

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
(бакалавра)**

з теми: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я»

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1–B21 групи
спеціальності 053 Психологія
(денна форма навчання)
Ковальська Альона Юріївна

Науковий керівник:
Логвіна Оксана Анатолівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Дідик Наталія Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології освіти

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи психологічних особливостей образу фізичного Я.....	6
1.1. Образ Я як предмет психологічного аналізу.....	6
1.2. Психологічні особливості образу фізичного Я.....	15
Висновки до першого розділу.....	26
 РОЗДІЛ 2. Експериментальне вивчення психологічних особливостей фізичного образу Я.....	 28
2.1. Методичне забезпечення дослідження психологічних особливостей фізичного образу Я	28
2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	32
2.3. Тренінгова програма оптимізації фізичного образу Я.....	41
Висновки до другого розділу.....	64
 ВИСНОВКИ.....	 66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний стан загострення економічних та соціально-політичних відносин в Україні характеризується нестабільністю, що впливає на розвиток сучасної молоді. Відзначається зниження потенціалу особистісного, морального та фізичного розвитку особистості, відтак виникають психологічні проблеми, пов'язані з її самовизначенням, самореалізацією та фізичним здоров'ям (Жовтобрух, 2024).

Погіршення показників фізичного здоров'я молоді вказує на гостру необхідність вивчення цієї проблеми у науковій сфері. Позитивна оцінка власного образу фізичного Я у свідомості людини, а також у судженнях оточуючих суттєво впливає на його позитивність; психосоматичний стан людини. Уявлення про свою соматичну організацію є одним з регуляторів поведінки, яка виявляється в самопрезентації. Образ фізичного Я впливає не тільки на емоційну і міжособистісну сфери, а й задає динаміку протікання об'єктивних життєвих процесів індивіда (Мардар, 2024).

Високий рівень актуальності дослідження образу фізичного Я обумовлений також тим, що в сучасному стандарті успішної особистості краса тіла займає одне з перших місць. На свідомість багатьох чоловіків і жінок впливають стереотипні уявлення про фізично розвинуте гарне тіло, яке має певні пропорції і форми. Таким чином, в свідомості більшості завищується значимість зовнішності, незалежно від соціальної ролі і статусу.

Більшість досліджень присвячені загальним психологічним питанням співвідношення духовного і фізичного початку в людині, тіла як відображення культури, а також окремим аспектам сприйняття свого тіла. Однак, проблема сприйняття тіла у зв'язку з внутрішніми психологічними особливостями і соціальними стандартами розкривається недостатньо.

Проблема образу фізичного Я розглядалась вітчизняними вченими: Л.І. Воробйовою, В.П. Зінченко, С.Г. Колесовим, Є.С. Креславським, В.Н. Куніциною, Т.В. Снегірьовою, О.Т. Соколовою, В.В. Століним,

Н.М. Терещенко, І.І. Чесноковою та ін., а також зарубіжними вченими: А. Адлером, Д. Беннетом, Р. Бернсом, Р. Мейлі, Ф. Райсом, К. Роджерсом, П. Федерном, Р. Шонцом та ін. (Немеш, 2024).

Водночас, проблематика образу фізичного Я, його психологічних особливостей залишається недостатньо дослідженою. Наявність суперечностей між потребою оптимізації образу фізичного Я особистості та недостатністю розробленості даної проблематики зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні особливості образу фізичного Я».

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості образу фізичного Я у студентів.

Для реалізації мети було поставлено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей образу фізичного Я.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості образу фізичного Я у студентів.
3. Розробити тренінгову програму, спрямовану на оптимізацію образу фізичного Я у студентів.

Об'єкт дослідження: образ фізичного Я як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості образу фізичного Я.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано: *теоретичні* – аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, систематизація, класифікація, узагальнення; *емпіричні* – бесіда, спостереження; психодіагностичні методики, зокрема, методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан), методика дослідження самоставлення до образу фізичного Я (А.Г. Черкашина) та методика «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модифікація Т.В. Румянцевої).

Експериментальна база дослідження: студенти 1-4 курсів факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Загальна кількість досліджуваних – 61, з них 51 – хлопець, 10 – дівчат.

Теоретичне та практичне значення роботи:

- поглиблено та уточнено психологічні знання та уявлення про психологічний зміст, структуру та розвиток образу фізичного Я;
- розроблено структурований психодіагностичний комплекс та тренінгову програму «Оптимізація образу фізичного Я у студентів факультету фізичної культури», що можуть застосовуватися у навчально-виховному процесі для психодіагностичної та корекційної діяльності практичних психологів і викладачів з метою оптимізації процесу розвитку образу фізичного Я особистості та його гармонізації.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та практичні результати роботи обговорено на Міжнародній науково-практичній конференції «Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність» (26 листопада 2024 р., м. Житомир); X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (19 листопада 2024 р., м. Кам'янець-Подільський).

Публікації. Ковальська А.Ю. Теоретичні основи психологічних особливостей образу фізичного Я. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність*: матеріали Міжнародної наукової конференції, 26 листопада 2024 рік, м. Житомир. 2024. С. 144–146.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 2 таблиці, 7 рисунків та 3 додатків. Список використаних джерел включає 62 найменування. Загальний обсяг роботи становить 79 сторінок.

ВИСНОВКИ

Отримані результати теоретико-емпіричного дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. Аналіз стану теоретичних розробок та даних емпіричних досліджень з проблеми образу фізичного Я свідчить про недостатність теоретичних узагальнень, емпіричних досліджень та необхідність поглибленого вивчення цього явища. Теоретико-методологічний аналіз досліджень з даної проблеми дозволив представити образ Я як динамічну, усвідомлену когнітивно-афективну систему уявлень особистості про себе, яка переживається як неповторна, і на основі якої будується взаємодія з оточуючими людьми.

Образ фізичного Я, що постає як відносно стійка система установок особистості щодо власного тіла та зовнішності, містить когнітивну, емоційно-оціночну та поведінкову складові. Цей образ тіла формується в процесі онтогенезу під впливом великої кількості факторів, серед яких особливо слід виділити виховні впливи та соціалізацію особистості. Образ тіла – динамічна структура, що змінюється з віком і в процесі соціалізації.

Основними чинниками впливу на ставлення особистості до свого тіла є внутрішні механізми самосприйняття та самооцінки. В той же час і зовнішні фактори також можуть в досить істотній мірі впливати на даний процес. Образ фізичного Я, будучи складовою загального образу Я особистості істотною мірою впливає на самооцінку особистості та може призводити до значних відхилень в психічному стані особистості, її поведінці. Це вимагає надання підтримки в формуванні у особистості реального усвідомлення свого тіла та адекватної самооцінки свого тіла й зовнішності.

2. За результатами емпіричного дослідження можемо констатувати, що в межах аспектів фізичного образу Я, виявлені наступні результати: більшість студентів мають високий рівень самооцінки. Вони високо оцінюють свої анатомічні (77 %), функціональні (84 %) та соціальні характеристики (87 %), однак, серед всіх опитаних виявлена певна група осіб

з досить низьким рівнем самосприйняття свого фізичного образу. При цьому переважно негативно студенти ставляться до своєї витривалості, сили та гнучкості.

Більшість опитаних мають дуже високий рівень домагань та самооцінки таких характеристик як: характер, авторитет у однолітків (54 %), зовнішність, розум і здібності (51 %), вміння багато робити своїми руками (65 %), впевненість в собі, гарна фігура, відкритість у спілкуванні (45 %), прихильність до себе інших, цінність в очах інших та тендітність (42 %). Вони задоволені собою і не зважають на думку інших. У дослідженні виявлено, що серед студентів лише незначна їх частина низько оцінює власний авторитет у групі (6 %), свою зовнішність, відкритість у спілкуванні (7 %) та цінність в очах інших (6 %). Більшою мірою досліджуваними використовувались описи суб'єктивного ставлення до своїх фізичних даних, зовнішності («сильний», «привабливий», «приємний») (84 %) та зазначались позитивні ідентифікаційні характеристики, задоволення своїм виглядом, зовнішністю, здібностями та функціональними можливостями. Найменше відображались пристрасті в їжі та шкідливі звички, що свідчить про бажання студентів здаватися кращими (19 %).

3. На основі узагальнених даних та з метою оптимізації образу фізичного Я особистості та його складових було розроблено тренінгову програму, яка сприятиме кращому пізнанню себе, своїх сильних тілесних якостей, подоланні відчуття невпевненості в собі, пов'язаного з окремими недоліками зовнішності, нормалізації розвитку власної гідності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшина М. Цінності особистості як психологічні чинники розвитку лідерських якостей студентів у сучасних умовах. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2024. № 11(53). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1181-1196](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1181-1196).
2. Бази́ка Є. Л. Психологічне здоров'я особистості як детермінанта успішної професійної реадаптації. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С. 20–30.
3. Бедан В. Б. Самопрезентація у соцмережах сучасної молоді. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26352>.
4. Бе́ляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2014. № 1. С. 80–86.
5. Бі́гун О. С. Вплив занять спортом на особливості самооцінки та «образу фізичного – я» у підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 7. С. 61–65.
6. Бори́шевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4 (38). С. 119–126.
7. Васи́льченко О. Образ я і уявлення про майбутнє у молоді. *Scientific notes of the University KROK*. 2022. С. 147–152.
8. Ві́рна Ж., Ла́зько А. Психологічні особливості перфекціоністської детермінації задоволеності образом фізичного я осіб зрілого віку. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 10(44). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-833-849](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-833-849).
9. Воє́вода С.М. Вплив психофізіологічних та фізичних факторів на структуру професійної підготовки студентів біолого-технологічного факультету. *Scientific messenger of LNU of veterinary medicine and*

biotechnologies. 2017. Т. 19, № 76. С. 129–135.

10. Галій А. Вплив шкідливих речовин на стан здоров'я студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 29. С. 32–36.

11. Геворгян К. А. Психологічне дозрівання людини в суспільстві споживання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 86–95.

12. Гончар Л. Стан готовності учнівської молоді до професійного самовизначення і саморозвитку. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1(35). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-93-99](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-93-99).

13. Грись А. М. Психологічні механізми функціонування образу Я у осіб з різними типами характеру. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2015. Т. 11, вип. 13. С. 22–30.

14. Демянюк О. Б. Психологічні особливості формування образу світу у студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 48–58.

15. Дзікевич А. Цінності сучасної української молоді. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2019. №. 61. С. 91–104.

16. Жовтобрух М. О. Психологічне здоров'я: методи профілактики та корекції. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матер.* IV міжнар. наук.-практ. конф. 2024. С. 70–75.

17. Кахно І. Деструктивний вплив засобів масової інформації на стан психічного здоров'я сучасної молоді. *Збірник наукових праць. Філософія. Соціологія. Психологія*. Київ, 2015. Вип. 20, ч. 2. С. 9–15.

18. Ковальчук Р. Вплив фізичного виховання на формування особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки. Київ, 2020. Т. 15, № 4. С. 107–119.

19. Ковбасюк Т. Моральні цінності сучасного виховання. *New pedagogical thought*. 2020. Т. 100, № 4. С. 149–153.

20. Криворука Є., Лупійко Л. Теоретичний аналіз образу фізичного «я» у психологічній науці. *Наукові перспективи*. 2024. № 10(52). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)-1176-1189](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52)-1176-1189).
21. Крижановська З., Радчук Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення. *Acta paedagogica volynienses*. 2024. № 4. С. 77–83.
22. Круцевич Т., Марченко О., Дєдх М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 66–75.
23. Круцевич Т., Марченко О. Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді. Гендерний аспект. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 30–36.
24. Кулик О. В., Вертепова І. Ю. Вплив фізичного виховання на розвиток емоційно-вольової сфери особистості. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2007. № 2 (12). С. 48–53.
25. Кучерган Є. В. «Я-концепція» як чинник особистісного самовизначення у ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 2. С. 150–154.
26. Левицька І. М. Образ фізичного Я та самостворення як регулятивні чинники поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2017. № 2 (12). С. 98–103.
27. Мардар Л. А. Психологічні умови формування здорового способу життя сучасної молоді. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. Київ, 2024. С. 126–130.
28. Марчик В. І., Андріанов Т. В., Василенко В. В. Цінності здорового способу життя студентської молоді за гендерної ознакою. ДВНЗ «Донбас. держ. пед. ун-т», 2016. URL: <https://doi.org/10.31812/0564/1670>.
29. Мищишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської

- молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 72–78.
30. Молодиченко В. В. Життєві цінності молоді – школярів і студентів: потреба осмислення. *Нова парадигма*. 2009. Вип. 86. С. 49–59.
 31. Негіреєв В. В. Вплив фізичного образу «Я» на самоставлення у жінок. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6412>.
 32. Немеш О. Психологічне здоров'я особистості під час війни. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 23. С. 131–138.
 33. Новакович М. В. Сім'я як цінність та цінності сім'ї сучасної української молоді. *Нова парадигма*. Вип. 9. Т. 8. 2018. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/11337>.
 34. Овод А. М., Дробот О. В. Вплив емоційного на самосвідомість та самоорганізацію особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2024. С. 221–223.
 35. Олексюк В., Радчук Г., Шевченко О. The formation of the image of the physical self in the context of a holistic personality formation. *Scientific notes of the University KROK*. 2024. № 1(73). С. 195–202.
 36. Павлін Д. О. Психологічні особливості розвитку спонтанності особистості у віці ранньої дорослості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 17 с.
 37. Патруль М. Образ «я-професійний» як складова професійної ідентичності майбутнього фахівця. *Proceedings of the national aviation university. series: pedagogy, psychology*. 2022. № 20. С. 107–114.
 38. Петрачков О., Ярмач О. Використання засобів функціонального тренінгу у підвищенні показників фізичного стану юнаків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 1. С. 50–54.
 39. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 124–129.
 40. Пономарьова В. К. Соціально-психологічні особливості динаміки

Я – концепції старшокласників у міжособистісній взаємодії: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 16 с.

41. Рахневська М.П. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2020. № 2. С. 116–123.

42. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 54–61.

43. Саннікова О. Самоздійснення як системне психологічне утворення. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 13(27). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-1012-1026](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1012-1026).

44. Серьогіна Н., Куліда І. Психологія війни та її вплив на психічне здоров'я особистості. *Успіхи і досягнення у науці*. 2024. № 7(7). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1254-2024-7\(7\)-431-440](https://doi.org/10.52058/3041-1254-2024-7(7)-431-440).

45. Ситар Я. С., Соколюк І. Ю. Соціальний захист молоді в Україні: стан та перспективи. *Ефективність міжнародної економічної інтеграції*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-326-5-14>.

46. Стан дослідження молодіжних проблем та необхідність розвитку соціології молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2007. № 2 (12). С. 98–103.

47. Стеценко А., Невзгляд Л. Вплив дитячої травми на «образ я» особистості раннього юнацького віку. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11(45). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1630-1642](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1630-1642).

48. Тептюк Ю. Щодо результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей вияву стресостійкості соціальних працівників різних вікових груп. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки. Київ, 2020. Т. 13, № 2. С. 264–280.

49. Фарафонова І. Особистісні цінності людини. *Věda a perspektivy*. 2022. № 9(16). URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-9\(16\)-271-279](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-9(16)-271-279).

50. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан

студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12(30). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801).

51. Швалб Ю. М., Кулікова А. О. Особливості зміни структурних компонентів «Я-образу» особистості в складних життєвих обставинах. *International academy journal web of scholar*. 2019. № 5(35). С. 31–38.

52. Шевченко М. А. Психологічні особливості формування фізичного образу Я у підлітків *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2 (12). С. 108–113.

53. Шеремет Н. Психологічні особливості формування образу я в соціальних мережах. *Інноваційні тенденції сьогодення в сфері природничих, гуманітарних та точних наук*. 2024. URL: <https://doi.org/10.62731/mcnd-13.09.2024.005>.

54. Шульжик Ю., Кондра О., Осліковський В. Наслідки впливу цифрових технологій на психічне здоров'я молоді. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5\(5\)-36-44](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-36-44).

55. Шульжик Ю., Сенишин С., Данилюк М. Вплив цифровізації на здоров'я молоді. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5\(5\)-45-52](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-45-52).

56. Boiko-Buzyl Y. Становлення як філософське та психологічне поняття. *Psychological journal*. 2017. Т. 8, № 4. С. 16–28.

57. Halian I. Psychology of life-sense emotional experience of modern student youth. *Psychological journal*. 2018. Vol. 8, no. 18. P. 38–57.

58. Kashlyuk Y. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Psychological journal*. 2017. Т. 7, № 3. С. 47–58.

59. Мітіна С. В. Вплив Інтернет-простору на розвиток самосвідомості сучасної молоді. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-28>.

60. Pavlova I., Zastavska O. Вплив занять кросфітом на психічний стан та якість життя молоді. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2019. № 1 (45). С. 62–70.

61. Teniasha S. Psychological features of the physical self image of the persons with eating disorders. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2019. No. 2. P. 104–111.

62. Zhigian P. Сутність поняття «професійні цінності». *Освітні обрії*. 2019. Т. 48, № 1. С. 43–46.