслена проблематика є предметом багатьох комплексних медико-психологічних досліджень, однак специфіка особистісної інтимності такої тонкої сфери взаємин устотно робить складнішим процес науково-емпіричного пізнання та вивчення.

Зазначено, що позитивна самооцінка, саморецепція та самоакцептація своєї тілесності та фізичного образу Я істотно налагоджує рівень інтимних міжособистісних взаємин, а також помітно стимулює загальне самоприйняття як у площині жіночності/фемінінності, так і у площинах чоловічих/маскільних стандартів і особливостей сприйняття та прийняття особистісної тілесності [67].

Донець О. І. пише про особливості сприйняття і прийняття свого тіла жінками на юнацькому етапі онтогенезу.

Констатовано, що фізичне Я як співмірне утворення до конструкту тілесності людини постає дуже складним і важливим для людини, особливо ж у намірах і прагненнях до презентації свого соціального, індивідуального та міжособистісного життєіснування.

Тілесність у соціальному вимірі застосовується жінками для різнобічного презентування власної фемінінності, а також для налагодження успішної та результативної сімейно-професійної адаптації, конгломерації та загальної самореалізації.

Зазначено, що тілесність, фізичне Я постає екзистенційно позначувальним фактором, своєрідною та унікальною індивідуальною «психофізичною оболонкою». Якраз тілесність поєднує та синтезує найкращі потенціали й пераметри жінки як коханої, матері, сестри, дружини, дочки, працівниці тощо.

Уся тілесно-духовна конституційна наповненість жінки корелює з її соціально-статусними ролями та сприяє самоактуалізації в усіх сферах життєвої активності [16].

Дмитрова Т.В. у дисертаційній роботі подає результати теоретико-емпіричного дослідження того, як різні образи “Я” в юнаків і юнок впливають на успішність їхньої психогенези.

Дослідниця констатує, що серед інших окреме значення набуває якраз фізичний образ Я, оскільки він постає не тільки регулятором міжособистісних стосунків молоді на етапі ранньої юності, але й регулює всі соціально-особистісні наміри та презентаційно-реалізаційні механізми самоздійснення.

Авторкою здійснено розгалужене дослідно-емпіричне вивчення окресленої проблематики, особливий наголос зроблено на вивченні проблеми якісної побудови системи своїх різних образів Я, зокрема й насамперед фізичного – основи сприймання та розуміння своєї тілесності як у власне фізичному, так і соціальному ракурсах.

Дмиторовою Т.В. зроблено окремий акцент також на вивченні особистості в умовах ускладненого депривованого (часто навіть і помежового та девіантного) розвитку. Встановлено істотні відмінності в побудові та презентуванні свого фізично-тілесного Я з обов'язковим урахуванням такого диференціалу, як статеві та гендерні особливості й соціально-вікові відмінності.

Детально підсумовано всю гаму чинників, розтлумачено соціально-психологічну природу та індивідуально-особистісну причинно-наслідкову базу різних підходів щодо фізичного Я.

Описано показники, які сприяють прийняттю себе, зокрема в плані розбудови диференційованих модальностей і ракурсів фізичного, інтелектуального, бажаного, презентованого та іншого образу Я. Виокремлено дуже істотне значення фізичного, тілесного Я для дівчат-юнок, які в плані особистісного самоствердження схильні до експериментування з тілесністю (фізичною та соціальною : тіло, одяг, макіяж тощо), а це відіграє вкрай істотну роль і значення для подальшої самореалізації [17].

Згідно з твердженнями Калошина Ф.В., створення і забезпечення людиною передумов для сприймання і прийняття своєї зовнішності, фізичного Я, власної цілісної тілесності є закономірним біосоціальним процесом та виникає на найранших щаблях онтогенезу.

Рецепція власного фізичного, тілесного, соціального унікального Я наштовхується на невідрефлексованість уявлень та самоуявлень у спільноті та у внутрішньопсихологічному світі.

Особистість потребує нагально умов і саморозвитку для того, щоб сформувати і розбудувати якісну і поліваріантну систему адекватного та позитивного мислення.

Позитивна рецепція власного Я, усвідомлення і прийняття себе у мережі взаємин із соціумом якраз і дає змогу прийняти власну самість у синтезі багатоманітних рис і поступків, причому як зазвичай позитивних

і просоціальних, так і інколи навіть не найкращих та не найпросоціальніших своїх якостей і показників.

Така самоналаштованість на самоакцептацію забезпечить гармонійне системне співіснування із собою та з ближніми людьми із мікро- та макросоціуму.

Позитивне самоакцептування своєї зовнішності, всієї тілесності здебільшого впливає дуже позитивно на весь подальший шлях самовдосконалення і самоактуалізації в багатій просторово-часових вимірах та статусно-рольових пріоритетах загальноособистісної та соціальної самопрезентації [19].

У дисертаційній роботі Мельничук І. висвітлено результати вивчення генези емоційних особливостей у дітей різного віку і статевої приналежності. Констатовано, що спеціально організований афективно-емоційний супровід дітей упродовж складного процесу розвитку навичок і досвіду сприймання і прийняття своєї тілесності та фізичного Я виступає досить вагомим і значущим.

Встановлено, що розладнане, фрагментарне, хаотичне й негативне самоприйняття здійснює стимуляцію відповідних негативних емоцій, сумарного сафективно негативно зарядженого спектру особистісної самооцінки та поведінки.

Водночас, якщо існує розвинена позитивна налаштованість на свою тілесність і власне фізичне Я, то відбувається цілісне позитвне налаштування на власну зовнішність і тілесність.

Дітям обох статей позитивна самоакцептація свого тілесного іміджу дає змогу бути успішнішими, веселішими, впевненішими, оптимістично налаштованішими, бадьорішими і просоціально енергетичнішими та активнішими.

Базові емоції чітко супроводжують повномірність акцептації свого тіла дітьми обох статей, а її позитивність виступає стимулятором і показником якісної та успішної психо- і соціогенези [29].

У багатьох дослідженнях вітчизняної авторки Нечитайло Т. А. подано детальний аналіз психологічних особливостей розвитку образу фізичного Я у дітей в підлітковому віці. Авторкою здійснено системний аналіз багатьох закономірностей і специфічних ознак та особливостей щодо розбудови фізичного Я, рецепції тілесності підлітками.

Висвітлено знакові моменти і ситуації, вивчення яких сприяє розумінню того, як фізичне Я проявляє себе під час його творення, засвоєння, функціонування та особистісно мотивованого розвитку.

Констатовано, що тілесність у підлітків відіграє вкрай важливу роль, оскільки корелює з психічним новоутворенням – почуттям дорослості, тому зауважуємо особливу вагу й увагу підлітків до спроб і намагань усвідомити своє фізичне Я [38].

Нечитайло Т.А. також наголошує виділеним дослідницьким аспектом проблему узгодженості емоційно-інтелектуальної, (когнітивно-афективної та власне й когнітивної) складової у психоструктурному наповненні тілесності, зокрема образу фізичного Я у підлітків, які мають виражене ожиріння.

Значна кількість різних комплексів, особливо пов'язаних з тілесністю, зовнішнім виглядом, суттєво сповільнюють становлення дітей з вираженим проявом ожиріння.

Такі діти можуть часто зазнавати булінгового ставлення, до них однолітки можуть задіювати агресивно-цькувальні тактики і стратегії спілкування, тобто загальнопсихологічне становлення і ставлення до таких дітей є особливо ускладненим та потребує превентивної та корекційної роботи.

До таких дітей застосовується стигматизація. навішуються образливі ярлики, дають принизливі клички тощо. Якраз навішування принизливо образливих ярликів часто слугує причиною ключових поведінкових травм і особистісних трагедій, що проявляється в блокуванні спілкування, соціальної аутизації або навіть у крайніх

випадках суїцидальних проявах як симптомах і наслідках існуючих агресивних міжособистісних дисгармоній.

Звичайно, що трапляється багато випадків стигматизації дітей з ожирінням, що неминуче стимулює їх до задіяння механізмів психологічного захисту, копінг-тактик і копінг-стратегій. Водночас типовою реакцією таких дітей є аутизація, спроби самовтечі, замкнутість, самотність і намагання відмежуватися та усамітнення. Слід зазначити, що така булінгова атака на дітей може стати безпосередньою причиною суїцидальних думок, намірів, спроб і навіть реально скоєних самогубств через цькування.

Такі діти з харчовою адикцією нагально потребують активної психологічної допомоги, оскільки їхнє неадекватне самооцінювання та самоприйняття свого фізичного Я та загальної тілесності негативно впливає на розвиток їхнього подальшого онто- і соціогенезу [38].

Нечитайло Т.А. розробила цікаві авторські корекційно-методичні рекомендації для практичних психологів і всіх, хто цікавиться такою проблематикою про діяльність і розвивальну роботи з тим, щоб діти краще і якісніше приймали свою зовнішність, тілесність, а це в свою чергу значно краще посприяє механізмам і засобам їхнього особистісного соціалізування в умовах дуже складних міжособистісних взаємин і соціальних змін та трансформацій.

Авторкою запропоновано вдало підібрані інструментарій та інші засоби, які стимулюють активні соціально-психологічні та індивідуальні механізми впливу на дітей, які мають проблеми із рецепцією своєї зовнішності й тілесності.

Запропоновані рекомендації загалом якісно сприяють процесам оптимізації сприймання підлітками як власної тілесності, так і культивують впевнене самоусвідомлення для подальшого результативного самоствердження у різних сферах навчальної, згодом професійної та сімейної діяльності [39].

Нечитайло Т. А. пише також про специфічні моменти щодо власної внутрішньопсихічної координації та гармонізації свого фізичного образу Я у дітей підліткового віку. Дослідниця пропонує інтенсивні психотехнології якісного активізування своєї тілесності, причому зазначає, що це стане позитивним стимулом для покращення навчання, розвитку міжособистісної комунікації, посилення фізичного активного соціального життя та результативного проведення свого дозвілля [40].

В іншій праці Нечитайло Т. А. йдеться про результати теоретико-емпіричного дослідження щодо специфіки знайомства та активної роботи щодо покращення своєї тілесності та фізичного Я. Дослідниця розробила цікавий соціально-психологічний тренінг для дітей підліткового віку, який сприяє помітному покращенню та вдосконаленню тактик і стратегій ставлення до самого себе та власної унікальної зовнішності. Розроблено активні методики оптимізації власного потенціалу в плані культивування особистісної тілесності [41].

У працях Яценко Т. С. йдеться про специфіку застосування різних сучасних практик групової психокорекції.

Окремим моментом прописано особливості підходів щодо якісного оптимізування процесів самосприймання і самоприйняття особистістю власної тілесності, самої себе як конкретного синтезу психофізичних, соціально-психологічних, культурно-духовних та інших аспектів.

Безперечно, активне соціально-психологічне навчання передбачає корекційно-розвивальні підходи до якісного видозмінювання своєї тілесності. У процесі тренінгу відбуваються зміни у розумінні своєї фізичної морфології та конституції.

Зауважено, вагомість і необхідність застосування якраз тілесно-орієнтованих вправ, за допомогою яких можна стимулювати розвиток і вдосконалення особистісних компетентностей та індивідуальних навичок усіх учасників тренінгу в такому важливому і потрібному аспекті [56].

Також, на думку Титаренко Т.М., потрібно застосувати сучасні концептуальні версії та технології для активного антикризового психологічного консультування людей, зокрема тих, у кого спостерігаються порушення у рецепції власної тілесності та фізичного Я. Якраз аналіз кризи тілесності в людини зможе стати запорукою вивільнення від стереотипів та упереджень, по суті, протистоятиме стигматизації тощо. Основне завдання полягає в тому, що вкрай необхідним є «рокріпачення» тіла людини у своєму внутрішньопсихологічному осмисленні. Розповсюджені проблеми хибного та неадекватного тілесного самоприйняття в людей з зарчовими адиктивними розладами поивнні бути піддані як превентивній, так і корекційній допомозі [50].

Як вважають Rossi, E., & Cheek, D., окреме і значуще наукологічне вивчення набувають проблеми поєднання необхідність спільної терапії розуму і тіла людини. У ракурсі конгломеративного утворення і поєднання як результативних методів сучасного застосування щодо ідеодинамічного зцілення під час перебування у гіпнотичному стані, науковці пропонують низку інноваційних підходів у роботі з тілесністю людини.

Культивування активних та інтенсивних психотехнік зцілення сприяє тому, що тілесність і фізичне Я набувають видозмінених і позитивно акцептованих модифікацій.

Зазначено, що тіло людини як поєднання дуже складного і системного симбіозу соціальних, біологічних, імманентних, духовних, психофізіологічних та інших складових доцільно трактувати з урахуванням його динаміки – рецепції видозміненої зовнішності, оновлених образів Я тощо.

Сума культурно-естетичних, ідеологічно-духовних і власне психологічних компонентів і детермінант зумовлюють певну цілісність у сприйманні та прийнятті оновленого після терапії Я. Також це активно й

результативно протистоїть різним членуванням та розрібненням цілісності свого соціально-фізичного Я, а перекося загрожують появою ймовірних девіацій тілесності, що проявляється у повсякденній поведінці, особливо ж у плані сприймання і прийняття/неприйняття позитивів, переваг і вад своєї тілесності [65].

За твердженнями Cash T.F., Pruzinsky T., особлива роль належить тим функціям і параметрам людського тіла, які найчастіше презентуються для комунікації та власне самовиявлення серед інших, наприклад, з метою самоствердження.

Різноманітні зображення тіла, його цілісне й багатогранне сприймання у різних (інколи полярно протилежних) ракурсах забезпечує системність прийняття або заперечення своїх переваг і негативів.

Науковці розробили спеціальний довідник з теорії, досліджень і клінічної практики в роботі з тілесністю людини, яка перебуває на різних етапах свого життєвого шляху.

Також дослідники розробили і пропонують як загальні теоретичні концептуальні погляди щодо названої проблеми, так і моделі та приклади конкретних реальних психотехнологій діяльності з ускладненим або спотвореним сприйманням тілесності особистості.

Зроблено наголос на тих випадках, коли людина зазнає негативного впливу різних факторів, які призводять до дисформологічного, девіантного, адиктивного або власне патологічного розвитку, зокрема через наслідки, зумовлені наявністю травм [59].

Hogg M., Abrahams D. фіксують синтез наукових уявлень про тілесність людини, а також специфіку її рецепції як різнобічного сприймання свого тіла. Проаналізовано цілу низку базових симптомів, названо і причини наявності або відсутності певної соціальної мотивованості, названо роль особистісної адекватної самооцінки, що сумарно впливає на набуття або не набуття соціальної ідентичності особистістю.

В аналітичному розгляді різних сучасних і традиційних психологічних теорій, присвячених вивченню соціальної ідентичності людини. подано багато поглядів і трактувань, в яких зібрано як позитивно конструктивні, так і деструктивно критичні варіанти у галузі рецепції та акцептації людського тіла, фізичного Я та особистісної тілесності як унікального феномена загалом [60].

Stein T. Henry пише про п'ять основних полів прагнення людини до значущості. На основі оригінальних концепцій Ентоні Брука презентовано авторське дослідження проблеми тілесності в різнополюсних вимірах інтерпретації.

У різних площинах задіяння людиною ресурсу свого тіла можна відзначити як успіхи, так і невдачі, однак загалом, тіло постулюється як фундаментальна ознака індивідуально-особистісного і соціального статусно-рольового виміру [61].

Підсумовуючи, зазначимо, що проблема сприймання і прийняття власного тіла є однією з екзистенційно важливих для вирішення кожною людиною. Від успішності самоприйняття на рівні фізичного Я досить часто залежить і соціальна успішність та реалізованість у спілкуванні, взаєминах, діяльності

1.2. Самосприймання власної тілесності та харчові адикції особистості

В аналізованому нами ракурсі важливим аспектом постає вивчення співмірності самосприймання людиною власної тілесності та ймовірностей виникнення харчової адикції, яка негативно впливає на загальноособистісне самоусвідомлення.

Згідно з поглядами Мороз Л.І. існує ціла система паралелей між сприйманням тілесності та девіантною поведінкою людини. Зокрема в контексті налагодження і застосування зусиль для передбачуваних змін

девіантної людини за допомогою психологічного тренінгу потрібно звернути увагу на її тілесність.

Шляхом і способами якісно активізації фізичної тілесності особистості, застосуванням сучасних розвивальних занять і вправ можна стимулювати усвідомлення себе та вироблення навичок просоціальної рецепції і своєї фізичної, і соціальної тілесності.

Для нейтралізації девіантних настановлень і тенденцій потрібен розвиток і ефективне стимулювання свого успішного у соціальному плані Я, тобто культивування і підтримування позитивного іміджу власного Я

Розбудова у просоціальних векторах своєї Я-концепції також стимулює впевненість у сьогоденні, оптимістичну налаштованість на майбутнє тощо. Якщо людина бачить себе в позитивному спектрі соціальних налаштувань і взаємин, то вона намагається відігравати соціально поціновувані ролі, досягати важливих і корисних статусів.

Завдяки роботі зі своїм власним фізичним Я, зі своїм тілом особистість покращує тактики і стратегії самопрезентації.

Констатовано, що від позитивного сприймання та прийняття в різних версіях своєї зовнішності виникає система детермінант загального позитивного поступу, якісної оптимізації загальнопсихологічної самооцінки, саморегуляції, самоакцептації та самореалізації.

Сприятлива рецепція фізичного Я – запорука пожвавлення життєвої активності, зокрема на етапі юнацького онтогенезу. Робота з тілесністю можлива насамперед у тренінговому режимі і дозволяє активізувати просоціальність девіантної людини, яка прагне фізичного (а згодом може забажати і соціального) самовдосконалення та самореалізації [35].

У дисертаційній роботі Корнієнко В. В. йдеться про психологічні особливості розвитку «образу-Я» у тих дітей, в яких виявили помітну патологію опорно-рухового апарату. Звичайно, що в залежності від

різноманітних умов соціально-психологічної та психофізичної реабілітації самоусвідомлення таких дітей буде дещо відмінним.

Фізичне Я, особистісна тілесність людини з фізичними вадами й іншими перепонами для повноцінного пересування у просторі зазнає дуже складних проблем і переживань.

Локомоційні обмеження в пересуванні, численні деприваційні блокади розвитку виникають насамперед як потужні перепони, які блокують рух і діяльність людини.

Обмеження рухової активності стають тим ключовим чинником, який ускладнює (або й унеможлиблює) повносправний та повноцінний розвиток, а отже і рецепцію власної тілесності у позитивному ракурсі.

Ступор активності, обмеження руху блокують загальноприйнятті ракурси функціонування людини як особистості, причому як на рівні психофізіологічно-біологічному, так і в соціальному вимірі.

Однак, звичайно, слід враховувати численні «запуски» компенсаторних механізмів, які сприяють соціальній адаптації та покращують саморецепцію своєї соціальної тілесності людей із вадами рухової активності..

Як вважає науковець, вади й недоліки опорно-рухової активності людини загалом несприятливо стимулюють самоприйняття і самореалізованість, однак їх не слід фаталізувати. Якщо такі форми інвалідності негативно негативно впливають на особистісне сприймання і прийняття власної тілесності, то завдяки рекреаційно-реабілітаційним зусиллям цілком можливі зміни в цьому плані.

Акцентовано на тому, що через залучення компенсаторних інтенцій і технологій сучасного психо- та фізіотерапевтичного інструментарію та інноваційними психотехніки доволі часто можна істотно і якісно покращити й оптимізувати негативний і депресивний стан людей з такими складними вадами.

Культивування іншого іміджу – успішної людини, розвиток сприймання і самоприйняття, вдосконалення механізмів повномірної та просоціально позитивної рецепції свого власного «інакшого» фізичного Я, такої тілесності, яка є на даний час, постає дуже позитивним і соціально сприятливим фактором адаптації.

Завдяки роботі з тілесністю можлива якісна самореалізація людей з вадами, тобо відбувається відсування на задній план проблем, зумовлених психомоторною активністю, і презентація власних інтелектуально-духовних потенціалів.

Сумарно це повинно істотно компенсувати явні і помітні недоліки прояву негативних фізичних параметрів та посилити розвиток і реалізацію власних соціальних, фізичних та інших аспектів життєдіяльності на етапі актуалгенезу [28].

Згідно з твердженнями Абсалямової Л. М., фізична тілесна оболонка людини і її «наповнення» - харчова поведінка тісно поєднані між собою.

Авторкою зазначено, що харчова поведінка жінок, зумовлена багатьма чинниками, насамперед специфікою прийняття своєї фізичної та соціальної тілесності залежать від цілої низки культурологічних норм, етикетних уподобань, віянь моди тощо.

Звичайно, що жінки зазвичай мають намагання повсякчасно й істотно покращити свій зовнішній вигляд, добре і красиво виглядати, тобто досягати такого оптимуму, який умовно називається - «мати фігуру». Однак такі наміри і прагнення, наприклад бути привабливою та стрункою, доволі часто наштовхуються на цілу низку проблем і перепон.

Харчова поведінка, харчові аїкції найчастіше блокують такі намагання та породжують цілий спектр психофізичних і соціальних стереотипів, дисфункцій, проблем і негараздів.

Харчові розлади слугують безпосередньою причиною появи численних соціогенних та психогенних проблем з тілесністю та

потребують як первенції, так і корекції для оптимізації та покращення стану справ [1].

На думку американських вчених Kreipe R. E., Mou S. M., різноманітні розлади харчової поведінки у сучасних підлітків, юнаків і молодих людей мають гостро виражений, деструктивний і негативний вплив та завдають істотної шкоди їхньому особистісному розвитку і соціально-психологічному самоствердженню та становленню в різних версіях суспільного життя.

Тілесність і формування образу фізичного Я корелюють із загальною самооцінкою, тому харчові розлади, що призводять до змін зовнішності, несприятливо впливають на всю систему самоусвідомлення.

Прояви харчової депривації постають ключовою детермінантою появи різних інших девіаційних нахилів, які навіть можуть бути досить небезпечними для нормальної життєдіяльності.

Харчові розлади і поведінкові девіації можуть бути тісно паралельно поєднаними, наприклад, нервово-психічна анорексія може сусідувати з підвищеною асоціальною агресивністю або з аутоагресією, булімія може також стимулювати надмірну депресію, соціальну аутизацію тощо.

Дослідники на підставі результатів теоретико-емпіричного аналізу проблематики наголошують на актуальній необхідності цілісного й системного патронажу таких людей, а також на потребі забезпечення їхнього корекційного медико-психологічного супроводу.

Людам з девіантно розладною харчовою поведінкою притаманне ціле коло типових проявів і симптомів харчових залежностей, тому їхня поведінка з приводу свого тілесного ототожнення і фізичного прийняття майже завжди викликає дискомфортні переживання щодо неповносправної тілесності. Такий ускладнений стан справ активно засвідчує про своєрідне соціально-індивідуальне благаання щодо

негайного надання їм цілісної психологічної (а у дуже складних випадках навіть системної медикаментозної психіатричної) допомоги [63].

Згідно з результатами досліджень Brytek-Matera A., Byrne M. S., Z. Cooper, Fairburn C. G., насамперед треба звертати увагу на чинники, які пояснюють систему ставлень/самоставлень людини щодо випадків, пов'язаних із образом свого тіла, загальної соціотілесності.

Констатовано необхідність різнобічного аналізу соціально-психологічних та індивідуально-особистісних предикторів, зокрема коли йдеться про випадки повторного набирання і відновлення ваги людини при ожирінні.

Акцентовано важливість врахування психологічних причинно-наслідкових особливостей цього складного когнітивно-афективного і поведінкового процесу самооцінювання.

Авторами проведено цікаве емпіричне дослідження такої адиктивної поведінки, а також розроблено і подано психотехніки інтенсивної психотерапевтичної допомоги особам, що мають виражені проблеми рецепції та презентації людиною своєї унікальної психофізичної та соціальної тілесності [58].

Беззаперечно, що повномірність сприймання і якість прийняття образу власної тілесності, фізичного Я корелює у сучасних підлітків з низкою проблем, зумовлених харчовою адикцією, тому важливим завданням є налагодження системи якісної психологічної допомоги таким дітям, які мають проблеми з акцептацією свласного тіла.

На думку Гошовського Я.О., специфіка становлення образу Я у дітей підліткового віку, які навчаються в школі-інтернаті полягає в тому, що вони, зростаючи в режимі різновидової та різномодальної депривації батьківського тепла, опіки й любові, мають численні проблеми із самоусвідомленням та самоототожненням у різних статусах і ролях сімейного та соціального характеру.

Сімейна, комунікативна, соціальна, харчова та інші види депривації сумарно справляють вкрай негативний вплив на специфіку формування такими підлітками власної тілесності й фізичного образу Я. У параметральних вимірах розбудови Я-концепції депривовані діти зазнають флуктуацій та хаотизму щодо тактик фі стратегій творення свого фізичного образу Я.

Через харчову депривацію можливі розлади позитивної самооакцептації та всього особистісного самоусвідомлення. Численні обмеження справляють потужний гнітючий тиск і вплив на фізичне й соціальне самоототожнення, а рецепція власної тілесності стає фрагментарною, поверхневою та інколи навіть девіантною.

Самооцінка і пртийняття власної зовнішності у депривованих підлітків, маючи загальновікові підліткові подібності з однолітками із нуклеарних сімей, все таки відзначаються багатьма відмінностями.

Вченим констатовано, що такі депривовані діти можуть бути навіть схильними до відмови від свого імені та прізвища, або й навіть можуть висловлювати бажання щодо зміни власної статі тощо.

Якраз у таких проявах відзначається корелювання адиктивної та девіантої поведінки підлітків, що зумовлено впливом депривації на рецепцію свого фізичного і соціального Я, на розбалансовану акцептацію власної фізичної тілесності.

Потрібно застосовувати ревіталізаційні підходи щодо забезпечення психологічного супроводу допомоги депривованим дітям, які мають проблеми із самоприйняттям зовнішності, тілесності, фізичного Я через негативний вплив різновидових обмежень [13].

Згідно з поглядами Аршави І. Ф. і Корнієнка В. В., ключові симптоми психоемоційних розладів у дітей підліткового віку зумовлені насамперед пубертатним дозріванням як часом і процесом розвитку вторинних статевих ознак. Якраз специфіка статевого дозрівання зумовлює складнощі у сприйманні та прийнятті підлітками власної

тілесності. Вона може видаватися нестандартною, диспропорційною, неконгругентною зі стандартами і зразками краси тощо. Якраз звідси породжуються численні підліткові комплекси.

Через вразливість і сензитивність дітей підліткового віку відбувається уже болівсна реакція на критику чи зауваження щодо їхнього тіла, зовнішності.

Це зазвичай негайно завдає негативного і травмівного тиску і впливу на самоусвідомлення. Досить часто сформовані підліткові комплекси (наприклад, комплекс дисморфофобії) потрібно долати іноді протягом усієї подальшої життєдіяльності та спілкування [3].

Як вважає Тіунова А. О., треба багатовекторно досліджувати психологічні особливості впливів порушення сприйняття дитиною специфічних рис і ознак власного тіла, адже це може контрпродуктивно позначатися на всьому особистісному розвитку.

Зазвичай у підлітків існує низка проблем, до тогож вони проявляються як явно, наприклад, кризи, комплекси, агресія, конфлікти, субкультури, нонконформізм, адиктивність тощо, так і латентно, наприклад, приховані підліткові комплекси, ймовірні суїцидальні наміри, думки і поведінкові тенденції, віртуальна залежність від соціальних мереж тощо.

Збої та девіації в акцептації свого тіла може мати для підлітка вкрай негативний вплив та гальмівним чином впливати на його індивідуально-особистісний і соціальний розвиток.

По суті, можна стверджувати, що рецепція себе, своєї зовнішності у спотвореному варіанті самоприйняття може негативно проявитися навіть у варіантах сексуального дизонтогенезу та ймовірного прояву різнотипних сексуальних девіацій (нарцисизм, ексгібіціонізм тощо).

Авторка вважає, що інколи цілком можуть трапитися психопатологічні варіанти розвитку і деструктивні наслідки. Відомо, що випадки неприйняття своєї фізичної тілесності, зовнішності, фізичного Я

можуть слугувати поштовхом для дисфункцій особистісного ісоціального розвитку та впливати на спілкування, дружбу, інтимні стосунки, навчання, фахову діяльність тощо [51].

Як стверджує у своєму дослідженні Туканьова Т.А., поміж різних соціальних і психологічних причин сповільнення особистісного розвитку можуть бути розлади у прийняття свого фізичного Я.

Зазначено, що на підлітковому етапі онтогенезу це має вкрай важливе значення. Особливо складно це в ситуації, коли підліток через проблеми із харчовою поведінкою, її типовими розладами, може не позбутися так званого комплексу «гидкого каченяти».

Харчові адикції сповільнюють потенціал особистісного розвитку, формування і становлення та потребують превентивно-корекційного вирішення [52].

Також Туканьова Т. А. відзначає, що адаптаційні процеси щодо позитивних або негативних рецепцій якісних модифікацій і змін зовнішності сприймаються підлітками дуже сензитивно і болісно, а також впливають на всю систему самооцінювання та самоприйняття власної фізично-морфологічної конституції.

Такі складні соціально-психологічні й індивідуальні процеси дезадаптації через харчові розлади та негативне сприймання власної зовнішності внаслідок цього, потребують корекційної допомоги.

Успішна самопрезентація своєї зовнішності, тілесності, фізичного Я постає потужною запорукою оптимістичного самооцінювання та самопрезентації [53].

Туканьовій Т.А. пише і про специфіку інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами, а також про те, як і наскільки впливає побудова фізичного образу Я на соціальні взаємини та на розбудову власної Я-концепції.

Сприймання та прийняття власної фізичної та соціальної тілесності відіграє важливу роль для комунікації, налагодження контактів з іншими людьми референтної групи тощо.

Позитивне прийняття себе навіть за умов негативного тиску харчової та інших адикцій свідчить про особистісний потенціал та адаптивність у соціумі.

Безперечно, окрема увага повинна бути приділена рецепції фізичного Я в жінок і чоловіків, які мають виражені психофізичні вади. Постає низка проблем для самоакцептації та усвідомлення і прийняття адекватної картини світу і своєї тілесності в ньому, насамперед з метою самоствердження і самореалізації [54].

У своєму ще одному дослідженні Туканьова Т. А. констатує, що підвищена самооцінка, міжособистісна, шкільна та інша тривожність дітей середнього та старшого шкільного віку найчастіше спричинена розладами рецепції свого образу Я на рівні тілесності й зовнішності.

На думку авторки, здорова особистість має здорові уявлення про свою тілесність та фізичне Я, що потрібно повсякчасно розвивати, стимулювати й культивувати [55].

Як вважають Байзетінова Г. В. та Григор'єва О. В. формування Я-концепції дітей підліткового віку в, батьки яких досить тривалий термін перебувають за межами нашої держави, істотним чином співвідноситься із системою створених або нестворених образів Я, у першу чергу фізичного Я. зазначено, що від міри усвідомленості власної конституційно-морфологічної будови, фізичної та соціальної тілесності, загального психофізичного позитивного самоприйняття залежить якість і рівень самоусвідомлення [4].

Бандура Г.Р. відзначає, що розбурхана й розладнана емоційна реактивність підлітків свідчить не лише про дисбаланс їхньої афективності, але й може бути симптомом, який засвідчує існування

проблем у сприйнятті та прийнятті власної тілесності, свого фізичного Я.

Констатовано, підлітки обох статей складно й неоднозначно реагують за розлади сприймання власної зовнішності, а також тілесності інших дітей, особливо тих, у кого помітні розлади харчової поведінки. Відбувається стигматизація та дискримінація таких дітей за ознаками зовнішності, фігури, одезі тощо.

Це ознаки перехідної кризовості підлітків, які долають перепони нескоординованого та розбалансованого самоосмислення та самоприйняття.

Отож констатовано, що психоемоційні стани виступають індикаторами незадоволення своєю зовнішністю та впливають на формування конструктів самосвідомості [5].

У дослідженні Бацилевої О. В., присвяченому аналітичному розглядові особливостей харчової поведінки сучасної української молоді йдеться про специфіку акцептації власного Я у випадку порушень харчового плану.

Якісне забезпечення здорового способу життя повинно враховувати проблеми, спричинені харчовими адикціями.

Системні видозміни власної тілесності, які залежать від специфіки психофізичного дозрівання корелюють із самооцінкою та напряду залежать від наявності/відсутності ознак і симптомів різних харчових адикцій, насамперед анорексії.

Булімія та нервово-психічна анорексія потребують як психопрофілактично-превентивних засобів і підходів, так і корекційних, щоб уникнути девіантного перебігу особистісного розвитку в плані самоприйняття зовнішності [].

Згідно з поглядами Зінченко А.Г., дитяча безпритульність зумовила те, що ознаками занедбаності в таких дітей витупає не дуже висока увага

щодо своєї фізичної, соціальної тілесності та індивідуально-особистісної зовнішності.

Діти демонструють помітне звикання до того образу, в якому вони перебувають, тобто до типового образу бездомного, схильного до волоцюжництва та дромоманії.

По суті, йдеться про те, що ототожнення себе із соціальним аутсайдером помітно понижує увагу до самого себе та на тактики і стратегії презентації власної тілесності. Різні адикції, зокрема харчові, лише посилюють занедбаність дитини.

Адекватне самооцінювання, його тенденція до заниження блокує особистісні потенціали, стає девіантно зорієнтованою та несприятливо впливає на формування позитивного самоприйняття як свого тілесно-фізичного Я, так і Я-соціального [7]

У дослідженні Кацера А.О. йдеться про особливості самоусвідомлення та самоприйняття фізичної і соціальної тілесності депривованими дітьми, які мають ознаки харчової адиктивної поведінки. Безпритульні підлітки описують себе як особистість зазвичай досить фрагментарно і поверхнево, самооцінювання здебільшого неадекватне – або хворобливо занижене, або неадекватно завищене. Рецепція зовнішності потребує корекційних зусиль з боку психологів [22].

Інша праця Кацера А.О. присвячена специфіці прояву різних психологічних характеристик і ознак у процесі трансформації системи різних образів Я у бездоглядних і безпритульних підлітків.

Констатовано, що їхнє фізичне Я залежить від умов депривації, тому акцептація своєї тілесності здебільшого притлумлюється та пригнічується, що блокує соціальну активність, адаптивність та самоактуалізаційне наповнення життєдіяльності.

Харчова адиктивна поведінка справляє загалом негативний і дисформфортний вплив на різнобічне самоусвідомлення таких дітей.

Розладнана рецепція тілесності депривованих підлітків зумовлена тим, що в них відсутні батьки як зразки для ототожнення і наслідування статево-сімейних, соціально-публічних та інших суспільних моделей і норм [23].

Узагальнення результатів теоретичного аналізу проблеми самосприймання власної тілесності та харчових адикцій особистості засвідчує актуальність цієї тематики та необхідність її вивчення на емпірично-дослідницькому рівні.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТІЛЕСНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО Я З ХАРЧОВОЮ АДИКЦІЄЮ

2.3. Організація, процедура та методики емпіричного дослідження

З метою виконання завдань дослідження нами було проведено емпіричне вивчення окресленої тематики.

Зауважимо, що на експериментальному майданчику, де безпосередньо відбувалися емпіричні психодіагностичні студії - Луцької гімназії № 20 Луцької міської ради діють інклюзивні класи, тому досвід фахівців для роботи з дітьми, що мають проблеми з розвитком нами активно враховувався. Як, до речі, і на іншому експериментальному майданчику - Волинська школа-інтернат юридичний ліцей.

Як ми вже зазначали, гетерогенною та репрезентативною вибіркою (n=110). було проведено такі психодіагностичні методики :

- Самоставлення» (В. Столін та С. Пантелєєв),

- «Дослідження самооцінки» (Дембо-Рубінштейна),
- факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (HSPQ),
- «Методика діагностики міжособистісних взємін» (Т. Лірі),
- метод дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК),
- методика дослідження способу поведінки в конфліктній ситуації (К. Томаса, адаптована Н. Грішиною);

Констатувальний експеримент за допомогою проведення валідних і достовірних методик відбувався упродовж 2023-2024 років.

Отож, згідно з метою нашого дослідження, крім залучення методів узагальнювально-теоретичного аналізу науково-психологічної літератури, зокрема й зарубіжних джерел, ми застосували й емпіричні методи – пошукові й дослідницькі, зокрема психодіагностичні методики.

Нами було проведено розгалужений констатувальний експеримент з досить ускладненою та диференційованою вибіркою. Завдяки експерименту ми змогли отримати емпіричні показники, які презентували найтипівіші параметри стану справ.

По суті, було зібрано реальні фактичні дані про специфіку розвитку особистості на підлітковому етапі онтогенезу. Причому слід зазначити, що було враховано фактори характерологічних ознак психосоматичної організації тіла досліджуваних, враховано особливості їхнього конституційно-морфологічної будови, безпосереднього образу тіла, тобто весь конгломерат чинників і показників, які детермінують фізичне Я і тілесність особистості на цьому етапі онтогенезу.

Було здійснено моніторинг впливу таких показників на безпосередньо виконувану діяльність і на мережу міжособистісних вівзаємін дітей.

Проведення констатувального експерименту базувалося на врахуванні таких основних і взаємопов'язаних логічними зв'язками етапів:

Перший етап – різнобічне теоретичне узагальнення та встановлення

сучасних вимог щодо укладання пакету валідних психодіагностичних методик;

Другий етап – пілотажна апробація укладеного пакету психодіагностичних методів і методик;

Третій етап – сформування бази даних та якісно-кількісне узагальнення вимог і положень щодо психодіагностичних процедур зі встановлення порушень рецепції особистісної тілесності, образу тіла;

Четвертий етап – безпосередній кількісний збір показниково-фактологічного матеріалу за результатами застосування і проведення психодіагностичних методик, а також інтерпретаційний аналіз якісного узагальнення здобутих емпіричним шляхом базових отриманих експериментальних показників.

Зазначимо, що констатація проявлених основних існуючих тенденцій базувалася на врахуванні спільних і відмінних збігів і розбіжностей, параметральних рис і ознак між справжнім, існуючим, реальним і презентованим та пошуковим образом тіла у досліджуваних дітей підліткового віку.

Задіяна нами система психодіагностики базувалася на врахуванні таких засадничих і загальноприйнятих психологічних принципах:

1. Тест-ретестова взаємодоповнюваність і системна співмірність застосованих для емпіричного вивчення досліджуваного феномена психодіагностичних методів. Якраз тому в емпіричному дослідженні ми активно і наполегливо дотримувалися такої вимоги.

2. Адаптивна і якісна специфікація психодіагностичних методів і методик відповідно до поставлених дослідницьких завдань з метою якомога ширшого пізнання досліджуваних параметрів, ознак і показників.

Оскільки важливим ракурсом були порушення фізичного Я, образу тіла, то всі психодіагностичні методики були згруповані у такі основні блоки.

3. Специфікація та якісна індивідуалізація проведення всіх психодіагностичних методик і процедур. Оскільки в емпіричному дослідженні ключовим вектором аналітичного розгляду отриманих результатів була констатація як типових тенденцій і закономірностей, так і специфічних симптомів і тенденцій та ознаки ймовірної появи виражених порушень образу фізичного Я і тіла у дітей підліткового віку, то ми дотримувалися принципу, щоб всі психодіагностичні завдання базувалися на обов'язковості враховування широкого кола індивідуально-психологічних відмінностей.

4. Об'єктивна й неупереджена констатація цілісності психодіагностичних висновків та дотримання принципу конфіденційності.

Загалом, поширеним підходом щодо детальної психологічної діагностики різноманітних порушень образу фізичного Я та власної тілесності виступає цілісність і багатовекторність.

Послідовне, виважене й аргументоване констатування параметрів психодіагностичного заміру тілесності набуває важливого статусу насамперед через можливість пізнання структурно-функціональних відхилень від уявлюваного індивідуального «досконалого образу Я» та реального з імовірними фрагментарностями і певними недосконалостями через певні адикції, зокрема харчові.

Звичайно, що від рівня сформованості реального, а не лише презентованого і бажаного фізичного образу Я залежить можливість пізнання тілесності особистості як з виражено негативним, так і явно помітним позитивним зміщенням.

Здійснена нами психоіагностика порушень і модальностей фізичного образу тілесності у дітей підліткового віку вмещувала чотири

основні серії завдань:

перша серія – зорієнтована на констатацію ймовірного стану тривожності, фрустрованості, агресивності та інших негативних афективних станів;

друга серія – мала своїм основним завданням спроби встановлення показникової інформації про певні частини власної тілесності, а також про специфіку їхнього оцінювання у різному хронотопі: від просторово-часових до структурно-діяльнісних параметрів і показників;

третя серія – була зорієнтована на індивідуальне й самостійне самооцінювання власного Я, оцінювання себе з боку значущих та референтних інших людей, а також оцінювання так званих референтних інших;

четверта серія – набувала значення базового засадничого моменту з метою вичленування ключових причин латентних і прихованих конфліктних узгоджень/розузгоджень між реальним фізичним Я й ідеальним, уявленим Я як відображенням своєї тілесності. Через це відбувалося дослідження тісних змістових взаємозв'язків між образами:

- реальними,
- ідеальними,
- адекватними,
- пошукуваними.

Як ми вже зазначали вище, у всіх названих чотирьох серіях було застосовано такий пакет методик:

- проективна методика «Малюнок людини» (К. Махвер);
- «Уявлення і ранжування частин тіла»;
- методика Дембо-Рубінштейна для дослідження самооцінки;
- опитувальник самоставлення (В. Століна та С. Пантелєєва);
- факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (HSPQ);
- методика діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі);
- метод дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК);

Також застосовувалися як додаткові методики для емпіричного вивчення окресленої проблематики такі :

методика дослідження задоволеності власною зовнішністю шляхом оцінювання 31 фізичної якості;

дослідження способу поведінки в конфліктній ситуації (К. Томаса, адаптована Н. Грішиною);

тест фрустрації (С. Розенцвейга);

методика «Людина і дія»;

опитувальник сприймання себе;

опитувальник пошукуваного образу;

опитувальник «Тіло норма і порушення»;

опитувальник особливостей рецепції іншої людини.

2.2. Основні результати констатувального експерименту : кількісна обробка та якісна інтерпретація

Кількісні результати проведення констатувального експерименту засвідчують, що у досліджуваних членів вибірки формування особистісних уявлень про специфіку становлення образу фізичного Я та своєї тілесності перебігає досить різнопланово.

Констатуємо дечку нерівномірність та існування помітних розбіжностей і відмінностей.

Вочевидь, це зумовлено тим, що окремі особистісні конструкти є дуже індивідуально вираженими і презентованими, а отже й усвідомлюваними. Вони зазвичай корелюють та пов'язані з особливостями становлення й розвитку індивідуальних уявлень про свій образ фізичного Я. Особистість у системі міжособистісних стосунків рефлексує та вертає увагу на оцінки інших, тому засвоєння оцінних стандартів інших людей може стати основою та причиною такого варіанту самоприйняття.

Нами встановлено, що досліджуваним на цьому етапі онтогенезу притаманні деякі спільні та подібні параметральні ознаки, які були визначені завдяки кількісному аналізу та якісній інтерпретації отриманих показників та достовірних експериментальних даних щодо діагностованих рис у досліджуваних.

Перший критерій містить такий параметральний показник як співмірна поєднуваність у контексті рецепції власної тілесності образу Я фізичного та образу Я духовного й тілесного.

Другий критерій вмістив таку показникову наповнюваність як афективно-емоційне ставлення до свого Я та Я іншого, тобто не іншої людини, а самого себе, але дещо «іншого, видозміненого, кращого, успішнішого тощо».

У ранзі третього показника, що обраний на рівні емпіричного вивчення й констатації як певний еталон в рецептуванні та інтерпретації образу власної тілесності та фізичного образу інших людей.

Четвертий критерій на підставі якого диференціюються досліджувані, є так звана особистісна стійкість/мінливість уявлення про фізичність свого образу Я, власну тілесність, а також сприймання і прийняття системи ціннісних уявлень і отриманих та засвоєних оцінок щодо самого себе та інших осіб.

Зазначимо, що констатований критерій «єдність образу» віднаходить свій прояв у тісному поєднанні як «духовного» сутнісного вираження, так і «тілесного» рецептування. По суті, вони збігаються в одне цілісне уявлення та презентування.

Зауважуємо певне розмежування та диференційні відмінності образу тілесності як інтелектуально-когнітивного індикатора в шкалі показників, а також тілесності особистісно, причлму як своєї, так і іншої.

Спостерігаємо також різнобічний аналіз і порівнянні образу фізичної тілесності, що відбувається як рецепція та засвоєння уявлень щодо якогось конкретного тіла.

Слід відзначити, що аналітична тілесність засвоюється у системі координат, зумовлених особливостями спілкування та діяльності, що усталені і якими послуговуються у певній системі цінностей.

Акцептація досліджуваними фізичної тілесності перебуває у згрупованій системі різного поєднання як зовнішніх чинників, так і внутрішніх детермінант системи мотивів.

Досліджувані у визначенні та трактуванні своєї тілесності як базового екзистенційно-презентаційного показника й риси інколи демонструють деяку фрагментарність.

Зауважуємо, що під час трактування фізичного Я констатовалися випадки деякого не врахування значущості цілісних афективно-когнітивних процесів, які повинні бути системно задіяні у рецепції свого

повномірного, зокрема й фізичного Я. Тому зауважуємо, що відбувається помітний наголос на вищеченні фізичних параметрів, причому досить фрагментарно диференційованих.

Йдеться насамперед про акцептацію окремих частин свого фізичного тіла (руки, голова, груди, волосся, губи, ріст, вага та інші фізичні параметральні характеристики). зазначимо, щ досліджувані активно піддають оцінюванню таких окремих параметрів як типово нормативних, зазвичай навіть не дуже враховуючи під час цього, що можна фіксувати особливості інших параметричних якостей. рис, ознак, симптомів певного образу.

Стосовно другого критерію, то в ньому здійснено концентроване узагальнення дуже важливих показників, насамперед слід відзначити, що в ньому розкрито *афективно-емоційне наповнення системи уявлень досліджуваних щодо визначального ставлення до своєї тілесності та тілесності інших людей.*

Зазначимо, що фізичне Я помітно характеризується явно демонстрованою недиференційованою агресивністю щодо самого себе, а також щодо інших осіб, які дотичні до кола спілкування та діяльності.

Їм притаманна різновидова тривожність, що має тенденцію до розповсюдження, однак без помітних чи негативних наслідків та агресивно/автоагресивних реакцій.

Зауважуємо прояв показників, які презентують симпоматику толерантності, емпатійності й терпимості.

Дсліджувані чітко маніфестують свої спроможності щодо розрізнення людей за параметрами здоров'я або хвороби, що впливає на рецепцію тілесності.

Слід констатувати й те, що досліджувані загалом цілком позитивно налаштовані на схвальну емоційну реакцію як загальну афективно забарвлену практику й техніку детермінації щодо переведення зі стану

хвороби до стану усвідомлення значущості й важливості стану здоров'я.

У значної кількості учасників експерменту зафіксовано певне емоційно холодне ставлення щодо відсутності явних реакцій особистісного плану на хворобу тіла, тобто на вражену певними недоліками тілесність.

Зафіксовано таку тенденцію – досліджувані висловлюють напружену афективно-емоційну реакцію на важку хворобу тіла, причому це інколи супроводжується навіть елементами прояву активної паніки.

У порівнянні з попередньо встановленим фактом бачимо деяку амбівалентність прояву показників.

Правда, слід також констатувати, що було встановлено певну кількість досліджуваних, які демонстрували тактики і стратегії емоційної глухоти і ригідності..

Третій критерій, як відомо з методики, виступає поясненням щодо рецепції та ставлення до такого феномена як еталонність образу.

Сюди зараховуються такі характерологічні параметри й важливі показникові ознаки:

образ тіла, який досліджуваний відшукує;

реальний, ідеальний образ тіла;

образ, що обраний через вплив певної референтної для досліджуваного групи;

образ тіла, який трактується як значною мірою розмитий і випадковий;

багатовимірне якісне розрізнення різних образів свого і чужого тіла, спричинених і зумовлених специфічною професією, конкретною ситуацією, якоюсь не дуже неочікуваною дією, якоюсь фаховою діяльністю;

якісне порівняння різних образів, зокрема образу чужого тіла та власного тіла;

ситуативно-стихійне творення певного образу тіла, причому це

відбувається без якогось чіткого орієнтування на стистему міжособистісних стосунків і суспільства;

помітна неповна усвідомленість базових і специфічних соціальних цінностей, фахової діяльності людини, проживання у дещо абстрактному й «уявному світовимірі».

За критерієм «стійкість (мінливість)» у досліджуваних учасників експерименту можна констатувати такі компоненти:

образ власного тіла не дуже мінливий, він по суті не змінюється (негнучкий);

образ власного тілесного Я змінюється фрагментарно і хаотично;

образ тіла змінюється насамперед через помітний вплив якогось істотного й неаргументованого тиску;

образ тіла змінюється весь час, причому насамперед у залежності від зовнішнього тиску;

образ тілесного Я змінюється у першу чергу під впливом та аналізом істотних чинників і аргументів.

Отож згідно з результатами проведеного нами констатувального експерименту у досліджуваних в основному констатовано й зафіксовано дещо непорушені (досконалі) та певною мірою так звані порушені образи тіла. Зауважимо, що поміж порушених образів нами зафіксовані досить відмінні і різні змістові рівні, зокрема у динаміці від вищого до нижчого. Водночас ключова відмінність між так званими констатованими досконалими й дещо порушеними образами зводиться до визнання відмінностей у сфері отоотожнення, тобто або ідентифікації, або неідентифікації свого і чужого тіла з тим образом, який уже сформувався як певний стандарт, зразок, модель, норма тощо.

Усі досліджувані, в яких встановлено певні порушення образу тілесності здебільшого майже не здійснюють отоотожнення образу і реально існуючого тіла.

Натомість у досліджуваних з помітно виявленим досконалим

ставленням до зразкового образу тіла й тілесності вони постають знаковими і вирішальними чинниками у тривалому і складному процесі аналізу свого й чужого тіла.

Сумарне узагальнення показникових результатів проведеного емпіричного дослідження дало змогу виокремити чотири основні рівні формування образу тіла й фізичного Я як презентованого модельного відображення тілесності на підлітковому етапі онто- і соціогенезу.

Перший - найвищий рівень, характеризується як такий, що можна з упевненістю назвати адекватним.

Другий рівень - рівень дисбалансованості.

Третій рівень – має ознаки й симптоматику дестабілізованості у рецептивній системі образності.

Четвертий - найнижчий рівень означений характерною типологією, що засвідчує помітну неадекватність.

Звичайно, слід констатувати, що у роботі з досліджуваними потрібно враховувати специфіку всіх чотирьох рівнів.

Основні результати відсоткової диференціації досліджуваних учасників експерименту згідно з певними рівнями формування образу фізичної тілесності, тіла презентовані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Відсоткова диференціація досліджуваних згідно з певними рівнями формування образу фізичного Я, тілесності, тіла (у %)

Класи	Контингент досліджуваних											
	Здорові підлітки				Підлітки з булімією				Підлітки з анорексією			
	Рівні											
	А	Дз	Дс	Н	А	Дз	Дс	Н	А	Дз	Дс	Н
8	1,6	16,8	28,3	53,3	-	6,7	12,2	81,1	-	14,8	38,3	46,9
9	10,1	34,8	24,6	30,5	-	8,7	10,4	80,9	-	9,2	38,7	52,1
10	28,3	35,1	21,2	15,4	-	9,2	8,5	80,3	-	3,2	35,5	61,3
11	43,2	27,5	17,6	11,7	-	12,6	8,1	79,3	-	-	35,7	64,3

З метою оптимізації стану справ нами було проведено тренінг, вправи якого дозволили покращити стан справ з акцептацією тілесності, фізичного Я досліджуваними, які мали проблеми з харчовою адикцією, зокрема випадки анорексії та булімії.

Окремі блоки тренінгових впра в подані у Додатку А.

Унаслідок формувальних впливів вдалося констатувати цікаві та неоднозначні результати, які засвідчують тісну кореляцію між рівнем та якістю акцептації та рецепції тілесності та харчовою адиктивною поведінкою особистості.

Отримані емпіричні дані щодо диференціації досліджуваних (здорові діти) за критерієм усталеності образу тілесності та фізичного Я презентовані нами в таблиці 2.2..

Таблиця 2.2

**Диференціація досліджуваних (здорові)
за критерієм усталеності тілесності та фізичного Я (у %)**

№ п/п	Рівні	Класи			
		8	9	10	11
1	Адекватний (найвищий)	34,7	39,4	52,1	75,3
2	Дизбалансований	18,2	23,5	35,6	19,6
3	Дестабілізований	25,8	21,4	11,1	5,1
4	Неадекватний (найнижчий)	21,3	15,7	1,2	-

Зауважуємо певні вікові відмінності, що зумовлені насамперед специфікою психофізичного дозрівання упродовж онтогенезу, а також особливостями власне пубертаного розвитку та психосоціального становлення.

Результати диференціації досліджуваних за показником «симптоми булімії) за критерієм усталеності тілесності та фізичного Я відображені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Диференціація досліджуваних (булімія)
за критерієм усталеності тілесності та фізичного Я (у %)**

№ п/п	Рівні	Класи			
		8	9	10	11
1	Адекватний (найвищий)	3,4	15,9	21,3	25,2
2	Дизбалансований	28,6	30,3	37,2	42,1
3	Дестабілізований	32,2	33,4	26,2	20,6
4	Неадекватний (найнижчий)	25,8	20,4	15,3	12,1

Констатуємо істотні відмінності між досліджуваними, що були диференційовані за різними симптоматичними показниками, зокрема «здорові» та «булімія».

Основні емпіричні результати, отримані на вибірці досліджуваних (анорексія) за критерієм усталеності тілесності та фізичного Я, подані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Диференціація досліджуваних (анорексія)
за критерієм усталеності тілесності та фізичного Я (у %)**

№ п/п	Рівні	Класи			
		8	9	10	11
1	Адекватний (найвищий)	15,2	19,8	22,4	24,7
2	Дизбалансований	30,2	32,1	38,4	44,3
3	Дестабілізований	32,2	29,8	26,3	21,3
4	Неадекватний (найнижчий)	22,4	18,3	12,9	9,7

Безперечно, слід відзначити, що різноманітні харчові адикції, зокрема анорексія та булімія здійснюють негативний вплив на якісну і

повномірну акцептацію та рецепцію досліджуваними власної тілесності й фізичного образу Я.

Психотренінгові зусилля спричинили певне покращення стану справ, однак слід наголосити, що у підході до надання допомоги таки людям потрібно застосовувати системні підходи, базовані на тривалому і поступовому виваженому психолого-педагогічному (а у складних випадках і медичному) супроводі.

Звичайно, що тілесність людини, її фізичне Я відіграє основну презентаційну та маніфестаційну роль у побудові різнобічного сприймання та прийняття людиною свого тіла як специфічного й унікального біосоціального організму.

Прийняття себе як системної цілісної, як повномірної соціально-психологічної єдності різних спонукально-мотиваційних утворень стимулює особистість до самореалізаційного здійснення та культивує її наміри щодо самоактуалізації.

ВИСНОВКИ

Отримані результати теоретико-емпіричного аналізу дали підстави для того, щоб зробити такі висновки.

1. Психологія людської фізичної тілесності, фізичний образ Я особистості, зокрема сприймання людиною свого фізичного ототожнення, багатогранного образу власного тіла, свого Я-тілесного є актуальною проблемою сучасних науково-психологічних досліджень.

Різні теорії, концепції та погляд висвітлюють як класичні проблеми фізичного абстракту тілесності, так і унікальні трактування її феноменології.

Безперечно, тілесність людини має специфічну роль у побудові сприймання свого тіла як унікального біосоціального організму, так і прийняття себе як цілісної єдності різних спонук і мотивів до потужного і розгалуженого фізичного, морального, матеріального та духовного самореалізаційного здійснення.

Фізичне Я здебільшого називається безпосереднім виміром тілесного екзистенційного й ототожнювального Его, виступає своєрідним позначувальним фактом і утворенням, за допомогою якого відбувається презентація/самопрезентація та «маркування» особистості.

Якраз тілесність як біосоціальний феномен сприяє звершенням і здобуткам людини у всіх активних діяльнісних вимірах соціальної та біологічної сутності і дійсності. Завдяки тілесності людина активна й реалізована як в інтимно-сімейних взаєминах, так і у вимірах комунікативно-перцептивного спілкування. Дуже важливою є фізична тілесність у налагодженні системних взаємин у міжособистісних (дружба, любов тощо), так і власне дружньо-колективістських стосунках, а також у всіх інших параметрах та вимірах.

Тілесність, фізичне Я сприяє адаптації та самоствердженню у системі соціальних взаємин людини з однолітками та іншими людьми.

Констатовано, що вся самосвідомість, враховуючи і неадекватну занижену, і неадекватну завищену самооцінку, розвивається завдяки культивуванню рецепції тілесності.

2. Серед багатьох дослідницьких ракурсів дуже знаковим і вагомим аспектом постає вивчення співмірності самосприймання людиною власної тілесності та ймовірностей виникнення харчової адикції, яка зазвичай дуже неоднозначно і здебільшого негативно впливає на загальноособистісне самоусвідомлення.

Між сприйманням тілесності та девіантною поведінкою людини існує багато спільного. У контексті налагодження і застосування зусиль для передбачуваних змін девіантної людини за допомогою психологічного тренінгу потрібно звернути увагу на її тілесність.

Дослідники вважають, що для нейтралізації девіантних настановлень і тенденцій потрібен розвиток і ефективне стимулювання свого успішного у соціальному плані Я, тобто культивування і підтримування позитивного іміджу власного Я

Завдяки роботі з тілесністю можлива якісна самореалізації людей з вадами, тобто відбувається відсування на задній план проблем, зумовлених психомоторною активністю, і презентація власних інтелектуально-духовних потенціалів.

Харчова поведінка людей зумовлена багатьма чинниками, насамперед специфікою прийняття своєї фізичної та соціальної тілесності і залежать від цілої низки культурологічних норм, етикетних уподобань, віянь моди тощо.

Через харчову депривацію можливі розлади позитивної самоакцептації та всього особистісного самоусвідомлення. Численні обмеження справляють потужний гнітючий тиск і вплив на фізичне й соціальне самоототожнення, а рецепція власної тілесності стає фрагментарною, поверхневою та інколи навіть девіантною.

У людей з харчовою адикцією адекватне самооцінювання, його тенденція до заниження блокує особистісні потенціали, стає девіантно зорієнтовано. та несприятливо впливає на формування позитивного самоприйняття як свого тілесно-фізичного Я, так і Я-соціального.

3. Результати емпіричного вивчення окресленої проблематики дали підстави стверджувати, що послідовне, виважене й аргументоване констатування параметрів психодіагностичного заміру тілесності набуває важливого статусу насамперед через можливість пізнання структурно-функціональних відхилень від уявлюваного індивідуального «досконалого образу Я» та реального з імовірними фрагментарностями і певними недосконалостями через певні адикції, зокрема харчові.

Харчова адиктивна поведінка, зокрема анорексія та булімія чинять негативний вплив на якісну і повномірну самоакцептацію досліджуваними своєї тілесності й фізичного образу Я.

Перспективи дослідження вбачаємо у проведенні розгалужених крос-культурних досліджень, зокрема у порівняльному векторі «Україна-Польща».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ :

1. Абсалямова Л. М. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція: монографія. Харків: Видавництво «Стильна типографія», 2019. 393 с.
2. Аршава І. Ф., Корнієнко В. В. Основні початкові прояви психоемоційних розладів у дітей і підлітків : *Навч. посібник*; Дніпропетровський національний ун-т. Дніпропетровськ : РВВ ДНУ, 2003. 58 с.
3. Аршава І. Ф., Корнієнко В. В., Єрошкіна Т. В. Особливості формування Я-концепції осіб з фізичними вадами в контексті соціально-психологічної адаптації. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 19. С. 35-44.
4. Байзетінова Г. В., Григор'єва О. В. Особливості Я-концепції підлітків, батьки яких тривалий час перебувають за кордоном. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 5. С. 56–58.
5. Бандура Г. Р. Теоретичні основи вивчення емоційних проявів у підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич : Просвіт, 2013. Вип. 4. С.226-231.
6. Барткі С. Л. Політика тіла: антологія феміністичної філософії ; пер. з англ. Б. Єгідиса. Київ: Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2006. С. 383-392.
7. Бацилєва О. В. Особливості харчової поведінки як складової здорового способу життя сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 38. С. 57-68.
8. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. Київ: Академвидав, 2010. 416 с.

9. Вікова психологія : навчальний посібник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
10. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є. Актуально-потенційні закономірності прояву стилів мотиваційно-сміслової регуляції професійної реалізації педагогів Практична психологія та соціальна робота. 2004 №1. С. 1-10.
11. Гошовська Д. Психогенеза фемінінної самоакцептації дівчаток-підлітків: *монографія*. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2021. 330 с
12. Гошовська Д. Специфіка самосвідомості жінок: деприваційний делінквентно-пенітенціарний ракурс. *Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference «Science and practice, problems and innovations» (February 25 – 27, 2021, Ottawa, Canada). Ottawa, Canada 2021*. Р. 174-179. Available at : DOI: 10.46299/ISG.2021.I.VII : URL: <http://isg-konf.com>.
13. Гошовський Я.О. Становлення образу Я у підлітків школи-інтернату в умовах депривації батьківського впливу: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 . Київ, 1995. 24 с.
14. Гуменюк О.Є. Психологія Я – концепції. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
15. Данильченко Т. В. Стереотипи мужності і жіночності в засобах масової комунікації. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 17. Психологічні науки*. Чернігів : ЧДПУ, 2002. 14-19.
16. Донець О. І. Особливості сприйняття власного тіла у жінок в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2015. № 3 (38). С. 150-157.
17. Дмитрова Т.В. Образ “Я” як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07 Київ, 1993. 186 с.

18. Зінченко А.Г. Дитяча безпритульність: історія та сучасність. Київ: УДЦССМ, 1999. 88 с.
19. Калошин Ф.В. Як сформувати позитивне мислення Практична психологія та соціальна робота. 1998. №2. С. 29-33.
20. Капська А.Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю: навч-метод. посібник. Київ: УДЦССМ, 2001. – 220 с.
21. Карамушка Л.М. Психологічні основи в системі середньої освіти: Навч. посібник. Київ: ІЗИН, 1997. 179 с.
22. Кацero А.О. Вербалізовані та концептуалізовані уявлення безпритульних підлітків про самих себе *Проблеми загальної психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2004. Т.4, ч.4. С. 172-176.
23. Кацero А.О. Характеристика трансформованого образу Я бездоглядних підлітків *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Луганськ: Вид-во Східноукраїнського нац. ун-ту ім. В. Даля, 2004. №3 (8). С. 196-204.
24. Кацero А.О. Ціннісні орієнтації сучасних підлітків *Освіта для майбутнього розвитку: Тези Міжнар. наук-практ. конф. Київ: Вид-во Києво-Могилянської Академії*, 2002. С. 54-55.
25. Кацero А.О., Пилипенко І. О. Ціннісно-мотиваційна сфера девіантних підлітків *Проблеми загальної психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* Київ, 2002. – Т.4, ч.4. – С. 211-215.
26. Кириленко Т. Психологія : емоційна сфера особистості : *навчальний посібник*. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
27. Кікінежді О. М. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості : Монографія. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2011. 400 с.
28. Корнієнко В. В. Особливості розвитку «образу-Я» у дітей з патологією опорно-рухового апарату в залежності від умов соціально-

- психологічної реабілітації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19. 00. 04. Київ, 2009. 17 с.
29. Мельничук І. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Харків, 2003. 15 с.
30. Мойзріст О. М. Види порушень харчової поведінки (теоретичний аналіз літературних джерел). *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2009. Вип. 6. Ч. 2. 85-94.
31. Мозгова Г. П. Психосоматична патологія у дітей із порушеннями психофізичного розвитку. *Логопедія*. 2012. № 2. 56-64. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/logoped_2012_2_16
32. Моляко Р. В. Образ фізичного Я: становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.
33. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 78-80.
34. Моргун В.Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування *Філософська і соціологічна думка*. 1992 №2. С. 27-40.
35. Мороз Л.І. Передбачувані зміни девіантної особистості в процесі психологічного тренінгу *Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика: Матеріали Всеукр. наук-практ. конф.* Київ: Міленіум, 2002. С. 51-53.
36. Моруга Л.Ф. Основні тенденції державної політики щодо профілактики та подолання безпритульності в Україні. Діти вулиці: Методичні рекомендації по роботі з „дітьми вулиці” Київ: УДЦССМ, 1999. С. 19-23.
37. Найдьонова Г. О. Тілесний розвиток людини зрілого віку : суб'єктивні чинники. Київ : АДС УМКЦентр. 180 с.

38. Нечитайло Т. А. Вплив сім'ї на становлення образу фізичного Я в підлітковому віці. *Науковий Вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія*. Чернівці : ЧНУ. 2009. 133-138.
39. Нечитайло Т. А. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Нац. ун- т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2010. 21 с.
40. Нечитайло Т.А. Особливості емоційно-когнітивної сфери образу фізичного Я у підлітків з ожирінням. *Гендерні стереотипи індивідуального здоров'я: матеріали Міжнародної наук. - практ. конференції (3 жовт. 2007 р., м.Луцьк)*. м.Луцьк. 2007. С.153-157
41. Нечитайло Т. А. Методичні рекомендації практичним психологам щодо роботи над позитивним сприйняттям зовнішності підлітками. *Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияву: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, (14-15 травня 2009 р.)* Чернівці: Книга XXI. 2009. С.208-209
42. Нечитайло Т. А. Гармонізація образу фізичного Я у підлітковому віці *Актуальні проблеми сучасної психіатрії: зб. наук праць студ. та молод. вчених*. Харків: ХНМУ. 2008. Вип.11. С. 32-33
43. Нечитайло Т. А. Знайомство та робота зі своїм фізичним Я: соціально-психологічний тренінг для підлітків. Чернівці: БукМЕА. 2009. 48 с.
44. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості : *підручник*. Дніпро. Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 261 с.
45. Рождественський А. Ю. Образ тіла у просторі психологічного досвіду особистості. *Психологія : зб. наук. пр.* Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 3 (10). 66-77.

46. Рождественський А. Ю. Феноменологія тілесності у просторі життєвих перспектив особистості: монографія. Київ: Міленіум, 2005. 294с.
47. Сакаль Л. Критерії успішної соціалізації підлітків-спортсменів. <http://www.politik.org.ua>.
48. Сергієнко О.В. Щасливі діти сьогодні – успішні особистості завтра. Шкільному психологу усе для роботи. 2018. № 8. С. 28-30.
49. Семиченко В.А. Психологія особистості. Київ: Видавець Ешке О.М., 2001. 427 с.
50. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. Київ: Главник, 2004. 96 с.
51. Тіунова А. О. Вплив порушення сприйняття власного тіла на особистісний розвиток підлітка. *Історія та сучасний стан педагогічних та психологічних наук*. Київ: ГО «Київська наукова організація. Педагогіки та психології», 2014. Ч. II. С. 109.
52. Туканьова Т.А. Сприйняття образу фізичного Я в підлітковому віці Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. № 11 (35). С. 144-149.
53. Туканьова Т. А. Адаптація до процесу зміни зовнішності у підлітків. *Здорова дитина: здоров'я дитини та її сім'ї: матеріали 3-ої Міжнародної науково-практичної конференції, (Чернівці, 29 – 30 вересня 2005р.)*. Видавництво БДМУ. 2005. С.47-48
54. Туканьова Т. А. Образ фізичного Я як одна зі складових Я-концепції підлітків *Сучасні підходи інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (24-25 січня 2006)*. Луцьк. 2006. С. 31-35
55. Туканьова Т. А. Тривожність дітей середнього та старшого шкільного віку, пов'язана із формування „Я” образу зовнішності *Здорова дитина: здорова дитина та генетичні аспекти її розвитку:*

- матеріали 4-ої міжнародної науково – практичної конференції, (Чернівці, 28-29.09.2006 р.). Видавництво БДМУ. 2006. С.41-42
56. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання: *навчальний посібник*. Київ: Вища шк., 2004. 679 с.
57. Brown S. D. Self-esteem and self-evaluation: feeling is believing. *Psychological perspectives on the self*. 1993. Vol. 4. P. 27 - 57.
58. Brytek-Matera A., Byrne M. S., Z. Cooper, Fairburn C. G. Exploring the factors related to body image. *Psychological predictors of weight regain in obesity*. Behaviour Research and Therapy, 2004. Vol. 42 (№ 11) P. 1341-1356.
59. Cash T.F., Pruzinsky T. Body Image: a handbook of theory, research and clinical practice. New York : The Guilford Press, 2002. 530 p.
60. Hogg M. , Abrahams D. Social motivation, self-esteem and social identity. *Social identity theory: Constructive and critical advances*. Hemel Hempstead: Harvest. Wheatsheaf, 1990. P. 28 - 47.
61. D. Hoshovska, Ja. Hoshovskyi, O. Finiv. Sels-acceptance as a determinant of social identity in children with family deprivaton. *The Remote interdisciplinary international scientic-practical conference «Science and practice of today» (november 16-19, 2020, Ankara, Turkey)*. Ankara, Turkey 2020. P. 322-327. Available at : DOI - 10.46299/ISG.2020.II.IX : URL: <http://isg-konf.com>.
62. Five Fields of Striving for Significance. Developed by Henry T. Stein, Ph.D. Based on the Original Concepts of Anthony Bruck. Copyrighted, 1997. Adler Institute Home Page., p.1.
63. Kreipe R. E., Mou S. M. Eating disorders in adolescents and young adults. *Obs. Gynecol. Clin*. 2000. Vol. 27 (№ 1). P. 23-29.
64. Maccoby E. Gender segregation in childhood. H. W. Riss (Ed.), *Advances in child development and behavior*. 1997. Vol. 20. P. 239-288.

65. Rossi, E., & Cheek, D. (1994). *Mind-Body Therapy: Methods of Ideodynamic Healing in Hypnosis*. New York : WW Norton.
66. Franzoi S. L. Gender differences in the experience of body awareness: an experimental sampling study *Sex Roles*. 1989. V. 21. № 7-8. P. 499-515.
67. Wiederman M. Women's body self-consciousness during physical intimacy with a partner. *The Journal of Sex Research*. 2000. Volume 37, №1. Pp. 60-68.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Окремі блоки тренінгових вправ

Окремі блоки тренінгових вправ.

Тип тренінгу «Провідна якість». Кожен з учасників групи називає одним словом свою головну позитивну якість. Завдання виконується по черзі. Воно надається на одному з перших занять і становить органічну частину процедури знайомства.

Надалі використовувалась версія «Автобіографія». Кожен член групи розповідає про своє тіло та ті події свого життя, в яких формувалися або виявлялися його позитивні особистісні якості.

Наступним йшло завдання з назвою «Компліменти». Всі учасники групи (включаючи експериментатора) по черзі надавали характеристику того, на кого вказав жереб. У характеристиці дозволялось називати лише позитивні якості, які реально існують у конкретного підлітка. В ході одного заняття позитивні характеристики надавалися трьом-чотирьом членам групи. Після цього проводиться обговорення (з'ясовується, чи очікувала людина почути про себе так багато хорошого, чи приємно це їй було). В перший раз завдання надавалось на заняттях, коли члени групи вже достатньо добре знайомі один з одним. Потім воно повторюється ще на декількох заняттях, щоб кожен учасник встиг побувати в ролі оцінювальника та «отримувача компліментів».

Застосування типу тренінгу «Самоакредитація» пов'язано з тим, що учасники групи по черзі розповідають про себе. Так само як і в подібних завданнях, потрібно називати лише свої позитивні якості - причому не вигадані, а реально існуючі. Потрібно надати розгорнуту і детальну самохарактеристику. Самоакредитація проводиться після обговорення підлітка з іншими. Експериментатору дозволялось ставити у складних випадках регулюючі ситуацію питання.

Тип тренінгу «Вчора, сьогодні, завтра» вживалось як завдання, скероване на формування адекватної рефлексії та формування аргументованої мінливості.

До продуктивного внесення завдання «Проблеми прийняття рішень та тиск лідирування в групі» конкретизувалися в обговоренні таких тем як способи прийняття групового рішення (авторитарне прийняття рішень; демократичні форми – колективне обговорення, голосування, консенсус; прийняття рішення за допомогою жереба або оракула); залежність способу прийняття рішення від особливостей ситуації; способи вирішення конфліктів в групі; типи лідерів і психологічні якості, необхідні лідеру; структура малої групи, соціометричний статус, проблема неприйнятого лідера і лідера опозиції. Обговорення цих тем було тісно пов'язане з досвідом, отриманим учасниками групи в іграх і завданнях, які формують узгодженість дій. Досвід прийняття колективних рішень за допомогою консенсусу (тобто вироблення єдиної думки) здобувався в ході ігрових завдань.

Тип тренінгу «Проблематика «Мої проблеми і мої можливості» викликав у підлітків під час її обговорення активну включеність та інтерес. Використовувалися різні психокорекційні техніки: проводився аналіз ранніх дитячих спогадів (без заглиблення у обговорення витіснених уявлень і переживань), дитячих конфліктів, комплексів тощо. Разом з дитячими спогадами, обговорювалися емоціонально значущі спогади.

За допомогою типу тренінгу «Соціальна адаптація» розкривалися та зіставлялись труднощі соціальної адаптації, викликаних різними причинами (індивідуальними особливостями людини, особливостями його життєвого досвіду, несприятливим соціальним оточенням, еміграцією, етнічними відмінностями тощо). Розглядалися форми поведінки, які сприяють і перешкоджають успішній соціальній адаптації. Порівнювалися норми поведінки, характерні для різних

культур і для різних субкультур усередині одного суспільства. Ставилося питання про способи, що дозволяють оволодіти цими нормами.

Тип тренінгу «Я замість тебе» спрямований на згуртовання членів групи за єдністю цінностей орієнтацій, тобто стосовно найважливіших в житті речей у дугей є приблизно однакове ставлення. Але така єдність можлива за умови, коли члени групи добре знають, як кожен із них ставиться до того чи іншого питання, що йому подобається та не подобається. На основі такої інформації, потрібно було передбачити, як саме відповість на ті чи інші запитання хтось із членів групи. Кожен висловлювався за двох сусідів – зліва та справа.

Питання надавались такого змісту:

1. Ваш улюблений колір?

2. Ваше улюблене чоловіче ім'я?

3. Ваше улюблене жіноче ім'я?

4. Ви з симпатією ставитесь до домашніх тварин? Якщо так, то кому надаєте перевагу: собакам, котам, птахам, акваріумним рибкам чи комусь іншому?

5а. Що важливіше у людині психічне чи фізичне?

5б. Чи дивитесь ви який-небудь телевізійний серіал? (Так, ні, інколи).

6. Найбільш неприємна для вас риса особистості?

7. Найбільш цінна для вас риса особистості?

8. Ваше улюблене проведення часу?

9. Книгам якого жанру ви надаєте перевагу?

Підсумки здійснюються під час загально-групового обговорення.

Тип тренінгу «Зліва-направо» та «Відгадай мелодію». Уявно групі надається дзеркало. Потрібно за відображенням у двох «дзеркалах» одному з групи визначити, хто саме з інших членів групи підійшов до нього ззаду. Попереду два «дзеркала» є живими. Одне мовчить і пояснює

невербальними засобами, друге «дзеркало» без вказівки на ім'я описує члена групи. Вибери із групи тих двох, хто стане мовчазним і говірким «дзеркалом».

У навушниках група прослуховує пісню і потім на невербальних і вербальних засобах один член групи визначає мелодію.

В результаті багатство зворотних зв'язків, які при цьому виникають, слугують причинами для обговорення, залишаються своєрідною «фотографією».

Тип тренінгу «Мені подобається в тобі...» є ігровим методом.

Починалося зі слів: «Мені подобається в тобі...». Всі учасники намагаються, щоб компліменти були різними. Після вправи обговорювався емоційний настрій.

Тип тренінгу «Дзеркало». Дзеркалом є один для одного члени пари. Діти виконували по черзі роль дзеркала, тобто повторювались точно всі дії партнера. Інший – уявляв, на основі цього, як саме він виглядає і діє. Потім гравці міняються ролями.

Тип тренінгу «Психологічні позиції в спілкуванні» Потрібно закінчити речення

Всі дівчата...	Дівчата ніколи...
Всі юнаки...	Юнаки ніколи...
Я завжди...	Дівчата завжди...
Я ніколи...	Юнаки завжди...

Інтерпретація зводиться до 4 позицій.

1. Позиція перша. Це позиція Принців та Героїв, Принцес та Героїнь. Це психологічно здорова позиція. Люди з такою позицією можуть конструктивно вирішувати свої проблеми, визнають значимість інших людей.

2. Друга позиція. Це позиція людей, які почувають себе ошуканими. Вони докоряють іншим за свої помилки, самі в свою чергу ошукують та

принижують вже інших.

3. Третя позиція. Це позиція людей, які відчувають своє безсилля, коли порівнюють себе з іншими та заздять їм, не змінюючи себе. Така позиція призводить до віддаленості від людей, до депресії.

4. Четверта позиція. Позиція тих, хто губить інтерес до життя, позиція відчайдушності та марності.

Тип тренінгу «Ми не однакові» полягав у тому, що учасникам пропонувалося протягом певного часу за допомогою кольорових олівців намалювати різні психічні стани та назвати їх. Аналіз здійснювався за ключем

інтерпретації методики кольорів з наступним порівнянням з назвою у ракурсі

«відповідність-невідповідність»

Тип тренінгу «Незакінчений малюнок». Діти починали малювати картину, за командою експериментатора передавали свій малюнок сусіду і він продовжував домальовувати розпочату товаришем по команді картину. Малюнки мають зробити коло.

Тип тренінгу «Сказане...» спрямований на розвиток вербальних засобів спілкування можуть бути рекомендовані такі ігри і завдання:

- підбір синонімів і антонімів до заданого слова, а також слів, які пов'язані з ним за асоціацією:
- складання «колекцій» слів, що позначають:
 - людські почуття;
 - настрої;
 - риси характеру;
 - людські чесноти та вади;
 - моральні оцінки;
- «емоційні асоціації»;
- відповіді на питання експериментатора та учасників групи, постановка іншим учасникам питань;

- колективне придумування різних способів використання певного заданого предмета;
- «30 секунд».

До типу тренінгу «Зрозумій мене» належать завдання різного ступеня складності, більшість з яких із задоволенням виконувались учасниками груп різного рівня. Використовувались такі ігри і завдання:

- передача плескання в долоні по колу;
- прохід по стільцях ланцюжком;
- диригування «хором», складеним з учасників групи;
- відгадування заданого завдання з використанням принципу гри «гаряче – холодно»;
- «броунівський рух»;
- демонстрація різних форм поведінки в ситуації, коли двоє людей зустрічаються на вузькому мосту;
- обмін місцями на основі «домовленості» за допомогою погляду очі в очі;
- різні варіанти завдання «Сліпий і поводитир»;
- вимір індивідуальної дистанції в різних умовах.

Тип тренінгу «Вузький місток» полягає у тому, що двоє йдуть назустріч один одному по уявному вузькому містку, розійтися на якому неможливо. Завдання кожної такої пари – продемонструвати будь-який варіант поведінки в цій ситуації, який не показувався попередніми парами.

Тип тренінгу «Обмін місцями». Завдання кожного з учасників – зловити погляд іншого члена групи і, «домовившись» з ним очима, обмінятися місцями. Зазвичай на перших етапах роботи у групі деякі учасники ставили перед собою протилежне завдання та уникали зустрічі поглядів.

Тип тренінгу «Сліпий і поводитир». Досить відомий та широко застосований, який полягає в тому, що одному з учасників зав'язують

очі, а інший мовчки знайомить його з навколишнім простором, обстановкою кімнати. Завдання виконується декількома парами одночасно. Через деякий час ведучі та ті, кого водили міняються ролями. Після закінчення обговорюються відчуття і переживання тих, у кого були зав'язані очі, а також цілі, способи дії і помилки ведучих. Такий же варіант, але з вербальними інструкціями.

Тип тренінгу «Вимірювання індивідуальної дистанції». Рекомендувалось для кінцевої фази корекції та демонструє учасникам відмінності між ними в величині психологічної дистанції.

Для демонстрації того, чи комфортна дистанція, змінюються відстані та конкретні умови у позиціях перед очима та позаду.

Тип тренінгу «Теми та дискусії», які в групах високого рівня (першого типу) продуктивні, так як розвивають логіку, вербальну активність, освоюють термінологію з теми, вправляються у способі вираження власних думок. Тематика дискусій зосереджувалась навколо наступних питань:

- соціальна адаптація та її чинники;
- подолання труднощів в міжособистісному спілкуванні;
- проблеми прийняття рішень і лідерства в групі;
- особистісні проблеми і можливості їх компенсації;
- аналіз процесів, що відбуваються в групі;
- чи повинен я подібатись.

Тип тренінгів «Драматизація», «Танці». Драматизація та танці проводились на заключному етапі формування. Всі учасники групи ділилися на три-чотири підгрупи. Всі підгрупи готували свій виступ одночасно. Потім, за темою «шаради» вони по черзі показували свої сценки іншим учасникам. У танцях під музику відбувалася розминка, вивчалися окремі рухи, формувалася постава.

