

І.М. Левицька, М.І. Попіль

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я ДІВЧАТ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Левицька І.М., Попіль М.І. Концептуальна модель образу фізичного Я дівчат раннього юнацького віку. У статті досліджено специфіку розвитку образу фізичного Я особистості в період дорослішання, обґрунтовано сутність поняття «образ фізичного Я» у ранньому юнацькому віці та виділено його функції, виявлено етапи становлення образу тіла; виокремлено структурні компоненти та обґрунтовано їх змістове наповнення. Отримані дані можуть слугувати основою для розробки психологічної моделі розвитку та корекції образу фізичного Я особистості в період дорослішання, підвищення активності молодих людей у прагненні піклуватися про своє здоров'я.

Ключові слова: образ тіла, еталон зовнішньої привабливості, ранній юнацький вік, концептуальна модель образу фізичного Я.

Левицкая И.М., Попиль М.И. Концептуальная модель образа физического Я девушек раннего юношеского возраста. В статье исследована специфика развития образа физического Я личности в период взросления, обоснованно сущность понятия «образ физического Я» в раннем юношеском возрасте и выделены его функции, выявлены этапы становления образа тела выделены структурные компоненты и обоснованно их содержательное наполнение. Полученные данные могут служить основой для разработки психологической модели развития и коррекции образа физического Я личности в период взросления, повышение активности молодых людей в стремлении заботиться о своем здоровье.

Ключевые слова: образ тела, эталон внешней привлекательности, ранний юношеский возраст, концептуальная модель образа физического Я.

Постановка проблеми. Питання тілесності, впливу зовнішності людини її на успішність, співвідношення психічного та соматичного турбує людство із часів античної філософії. Різні галузі гуманітарного знання (анатомія, фізіологія, медицина, психологія, антропологія, біомеханіка та ін.) обирають предметом свого дослідження тіло, позаяк становлення тілесної самосвідомості лежить в основі людського досвіду і формування ставлення людини до себе, до інших людей та до світу загалом.

Поведінка людини в різних ситуаціях великою мірою залежить від усвідомлення свого фізичного вигляду. Не існує жодної форми психічного існування людини, яка була б незалежною від її фізичного тіла, жодний поведінковий прояв людини як свідомого суб'єкта, жодне її ставлення до навколишнього світу та інших людей не відбувається без включення у ці процеси її ставлення до самої себе, тому означена проблема, яка є традиційною для широкого кола наукових дисциплін, пов'язаних з вивченням людини, привернула й нашу увагу.

У дослідженнях Р. Бернса [1], В.В. Століна [8], О.Ш. Тхостова [10] та ін. підкреслюється, що розміри тіла і його форма служать найважливішим джерелом формування уявлення про власне Я. Прийняття себе передбачає прийняття свого тіла таким, яким наділила людину природа. Ставлення до себе з погляду задоволення або незадоволення своїм тілом, до різних його частинах та індивідуальних особливостей є

істотним компонентом складної структури самосвідомості, який чинить значний вплив на самоповагу і самореалізацію особистості в усіх сферах життя - від інтимної до публічної.

Величезну роль відіграють засоби масової інформації, які пропонують індивіду вже готові образи та еталони певного явища чи феномену, готові критерії зовнішньої привабливості, котрі визначаються груповими стандартами чи стереотипами (І. Левицька [3], Р.В. Моляко [4], О.Т. Соколова [7], А.О. Тіунова [9], О.Ш. Тхостов [10], А.Г. Черкашина [11], І.І. Чеснокова [12] та ін.). Ці культурно обумовлені норми, стандарти й очікування вказують людині на небажаність істотних відхилень форми розмірів її тіла від ідеалу та часто виступають детермінантами патопсихологічної симптоматики.

Особливого значення набуває правильно сформоване уявлення про себе у ранньому юнацькому віці, коли неадекватне уявлення про свій образ фізичного Я може призвести до розладів здоров'я, неадекватної поведінки або стати причиною комплексу неповноцінності. Медичний аспект цієї проблеми достатньо висвітлений вітчизняною наукою, але психологи звернулися до неї порівняно недавно.

На даний час, існує безліч розрізнених і суперечливих фактів, різні методологічні установки, відсутня загально визнана термінологія, пов'язана з самоставленням й образом фізичного Я. Вітчизняна наука не володіє ще достатніми теоретичними і практичними даними з цієї проблеми. Поза увагою науковців залишаються такі важливі питання як детермінанти образу фізичного Я, його складові, віковий діапазон, в якому активізується процес становлення тілесного образу, не має чітко встановлених закономірностей впливу образу фізичного Я, як на самооцінку особистості, так і на глобальне ставлення до себе. Отже, соціальна значущість та недостатнє висвітлення даної проблеми й зумовили вибір теми нашого дослідження.

Аналіз останніх публікацій. Тіло і тілесність слугувало об'єктом вивчення різних галузей гуманітарного знання. Так, у гносеологічному підході значне місце займає дослідження тіла, оскільки суб'єкт пізнання - людина - має тіло і за допомогою органів чуття здійснює пізнання та відображення дійсності. Що стосується онтологічного осмислення тіла і тілесності, то тут розглядається питання співвідношення й взаємозв'язку духу й тіла людини, а також питання меж кожної з цих цілісностей. Все більшої популярності набуває соціокультурне спрямування вивчення тілесності. В рамках цього напряму розкривається процес перетворення і трансформації людського тіла під впливом соціальних і культурних чинників, досліджуються соціокультурні смисли, значення й функції тіла. У галузі психологічного знання найчастіше використовується поняття «Я-фізичне» - психологічний феномен, один із вимірів Я-концепції. Подібне розуміння феномену тілесного стало результатом довгого шляху осмислення тіла як філософської категорії. Особливості епох, культур, світоглядних систем відбивалися на підходах, трактуваннях, оцінках людської тілесності [3; 4; 9; 10; 11; 13].

У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження щодо розвитку образу фізичного Я припадають на середину минулого століття (С. Журард С. Клівленд, В. Тауск, С. Фишер, Р. Шонц [13] та ін.). Але слід зазначити, що й досі існує певна невизначеність щодо поняття «образ фізичного Я». У зарубіжній психології здебільшого вживається термін «образ тіла» (body image), що трактується як складна комплексна єдність сприймань, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних як з тілесною зовнішністю, так і з функціями тіла (С. Фишер; Р. Шонц [13]); образ тіла розглядається як результат психічного відображення, як певна розумова картина свого власного тіла (Д. Бенет; Дж. Чаплін).

Проблемі ціннісного ставлення до власного фізичного Я приділяли увагу пострадянські та російські психологи. Так, І.І. Чеснокова [12] визначила залежність розвитку самооцінки особистості від сприйняття нею власної зовнішності. О.Т. Соколова [7] сформулювала поняття образу фізичного Я, визначила ряд порушень схеми тіла та їх негативний вплив на самопочуття особистості підлітка. У межах клінічної психології досліджується генезис дисморфоманій, порушень харчової поведінки, дефектів тіла (рубців, шрамів, пігментних плям тощо) та розробляється система психолокорекційних технологій (М.Д. Менделевич та М.Є. Сандромирський та ін).

У вітчизняній психології дослідження образу фізичного «Я» також представлені різними напрямками, в яких виявлені соціальні, вікові, статеві чинники самосприйняття тіла, експериментально вивчено генезис та особливості становлення структурних компонентів образу тіла, особливості статеворольової структури тілесної ідентичності, визначено психосемантичну структуру задоволеності власним тілом (О. Кікенежді, Р. Моляко [4], Т.А. Нечитайло, Н.М. Терещенко та ін); проаналізовано тілесний потенціал людини у психологічному вимірі та описано клінічні аспекти порушення образу фізичного «Я» (А. Рождественський, А. Тіунова [9] та ін.). Досліджуючи деформації схеми тіла та зовнішності, Р.В. Моляко [4] наголошувала на значенні соціальних факторів впливу (ставлення родини, однолітків, моди, ЗМІ) на становлення образу власного тіла дівчат юнацького віку, розробила систему психологічних технологій, спрямованих на зняття тривожності особистості, емоційної напруги, невпевненості в собі, викликаними цими вадами. Українська дослідниця А. Тіунова [9] визначила пубертат, як вік фізичної, гормональної перебудови, в якому психологічні новоутворення системно впливають на формування образу тіла й у випадку неспівпадіння чинників призводять до його порушення. Вчена розробила спеціальні психологічні діагностичні процедури, що дозволяють вчасно виявити порушення, їх причини, різновиди, і в подальшому здійснювати психологічні впливи корекційного спрямування.

Формулювання мети і завдань статті. *Мета публікації* - провести теоретико-методологічний аналіз, конкретизувавши зміст поняття «образ фізичного Я»; виділити структурні компоненти образу тіла дівчат раннього юнацького віку й обґрунтувати їх зміст.

Завдання дослідження: виходячи з існуючих на сьогоднішній день наукових підходів до розгляду проблеми Я-фізичного, виокремити основні дефініції цього феномену; конкретизувати поняття «образ фізичного Я», виділити його структурні компоненти у дівчат раннього юнацького віку й обґрунтувати їх змістове наповнення.

Виклад методики і результатів дослідження. Сьогодні не викликає сумнівів, що саме всебічний, гармонійний (а не потворно-однобокий) розвиток кожної людини є головною умовою формування особистості, яка вміє самостійно визначати шляхи свого життя, своє місце в ньому, свою діяльність, цікаву і важливу для всіх, зокрема, й для неї самої. Цілісна особистість представлена трьома основами: тілесною, душевною, духовною.

Самосвідомість є основою формування розумової активності й самостійності особистості у всіх її проявах. Це виокремлення людиною себе з навколишнього світу, протиставлення себе (свого «Я») всьому іншому («не-Я»), адекватний громадському та діяльній способу існування образ усвідомлення себе, своїх цілей, дій, переживань, власного внутрішнього світу (А.Л. Свеницький). Ми вважаємо, що самосвідомість – це, перш за все, процес, за допомогою якого людина пізнає себе і формує своє ставлення

до себе. Результатом процесу самосвідомості є Я-концепція особистості, яка визначається, як цілісний, хоч і не позбавлений внутрішніх суперечностей, образ власного Я, який виступає установкою щодо самого себе [1; 7].

У процесі формування Я-концепції відбувається не лише становлення духовного світу і світогляду, усвідомлення й збагачення якостей особистості, а й оволодіння власним тілом. З огляду на це, для потреб нашого дослідження є необхідність ґрунтовного вивчення образу Я, включеного у цілісну Я-концепцію особистості. Саме досвід переживання власного тіла багато вчених вважають першим кроком на шляху до набуття своєї ідентичності та формування Я-концепції. Ступінь й адекватність усвідомлення соматичної конституції є однією з важливих внутрішніх умов, яка, хоч і опосередковано, але бере активну участь у формуванні особистості людини. В цей же час формування уявлень про власну соматичну організацію, усвідомлення естетичного ефекту своєї зовнішності є одним з регулюючих чинників поведінки будь-якої людини та особливостей її самооцінки й самоствавлення.

Виходячи з існуючих на сьогоднішній день наукових підходів до розгляду проблеми Я-фізичного та враховуючи психологічний зміст, який вкладають у це поняття дослідники, нами виділено основні дефініції цього феномену:

1) тілесний досвід - психологічна категорія, що відображає діаду «індивід - тіло» (С. Фішер);

2) схема тіла - цілісна сенсомоторна модель тіла, що формується в корі головного мозку (І. Сеченов);

3) образ тіла - складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю й з функціями тіла (О.Т. Соколова);

4) концепція тіла - формальне знання про тіло, яке виражається з допомогою загальноприйнятих символів (К.С. Лисецький);

5) інтернальне тіло - архетипове утворення, базова (несвідома) ментальна форма тілесності (О.В. Лаврова);

6) тілесність - феноменологічна реальність, що являє собою поєднання біопсихосоціальних аспектів тілесного буття суб'єкта в фізичному світі (Д.А. Бескова).

7) Я-тілесне - суб'єкт, чиє тіло є вмістилищем Я, що опосередковує чуттєву і психомоторну взаємодію суб'єкта зі світом (П. Шільдер);

8) Я-фізичне - продукт самосвідомості, один з вимірів Я-концепції людини, що включає в себе когнітивну, афективну і поведінкову складові (Р. Бернс).

Дефініції різняться: за розглянутою психічною реальністю Я-тілесного (як сенсомоторних еквівалент, когнітивний процес, підструктура Я-концепції); за предметним змістом Я-тілесного (розглядаються як зовнішність, так і функції тіла); за походженням фізичного Я (формальне знання про тіло, архетипове утворення, фізіологічна функція мозку). У нашому дослідженні під образом фізичного Я ми розуміємо єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних і з тілесною зовнішністю та функціями тіла людини.

Структура Я-фізичного розглядається дослідниками аналогічно до будови Я-концепції, тобто змістовні елементи і характеристики образу тіла формують складну організацію, подібну до структури Я-концепції, групуючись в когнітивний, афективний та поведінковий компоненти [1].

I. Когнітивна складова фізичного Я. Більшість авторів включають у цей компонент: усвідомлення автономії свого тіла, його меж (Р. Бернс [1], І.С. Кон [2], А.А. Налчаджян [5], В.В. Столін [8], І.І. Чеснокова [12], М. Mahler); сприйняття суб'єктом свого тіла, як здатного до динаміки та зміни (М. Мерло-Понті, В.А. Подорога, О.Т. Соколова [7], І.І. Чеснокова [12]); сукупність уявлень індивіда про свою зовнішність (Р. Бернс [1], О.Т. Соколова [7]); інформацію (знання) індивіда про своє тіло, його функції та можливості, уявлення про частини свого тіла (І.І. Чеснокова [12]; суб'єктивну «цінність» різних частин тіла (В.А. Подорога, О.Т. Соколова [7], А.Ш. Тхостов [10], І.І. Чеснокова [12]); знання про нормальні функціонування свого тіла (А.Ш. Тхостов [10]); приписування символічного значення частинам тіла (К.С. Лисецький, О.Т. Соколова [7]). І.І. Чеснокова підкреслює динамічність когнітивного компонента самосвідомості, акцентуючи на його мінливості, як наслідку безперервності процесу самопізнання [12].

II. Афективна складова фізичного Я. Сюди входять: модальність ставлення суб'єкта до свого тіла і ступінь її вираженості (О.Т. Соколова [7]); суб'єктивний/об'єктивний способи самоставлення (Т.С. Леві, В.А. Подорога); стан суб'єктивної комфортності при нормальному здоровому функціонуванні тіла (В.В. Столін [8], О.Ш. Тхостов [10]).

З об'єднувального змісту когнітивного й афективного компонентів Я-фізичного, формується особливе інтегральне утворення - **самооцінка Я-фізичного**. Цілісна самооцінка фізичного Я складається з окремих самооцінок: самопочуття, тілесної зовнішності, функцій тіла, відповідності культурним і соціальним стандартам, еталонам тощо. Як зазначає І.І. Чеснокова, афективний компонент фізичного Я характеризує емоційно ціннісне ставлення (ЕЦС) особистості до свого зовнішнього вигляду і складається із сукупності ЕЦС до окремих частин тіла, їх характеристик та тілесних якостей [12]. Вчена наголошує на інтенсивності характеристик афективного переживання, яке може протікати в формі безпосередньої емоційної реакції або в «інактуальній формі», яка проявляється або в оціночному судженні, за яким в даний момент стоїть не актуалізоване стійке почуття чи згорнута емоційна реакція, або в недостатньо чітко усвідомлюваному інтуїтивному почутті з глобальною оцінкою «так»/«ні», «за»/«проти». З багатьох переживань різних емоційних станів, почуттів особистості щодо самої себе, у міру розширення її емоційного досвіду складається узагальнене (глобальне) ЕЦС особистості до себе [12, с. 109].

Афективні переживання різноманітні й мінливі протягом життя індивіда й самооцінка фізичного Я постійно змінюється, оскільки змінюється саме тіло людини, вимоги середовища і діяльності до його функціонування. На кожному конкретному етапі розвитку самооцінка особистості, з одного боку, відображає рівень розвитку ЕЦС особистості до себе, а, з іншого, - вона включається в процес подальшого формування самоставлення особистості [12]. Зазначимо, що основною функцією самооцінки є її необхідна включеність в структуру мотивації діяльності і вплив на регуляцію поведінки особистості, відтак, перейдемо до опису наступного компоненту структури фізичного Я.

III. Поведінкова складова фізичного Я передбачає включеність у нього когнітивного і афективного компонентів як умови саморегулювання особистістю складних психічних актів, що входять в склад діяльності та поведінки. Вона служить перевіркою і підтвердженням когнітивної й афективної структур.

У психологічних дослідженнях «Я» поведінкова складова Я-концепції, як правило, позначається поняттям «само презентація». Під цим феноменом розуміють акт

самовираження і поведінки, спрямований на те, щоб створити сприятливе враження. Всі люди відчують необхідність самопрезентуватися, керувати враженнями (Д. Майерс). У традиції американської соціальної психології самопрезентація є однією із форм соціальної поведінки і розглядається, як прояв демонстративної поведінки в міжособистісному спілкуванні. Необхідність самопрезентації часто зумовлена бажанням досягти матеріального або соціального успіху, уникнути конфлікту, домогтися позитивного ставлення до себе з боку оточуючих, що, в свою чергу, може позитивно позначитися на самостваленні людини [11].

Самопрезентація зовнішності відображає цінність тіла, а також існуючі в суспільстві соціокультурні еталони. Ставлення до тілесного Я передбачає і ставлення до здоров'я. Визначальним фактором поведінкової активності щодо тілесного Я і здоров'я є суб'єктивна особистісна значимість.

Вчені вважають, що найбільш чутливим віковим етапом для перевірки когнітивних (образу Я) і афективних (самоствалення) структур Я-концепції є юнацький вік. У цей період відбувається особливо інтенсивне формування образу тіла: *когнітивного компонента* в зв'язку з інтенсивними змінами зовнішності; *афективного* - в зв'язку з нестійкістю самооцінки в цьому віці *та поведінкового* - в зв'язку із зростанням значення відповідності своєї зовнішності певним соціальним еталонам, стереотипам, традиційним для суспільства маскуліним чи фемініним образам (І.С. Кон [2], Р.В. Моляко [4], О.Т. Соколова [7], А. Тіунова [9], О.Ш. Тхостов [10], А.Г. Черкашина [11], І.І. Чеснокова [12] та ін.). Низка вчених підкреслюють, що уявлення про своє тіло відіграють особливу роль в юнацькому віці, впливаючи на статеву ідентифікацію, яка виступає в свою чергу одним з процесів формування соціальної ідентичності (І.С. Кон, А.В. Петровський, Х. Ремшмидт [6] та ін.). Період 17-18 років розглядається як межа між ранньою і пізньою юністю, як певний етап соціалізації, перехід від залежного дитинства до самостійної й відповідальної діяльності дорослого, оволодіння новими соціальними ролями, формування ціннісних орієнтацій, виникнення проблем, пов'язаних із вступом в трудове життя. Наявність стійких особистісних особливостей, цінностей, світогляду, самоствалення, засвоєння гендерних стереотипів і поведінки, сформовані уявлення про власну соматичну організацію, усвідомлення естетичного й фізичного впливу своєї зовнішності на оточуючих та оцінка своїх можливостей як особистості є фундаментом подальшої соціального взаємодії й особистісної самореалізації.

У наукових дослідженнях виділяють *кілька соціально-психологічних джерел формування уявлення про себе*: суб'єкт-суб'єктна ідентифікація; сприйняття себе через сприйняття іншими; сприйняття себе через результати власної діяльності; сприйняття себе через спостереження власного внутрішнього стану (інтродекція); сприйняття себе через свій зовнішній вигляд. Відповідно до цих соціально-психологічних джерел формування образу Я – це двоїстий процес. З одного боку – це вплив соціуму, який виражається в судженнях, думках, уявленнях, стереотипах, стандартах. З іншого – це самостійне осмислення і диференційовано-вибіркова робота на основі власних критеріїв.

Фізична краса тілесного Я проявляється в двох площинах: *зовнішній і внутрішній*. Зовнішня (тілесна) будова людини – це всі характеристики щодо форми і типу статури. Але, навіть, маючи досконалу тілесну будову, людина може й не володіти необхідними функціональними можливостями. Ось чому необхідна і внутрішня краса фізичної будови

людини. Вона, на наш погляд, виражається в міцному здоров'ї, багатстві фізичних можливостей і раціональності рухів [11].

Формальні сторони фізичної краси людини: стрункість, підтягнутість, симетричність, пропорційність, гармонійність. Кожна з цих характеристик, взята ізольовано, не має естетичної цінності, потрібно оцінювати комплексність прояву всіх цих ознак. У функціональному плані до важливих аспектів краси найчастіше відносять: точність, легкість, свободу, узгодженість і ритмічність. Проте, слід зауважити, що далеко не всі люди, й особливо дівчата юнацького віку, мають правильне уявлення про справжню красу тіла. Багато із них вважає, що краса людини залежить лише від рис обличчя, кольору губ і брів, модної зачіски й одягу. Молоді люди вважають, що виглядати сучасно, власне, й означає бути привабливою, красивою. Ось чому вони нерідко зловживають штучними, суто зовнішніми косметичними засобами й хитрощами. Проте, секрет краси не в косметиці й супермодних костюмах та фасонах взуття, а в здоровому способі життя, гармонійному розвитку всього тіла. Краса тілесних форм завжди збігається з поняттям про здоров'я, силу, рух, життєву енергію тощо. Здоров'я, зі свого боку, також істотно залежить від правильності зовнішніх форм тіла і рухів людини.

Результатом узагальнення наукових рефлексій з теми дослідження є представлення авторської моделі структури образу фізичного Я дівчат раннього юнацького віку, що містить такі компоненти, як: *пізнавальний, ціннісно-емоційний, соціально-перцептивний, поведінковий, операційний та психофізіологічний* (рис.1). Ми зазначаємо, що образ Я-фізичного - психосоціальний феномен, який виражається критеріями привабливості в двох площинах: зовнішній (сукупність морфологічних, функціональних і соціальних характеристик) й внутрішній (здоров'я, що відображає якісний прояв образу тіла).

Важливим завданням нашого дослідження є розкриття змісту кожного із компонентів розробленої нами моделі образу фізичного Я. На наш погляд, запропонована модель повинна містити наступні складові:

1) пізнавальний компонент – включає усвідомлення своєї зовнішності, автономії свого тіла, його меж та можливостей, рухових та силових характеристик, окремих частин тіла та їх функцій, сформованості знань про нормальне функціонування свого тіла, особливості психофізіологічного розвитку на певному віковому етапі;

2) емоційно-ціннісний компонент – відображає особливості та інтенсивність емоційних проявів щодо свого тіла, суб'єктивну цінність різних частин тіла, їх характеристик та тілесних якостей, ціннісно-емоційне ставлення до своєї зовнішності, самооцінку окремих частин тіла та узагальнюючу оцінку фізичного Я, суб'єктивне ставлення людини до свого здоров'я;

3) поведінковий компонент - передбачає дії, які викликаються образом фізичного Я та його самооцінкою; самопрезентацію; самовираження та інші акти поведінки, спрямовані на те, щоб створити сприятливе враження або враження, що відповідає прийнятним ідеалам; мотивацію та активність, спрямовану на зміну свого зовнішнього вигляду; спосіб життя, що визначає актуальний фізіологічний стан організму, соматичні характеристики, стан здоров'я,

4) операційний компонент – містить систему знань, умінь, способів, прийомів, навичок, необхідних для догляду за окремими частинами свого тіла, підтримки здорового функціонування усіх систем та організму в цілому;

5) соціально-перцептивний компонент - передбачає усвідомлення власної фізичної totoжності, диференціацію та розмежування свого тіла, психічну адаптація до соціальних стандартів, еталонів, ефективність функціонування захисно-копінгових механізмів від фрустраційних впливів, особливості спілкування;

6) психофізіологічний компонент - включає індивідуальні особливості анатомічної будови тіла; перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля; генетичну спадщину; рівень фізичного розвитку органів і систем організму; багатство організмичних відчуттів, фізичних можливостей та раціональність рухів.

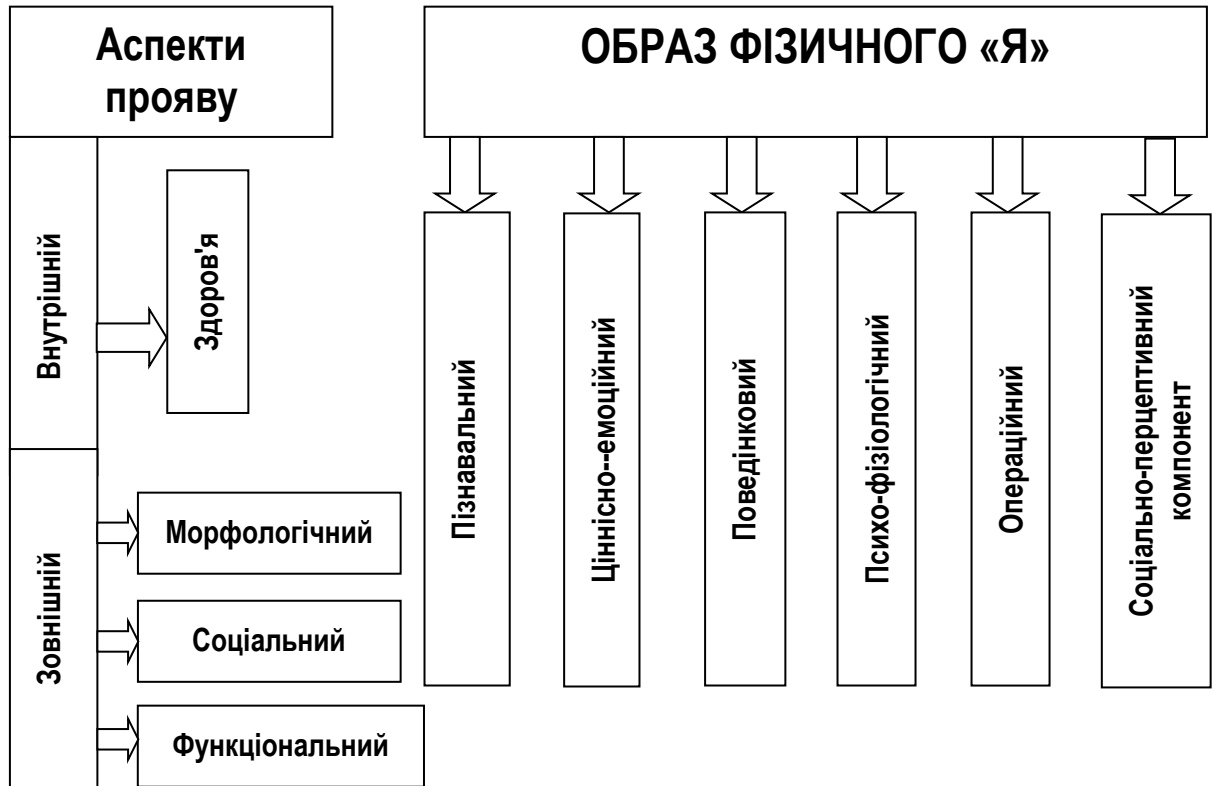


Рис.1. Концептуальна модель образу фізичного Я

Зауважимо, що при дослідженні образу фізичного Я, розподіл його на складові є умовним, так як даний феномен, як вже неодноразово нами підкреслювалось, є цілісним продуктом самосвідомості. З позиції холістичного підходу, людський організм розглядається нами як цілісна система в єдності всіх його частин: тіла, психіки, духовного та соціального функціонування. Особистість необхідно аналізувати як інтегроване функціонування різних аспектів цілого в часі та просторі. З цього погляду вважати, що один аспект особистості є винятковою причиною виникнення проблеми – означає штучно розділяти те, що насправді є функціональною єдністю. «Я» – це особистість загалом, в єдності всіх сторін буття, відображена в самосвідомості [7].

У дослідженнях, присвячених вивченню образу фізичного Я, зазвичай виокремлюють наступні характеристики:

1. Наближення суб'єктивного відображення до об'єктивних характеристик тіла (без значного спотворення образу фізичного Я);
2. Позитивне ставлення до власного тіла;
3. Сформованість, високий бар'єр, низька проникливість меж образу фізичного Я;

4. Високий рівень когнітивної диференційованості образу тіла.

Дані показники позитивних характеристик образу фізичного Я є критеріями оцінювання його нормального розвитку. Окрім того, при подальших емпіричних пошуках, ми детально підбирали психодіагностичний інструментарій, аналізуючи його мету використання, критерії й показники оцінки досліджуваних параметрів. При цьому, інтегративно-особистісний підхід до предмету нашого дослідження, як системного явища, є одним із концептуальних.

Висновок і перспективи подальших досліджень. Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволяє констатувати, що вітчизняні й зарубіжні автори у своїх дослідженнях розглядають образ фізичного Я як когнітивний компонент Я-концепції, який містить у собі єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, що належать до функцій тіла та зовнішності. Як один із найважливіших структурних компонентів Я-образу, він включає в себе: а) уявлення про своє тіло, його особливості; б) уявлення про індивідуальні межі власного тіла; в) уявлення про окремі частини тіла, представлені у свідомості; г) ставлення до своєї зовнішності; д) самоставлення до тіла в процесі самоідентифікації.

Нами розроблено теоретичну модель образу фізичного Я, що включає пізнавальний, ціннісно-емоційний, соціально-перцептивний, поведінковий, операційний та психофізіологічний компоненти. Як психосоціальний феномен образ фізичного Я проявляється у зовнішній та внутрішній площинах. Представлена модель наочно демонструє структурну і змістову складність цього феномену, подаючи її як цілісну систему, елементи якої – структурні компоненти – взаємопов'язані та взаємно переплітаються, тому порушення в одному з них спричиняє спотворення усєї системи. *Перспективу подальших досліджень* ми вбачаємо в емпіричному вивченні механізмів особливостей взаємозв'язку самоставлення та образу фізичного Я дівчат раннього юнацького віку.

Список використаних джерел

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
2. Кон И.С. В поисках себя. Личность и её самосознание / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
3. Левицька І. М. Образ фізичного Я та самоставлення як регулятивні чинники поведінки особистості [Текст] / І. М. Левицька // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу "Запорізький національний університет" та інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. - Запоріжжя : ЗНУ, 2017. - № 12 - 172 с. - С. 98-103.
4. Моляко Р. В. Образ фізичного Я : становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / Р.В. Моляко. – Київ, 2006. – 23 с.
5. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А.Налчаджян. - М.: Эксмо, 2010. - 368 с. - (Психологическое образование).
6. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт // [Перевод с немецкого Г.И. Лойдиной, под редакцией Т.А. Гудковой]. – М.: Издательство: Мир, 1994. - 320 с.

7. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. - М.: МГУ, 1989. - 216 с.
8. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. - 284 с.
9. Тіунова А.О. Вплив порушення сприйняття власного тіла на особистісний розвиток підлітка / А.О. Тіунова // Історія та сучасний стан педагогічних та психологічних наук: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 7 листопада 2014 р.). – К.: ГО «Київська наукова організація 112.–педагогіки та психології», 2014. – С. 109.
10. Тхостов А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
11. Черкашина А.Г. Образ физического Я в самоотношении девушек 17-18 лет [Текст]: дисс. ... канд. психол. наук. – Самара, 2004. – 197 с.
12. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. - М.: Наука, 2001. - 144 с.
13. Schontz F.C. Body image and its disorders/F.C. Schontz // Intern.J. of Psychiat. Med.- 2012.- V. 5 (4).- P.51-84.

References transliterated

1. Berns R. Razvitye Ya-kontseptsyy u vospityanye [The development of the self-concept and education] / R. Berns. – М. : Prohress, 1986. - 420 s. [in Russia].
2. Kon Y. S. V poyskakh sebja. Lychnost y eë samosoznyanye [In search of yourself. Personality and self-awareness] / Y. S. Kon. – М. : Polytyzdat, 1984. - 335 s. [in Russia].
3. Levytska I. M. Obraz fizychnoho «la» ta samostavlennia yak rehuliatyvni chynnyky povedinky osobystosti [The image of physical Oneself and selfattitude as regulate factors of a person's behavior] / I. M. Levytska // Problemy suchasnoi psykholohii : zbirnyk naukovykh prats Derzhavnoho vyshchoho navchalnoho zakladu "Zaporizkyi natsionalnyi universytet" ta instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy / Za red. S, D. Maksymenka, N.F. Shevchenko, M.H. Tkalych. Zaporizhzhia : ZNU, 2017. - № "(12) - 172 s. - S. 98-103. [in Ukrainian].
4. Moliako R. V. Obraz fizychnoho Ya : stanovlennia ta deformatsii u patsientiv z kosmetychnymy vadamy [The image of physical Oneself : formation and deformation in patients with cosmetic defects] : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk : spets. 19.00.04 „Medychna psykholohiia” / R. V. Moliako. – Kyiv, 2006. – 23 s. [in Ukrainian].
5. Nalchadzhian A.A. Psykholohycheskaia adaptatsyia: mekhanizmy y stratehiy [Psychological adaptation: mechanisms and strategies] / A. A. Nalchadzhian. - М.: Эксмо, 2010. - 368 s. [in Russia].
6. Remshmydt Kh. Podrostkovyyi y unosheskyi vozrast. Problemy stanovleniya lychnosti / Kh. Remshmydt // [Perevod s nemetskoho H. Y. Loidynoi, pod redaktsyei T. A. Hudkovo]. Moskva : Yzdatelstvo: M.: Myr, 1994. — 320s. [in Russia].
7. Sokolova E. T. Samosoznyanye y samoosenka pry anomalyakh lychnosti [Self-awareness and self-esteem in personality anomalies] / E. T. Sokolova. – М. : MHU, 1989. - 216 s. [in Russia].
8. Stolin V. V. Samosoznyanye lychnosti [Self-awareness of personality] / V. V. Stolin. – М. : Yzd-vo MHU, 1983. - 284 s. [in Russia].
9. Tiunova A. O. Vplyv porushennia spryiniattia vlasnoho tila na osobystisnyi rozvytok pidlitka [Influence of violation of the perception of the own body on the personal development of the teenager] / A. O. Tiunova // Istorii ta suchasnyi stan pedahohichnykh ta

- psykholohichnykh nauk : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kyiv, 7 lystopada 2014 r.). – K. : HO «Kyivska naukova orhanizatsiia 112. - pedahohiky ta psykholohii», 2014. – S. 109. [in Ukrainian].
10. Tkhostov A. Sh. Psykholohyia telesnosti [Psychology of corporeality] / A. Sh. Tkhostov. – M. : Smysl, 2002. – 287 s. [in Russia].
 11. Cherkashyna A. H. Obraz fyzycheskoho Ya v samootnoshenyy devushek 17-18 let [The image of the physical Oneself in self-dealing of girls 17-18 years old]: dyss. ... kand. psykhol. nauk. – Samara, 2004. – 197 s. [in Russia].
 12. Chesnokova Y. Y. Problema samosoznaniya v psykholohyy [The problem of self-awareness in psychology] / Y.Y. Chesnokova. - M.: Nauka, 2001. 144 s. [in Russia].
 13. Schontz F. C. Body image and its disorders/F.C. Schontz // Intern.J. of Psychiat. Med.- 2012.- V. 5 (4).- R.51-84. [in USA].

Levitskaya I.M., Popil M.I. Conceptual model of the image of physical Oneself girls of the early adolescent ageimage. *Topicality.* The growing tendency of services' consumption, focused on needs' fulfilling in formation of a "reference-beautiful" body (plastic surgery, beauty salons, gyms, special food, diets, cosmetic procedures, massages, etc.) and a constant increase of men and women with expressed desire to change their appearance, where unreal body parameters play the decisive role, but the complex unity of one's own body's perception and attitude towards it actualize the need to study psychological factors and conditions, which effect on the formation of person's self introduction.

Methods. Theoretical analysis of the problem, systematization, comparison and generalization of theoretical and experimental research data, theoretical modeling.

Results and discussion. The specificity of the development of person's image of physical I in the period of maturation has been studied; the essence of the concept "image of the physical I" in the period of early adolescence has been justified and its functions have been highlighted; the stages of formation of image of the physical I have been discovered; structural components have been selected; the interaction's features between characteristics of image of physical I and components of girls' global self-attitude in 15-17 years old have been researched.

Conclusion. The obtained data can serve as a basis for the operation of psychological model of a development and correction of person's image of the physical I during the period of maturation, and for the young peoples' increase in in desire to take care of their health.

Key words: the body image, the standard of external attractiveness, early adolescent ageimage, Conceptual model of the of physical Oneself