

## СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

### PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PHYSICAL “SELF” IMAGE OF MIDDLE-AGED WOMEN

У статті проаналізовано психологічні особливості образу фізичного «Я» жінок середньої зрілості. Здійснено теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми гармонізації образу фізичного «Я» жінок середньої зрілості. Виявлено різноманітність підходів до розуміння її суті, природи та структури. Відмічено, що в системі образу фізичного «Я» узагальнено єдність соматичного та перцептивного сприймання, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних із тілесною зовнішністю. Встановлено, що структурування фізичного «Я» передбачає метафоризацію тілесності та утворення уявлення про власний фізичний образ «Я» як окреме поняття, суб'єктність, наділену певними властивостями, що детермінує самоставлення особистості. Аргументовано, що в сучасному світі жіноче тіло стає особливим фокусом уваги культури, що на рівні індивідуальної свідомості жінки відображається у високій значущості та актуальності проблематики ставлення до себе в аспекті тілесності. Ставлення до власного тіла – важлива складова частина особистісного самоприйняття. Представлено результати проведеного емпіричного дослідження визначення психологічних особливостей образу фізичного «Я» жінок середньої зрілості. Із цією метою підбрано та використано діагностичний інструментарій, показники якого спрямовані на вивчення образу фізичного «Я». Здійснено порівняльно-психологічний, математико-статистичний аналіз, якісну інтерпретацію, узагальнення, проведено кореляційний аналіз. За результатами описової статистики виявлено, що в більшості респондентів переважає низький та середній рівень психосоматичної компетентності та задоволення власним тілом. Констатовано, що висока особистісна значущість анатомічних, функціональних і соціальних характеристик у жінок викликає невдоволення собою, неприйняття себе, переважання негативних емоцій і відповідно закритості від інших. Невміння керувати емоціями та неадекватний прояв емоцій негативно корелює з високим рівнем психосоматичної компетентності.

**Ключові слова:** самопізнання, самоставлення, самоприйняття, образ фізичного «Я», тілесна компетентність, період середньої зрілості.

This article analyzes the psychological characteristics of the physical "Self" image of middle-aged women. A theoretical analysis of scientific research on the harmonization of the physical "Self" image of middle-aged women has been carried out. A variety of approaches to understanding its essence, nature, and structure has been identified. It is noted that within the system of the physical self-image, there is a generalized unity of somatic and perceptual perception, attitudes, evaluations, and representations associated with physical appearance. It is established that structuring the physical self-entails the metaphorization of physicality and the formation of a notion of one's own physical self-image as a separate concept, subjectivity endowed with certain properties, determining self-positioning of the individual. It is argued that in the modern world, the female body becomes a particular focus of cultural attention, which at the individual consciousness level of women is reflected in the high significance and relevance of the issue of self-attitude in the aspect of physicality. Attitude towards one's own body is an important component of personal self-acceptance. The results of an empirical study conducted to determine the psychological characteristics of the physical "Self" image of middle-aged women are presented. For this purpose, diagnostic tools were selected and used, the indicators of which are aimed at studying the image of the physical "Self". A comparative-psychological, mathematical-statistical analysis, qualitative interpretation, summarization, and correlation analysis have been carried out. According to the descriptive statistics, it was found that in most respondents, a low and medium level of psychosomatic competence and satisfaction with their own bodies prevail. It is stated that the high personal significance of anatomical, functional, and social characteristics in women leads to dissatisfaction with oneself, non-acceptance of oneself, predominance of negative emotions and, consequently, closure from others. The inability to manage emotions and inadequate expression of emotions negatively correlates with a high level of psychosomatic competence.

**Key words:** self-recognition, self-positioning, self-acceptance, image of physical "Self", bodily competence, period of middle maturity.

УДК 159.923.2  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.15>

**Андрийчук І.П.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології розвитку та консультування  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві спосіб, яким люди сприймають себе та своє фізичне тіло, став важливим чинником, що визначає їхню поведінку та спосіб життя. Зважаючи на виклики сьогодення, мінливість та нестабільність ситуації, ставлення

людини до свого тіла зазнає змін. Визначальним аспектом сутності та існування людини є взаємозв'язок біологічного, духовного, соціального та природного. Поєднуючи біологічне та духовне в повсякденній діяльності людини гармонізується її сутність (поєднання

тілесного та духовного). Дослідження підтверджують, що рухова та психічна сфери людської діяльності тісно пов'язані між собою.

Теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми образу фізичного «Я» показав, що самоставлення розглядається як узагальнене ставлення, яке є цілісним, одновимірним та універсальним, що характеризує ступінь позитивного ставлення до власних уявлень індивіда про себе. Самоставлення розвивається в результаті соціального впливу та взаємодії, де кожна конкретна соціальна ситуація розвитку задає ієрархію провідних діяльностей і відповідних їм основних мотивів і цінностей, соціальних уявлень, стереотипів та еталонів, норм поведінки, по відношенню до яких індивід осмислює власне «Я», наділяє його особистісним змістом.

Чимало дослідників (Р. Бернс, О. Гомілко, С. Кримський, А. Лой, В. Малахов, О. Муха, М. Попович, Т. Хомуленко та інші) наголошують, що важливим та цінним джерелом формування уявлень про своє «Я» є сукупність знань про своє тіло, його привабливість, форму, розміри. Науковці підкреслюють, що тілесне усвідомлення та тілесну компетентність потрібно розвивати з метою життєвого успіху та гармонізації особистості в сучасному дисгармонійному світі. Останнім часом наука спирається на цілісний підхід до вивчення людини в єдності її біологічного, соціального, фізичного та духовного аспектів. Розширення синергетичних уявлень про особистість як складну систему призводить до посилення уваги до психосоматичних проблем.

Важливими в контексті досліджуваної теми є теоретичні засади генетичної психології особистості, генетико-орієнтованої психотерапії (С. Максименко, К. Максименко), гуманістичного підходу (Г. Бал, К. Роджерс), інтегрально-інтеракційного підходу (Р. Бернс, Ч. Кулі, Дж. Мід) у психології. Тілесна компетентність та образ фізичного «Я» вивчаються в працях зарубіжних науковців і дослідників (Ф. Александера, Г. Гарднера, Ю. Джендліна, О. Лоуена, Т. Майерса, Т. Ханни, та інших) [1, с. 247].

Ставлення сучасної людини до свого здоров'я парадоксальне. Здоров'я посідає важливе місце серед життєвих цінностей дорослих людей, водночас воно виступає як експлуатований ресурс, засіб виживання в сучасній економічній і соціальній реальності суспільства, особливо в жінок. З огляду на це мета статті – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості образу фізичного «Я» жінок середньої зрілості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У своїх дослідженнях українська науковиця Р. Моляко розглядає образ фізичного «Я» як ключовий компонент особистісного образу, який виявляється в способі само-

визначення, сприйнятті власного фізичного «Я» та оцінці себе. Вона створила структурно-функціональну модель, що включає чотири основні компоненти: сутність образу фізичного «Я»; образ фізичного «Я» і його структуру; розвиток цього образу в підлітковому та юнацькому віці; різноманітні індивідуальні особливості у формуванні цього образу (норма та деформації) [6].

Глибокий аналіз наукових публікацій, що стосуються досліджуваної проблеми, дозволив розкрити психологічний зміст і визначити основні терміни, пов'язані з фізичною ідентичністю: тілесний досвід, тілесна схема, образ тіла, концепція тіла, тілесність, Я-тілесне та Я-фізичне. Усі представлені дефініції різняться за:

1) психічною реальністю Я-тілесного (як сенсомоторний еквівалент, когнітивний процес, складова Я-концепції);

2) предметним змістом Я-тілесного (розглядаються як зовнішність, так і функції тіла);

3) походженням Я-тілесного (формальне знання про тіло, архетипне утворення, фізіологічна функція мозку) [2; 4; 5; 8].

Як зазначалось вище, ставлення людини до свого тіла знає суттєвих трансформацій. Ми виходимо з тих засад, де відсутність інформації про можливість вирішення особистісно-психологічних проблем, пов'язаних із ставленням до власного тіла, може призвести до посилення відчуження сучасної людини від своєї індивідуальності та віддалення її від самої себе. Це віддалення може негативно вплинути на загальний стан фізичного, психічного, емоційного та соціального здоров'я. Особливо важливо правильно сформулювати уявлення про себе на етапі раннього юнацького віку, оскільки неправильне сприйняття власного фізичного «Я» може викликати серйозні порушення здоров'я.

Ми аналізуємо ідею фізичної ідентичності, як важливу частину особистісної Я-концепції, що містить когнітивний компонент, який включає в себе сприйняття, установки, оцінки та уявлення, пов'язані з функціями тіла та зовнішнім виглядом. Образ фізичного «Я» є одним із найважливіших структурних компонентів Я-образу, він об'єднує наступні виміри: уявлення про своє тіло, його особливості; уявлення про індивідуальні межі власного тіла; уявлення про окремі частини тіла, представлені у свідомості; ставлення до своєї зовнішності [3].

У сучасному світі жіноче тіло стало центром уваги культури, що відображається у великій важливості та актуальності питань, пов'язаних із сприйняттям власного тіла жінкою в її свідомості, тобто в аспекті тілесності. Це проявляється в зростанні інтересу, стурбованості та невдоволення жінок власним тілом, посиленні прагнення до самовираження з його допомогою, у широкому застосуванні дієт, пластичних

операцій та інших способів корекції зовнішнього вигляду, а також у культивуванні тілесних практик, що сприяють набуттю особистісної цілісності та втіленню тілесно-духовних потенціалів особистості.

Результати дослідження жінок віком від 22 до 55 років показали, що існують особливості взаємозв'язку між рівнем задоволеності образом фізичного «Я» та активністю догляду за зовнішністю. Жінки, які не задоволені образом фізичного «Я», характеризуються або низьким, або високим рівнем активності догляду за зовнішністю. Жінки, задоволені власною тілесністю, характеризуються середнім, помірним рівнем активності догляду за зовнішністю. Також можна сказати, що рівень задоволеності фізичним «Я» визначається кількістю базових сфер життєдіяльності (здоров'я, соціальний і матеріальний статус, сімейні стосунки, кар'єра, коло спілкування), якими жінки задоволені. При відсутності незадоволеності різними сферами життя незадоволеності образом фізичного «Я» не виявлено. Незадоволеність базовими сферами життєдіяльності сприяє переносу незадоволеності на образ фізичного «Я» [9].

Розвиток особистості в дорослому віці є однією з найскладніших і менше вивчених областей. Невизначеність у використанні термінів, нечіткість визначення часових меж і описів різних стадій дорослості, зокрема середнього віку, свідчать про складність цієї проблеми.

Період зрілості (середньої дорослості) є найвідповіднішим часом для реалізації глибоких потенційних можливостей і сутнісних сил людини. У цьому життєвому етапі досягаються ключові здобутки та відбувається основний розвиток особистості. А саме:

компетентність, продуктивність, генеративність (Е. Еріксон);

психологічне здоров'я та пошук сенсу життя (В. Франкл);

творчість і внутрішня свобода, прагнення до самореалізації (А. Маслоу, К. Хорні, К. Роджерс) [7].

Ставлення до власного тіла – важлива складова частина особистісного самоприйняття. Багато жінок відчувають незадоволеність своєю зовнішністю, і це може бути обумовлено кількома чинниками, такими як низька самооцінка, стан здоров'я, соціальний тиск, несприйняття оточуючими, страхи та комплекси. У сучасному суспільстві жінкам доводиться мати справу з численними суперечностями в сприйнятті свого тіла, що має великий вплив на їхній особистісний розвиток, особливо в ставленні до самоідентичності [3; 9].

Можна проаналізувати двоякість процесу формування образу фізичного «Я» жінок середньої зрілості. З одного боку, це вплив

суспільства, який виявляється в судженнях, поглядах, уявленнях, стереотипах і прикладах. З іншого боку, це самостійне осмислення та диференційована робота на основі власних критеріїв. Формуючи суб'єктивне ставлення до тіла, жінки середньої зрілості часто орієнтуються не на свої власні почуття комфорту чи дискомфорту, а на соціальні уявлення, наділені стереотипами, надмірними ідеалами, які були встановлені в певний історичний період і культурний контекст, а також на інформацію, яка поширюється через засоби масової інформації. В емоційному плані такий стиль сприйняття породжує невдоволення, тривогу, почуття особистої неспроможності [9].

У жінок середньої зрілості також зростає інтерес до зовнішності, формується заклопотаність і невдоволення собою, посилюється прагнення до самовираження за допомогою тіла. Така зацикленість на тілесності породжує збільшення частоти психосоматичних розладів, низький рівень турботи про фізичне благополуччя.

Проте, у період середньої зрілості в жінок відбувається часткове прийняття себе та власної неповторності. Поняття «прийняття себе», згідно з визначенням С. Братченко та М. Міронової, включає в себе визнання та безумовну любов до себе, прийняття себе у власній істинній формі, повагу до власної особистості та її здатність до незалежних рішень, довіру до своєї природи [3; 8].

Для подальшого дослідження психосоматичної гармонізації жінок середньої зрілості ми розуміємо фізичне «Я» (образ фізичного «Я») як поняття, що включає сприймання людиною власного тіла, чуттєве забарвлення цього сприймання і те, як, на її думку, оцінюють особистість оточуючі.

З метою вивчення психологічних особливостей образу фізичного «Я» жінок середньої зрілості нами був підібраний комплекс діагностичних методик, показники якого є структурними компонентами образу фізичного «Я», а саме: методика проєктивної діагностики тілесного «Я» «Вербалізація тілесного Я» (за Т. Хомуленко), опитувальник образу власного тіла О. Скугаревського, методика дослідження самоставлення до образу фізичного «Я» А. Черкашиної та методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів В. Бойко [1].

Можна стверджувати, що образ фізичного «Я» – це соціальний феномен, що має низку особливостей і включає в себе ряд характеристик, які визначаються за критеріями зовнішнього вигляду та привабливості: фізичний образ людини існує в гармонії анатомічних, соціальних і функціональних ознак (характеристик), жоден із цих аспектів не може бути ігнорованим.

Дослідження проводилося впродовж 2021–2022 рр., вибіркою якого були 60 жінок віком від 45 до 55 років. Проаналізуємо детальніше отримані результати за трьома методами із запропонованого діагностичного інструментарію.

Аналіз результатів дослідження за *методикою «Вербалізація тілесного Я» (Т. Хомуленко)* показав, що в жінок середньої зрілості високими є такі параметри психосоматичної компетентності, як:

- 1) обізнаність, що становить 79,8%;
- 2) каузальність – 68,9% опитаних.

Психосоматична компетентність визначається як система здібностей когнітивного аспекту тілесного «Я», що пов'язана з прийняттям власного тіла як складової цілісного організму, та сприяє саморегуляції на основі досвіду внутрішнього спілкування з тілесним «Я».

Такі жінки мають глибокі знання про анатомію та фізіологію тіла людини, а також розуміють свої власні фізичні особливості. Вони можуть вбачати, як тіло впливає на їхні внутрішні стани та реакції на зовнішні події. Дослідження показує, що в середньому 40% із цих жінок мають схильність до метафоричного мислення, 40% використовують суб'єктивний підхід, а ще 40% проявляють інтегративні навички. Вони також володіють умінням внутрішньо спілкуватися та взаємодіяти зі своїм фізичним «Я», часто використовуючи образні порівняння та аналогії на основі асоціативності мислення.

Щодо низьких результатів дослідження, то такими є шкали:

- 1) прийняття (20% опитаних);
- 2) інтрацептивність – 30%;
- 3) діалогічність становить 35% вибірки.

Такі досліджувані виявляють негативне та надто критичне ставлення до свого тіла. Це проявляється в їхньому відчутті байдужості, відсутності самопіклування та відчутті невпевненості, а також у підвищеному рівні тривожності відносно свого фізичного «Я». Вони не можуть зосередити увагу на своїх внутрішніх почуттях, і це проявляється в їхній обмеженій здатності виразно висловлювати свої емоції та фізичні відчуття словами. Варто зауважити, що в таких досліджуваних відсутня здатність вести внутрішній діалог між «Я в тілі» і «Я тіло» (рис. 1).

Якщо детальніше проаналізувати відповіді досліджуваних жінок на незакінчені речення, то шкала «Прийняття» носить переважно негативний характер забарвлень речень. Часто зустрічаються твердження про те, що тіло викликає почуття тривоги, невпевненості, незадоволення та сльози. Дехто ставиться до власного тіла, як до «інструмента», «баласту», «механізму», «того, що не важливе».

Метафоричність як якість тілесності також досить різноманітно проявляється в твердженнях. Тіло асоціюється в жінок із «храмом», «діжкою», «мистецтвом», «дошкою», «мішком», «пищечкою». Така диференційованість відпові-

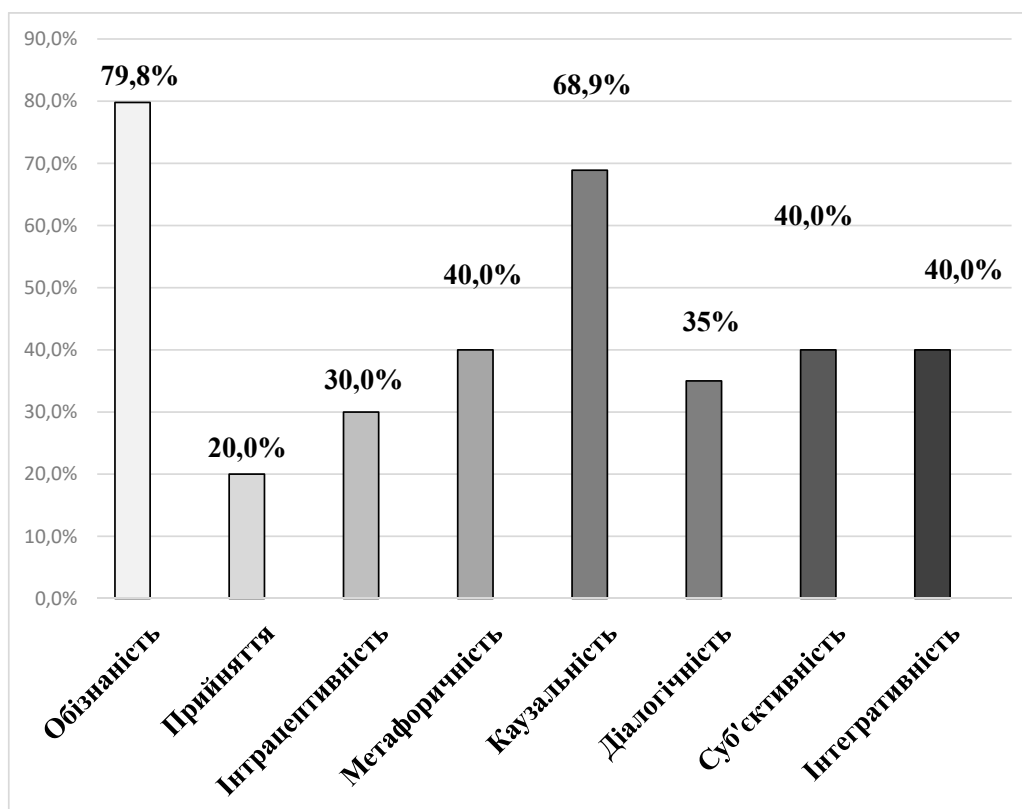


Рис. 1. Розподіл показників за шкалами психосоматичної компетентності у жінок середньої зрілості

дей шкали метафоричності може свідчити про те, що жінкам зрілого віку легше описувати та усвідомлювати власну тілесність через образи, асоціації, порівняння, метафори.

Загальна оцінка за всіма шкалами дозволяє нам оцінити рівень розвитку психосоматичної компетентності в жінок середньої зрілості. Проаналізувавши результати дослідження, ми встановили, що в експериментальній групі переважає низький рівень психосоматичної компетентності, що становить 45,5% від загальної кількості досліджуваних. Це означає, що такі респонденти мають недостатні знання щодо розвитку та функціонування свого тіла. Середній рівень виявлено в 34,5% опитуваних, що вказує на те, що жінки середнього віку не завжди знаходять правильний підхід до свого фізичного самопізнання та не можуть допомогти своєму тілу адаптуватися до різних ситуацій та умов. Високий рівень психосоматичної компетентності переважає у 20% учасниць вибірки. Лише незначна кількість жінок чітко знає та вміє правильно дбати про своє тілесне «Я».

Аналізуючи результати дослідження за опитувальником образу власного тіла (О. Скугаревський та С. Сивуха) виявлено, що в 58,5% учасниць дослідження спостерігається низький рівень задоволення від власного тіла. Ці жінки важко знаходять розуміння для самих себе та мають труднощі в прийнятті своїх недоліків. У них занижена самооцінка, вони акцентують увагу на негативних аспектах свого тіла, інколи не помічаючи його позитивних рис. Цих жінок легко можуть засмутити навіть незначні події або зміни у вигляді їхнього тіла. Середній

рівень виявлено у 26,5% опитуваних. Ці респонденти розуміють свої індивідуальні особливості та намагаються дбати про своє тіло, але часом вони мають труднощі у виборі оптимальних шляхів щодо власного розвитку.

Також нами були проаналізовані показники особистісної значущості в жінок середньої зрілості (за методикою дослідження самоставлень до образу фізичного «Я» (А. Черкашиної)). Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що в більшості учасниць експерименту встановлений середній рівень, який складає 55%. Ці жінки виявляють труднощі у фокусуванні та розробці планів для активного розвитку свого фізичного «Я». Низькі показники спостерігаються у 20% вибірки. Такі жінки через недоліки власного тіла не відчувають свою значущість у розвитку. Вони акцентують увагу оточуючих на недоліках тілесного «Я», часто жаліються, але не рухаються вперед. Високі показники становлять 25% досліджуваних. Такі жінки знають свої позитивні та негативні сторони, але, попри все, чітко йдуть до вдосконалення зовнішності.

Показники самооцінки (Я-Інші) та особистісної значущості (Я-Я) анатомічних, функціональних і соціальних характеристик фізичного «Я» представлено на рис. 2.

Отримані результати показують, що самооцінка різних аспектів образу фізичного «Я» у досліджуваних жінок переважно знаходиться на середньому рівні для анатомічних характеристик (таких як обличчя, фігура, ноги, руки), але на високому рівні для соціальних аспектів (одяг, аксесуари, косметика). Щодо функціональних характеристик (таких як витривалість,

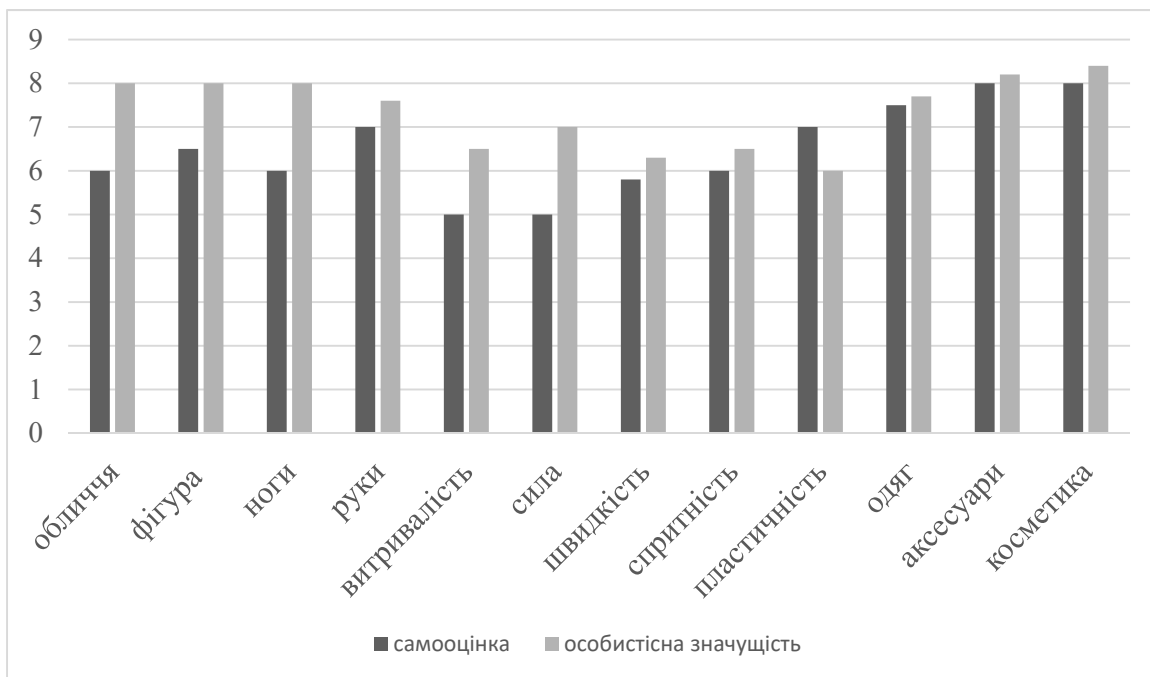


Рис. 2. Співвідношення самооцінки та особистісної значущості характеристик образу фізичного «Я»

сила, швидкість, спритність, гнучкість), то вони варіюють ближче до середньої оцінки.

Аналіз результатів дослідження за *методикою діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. Бойко)* показав, що для жінок найвагомими «перешкодами» є наступні: невміння керувати емоціями та їх неадекватний прояв (38%); небажання зближатися з людьми на емоційній основі (20%); негнучкість (20%), домінування негативних емоцій (19%).

Незважаючи на незначний обсяг вибірки, ми мали змогу виявити наступні зв'язки. Невміння керувати емоціями та неадекватний прояв емоцій негативно корелює з високим рівнем психосоматичної компетентності ( $r = -0,923$ ,  $r = -0,930$  при  $p < 0,01$ ), тобто для таких жінок характерним, у першу чергу, буде позбавлення контакту з власними емоціями. Значною рисою таких жінок є відсутність емоційної виразності, яка проявляється в спрощеному вираженні своїх почуттів й нездатності відчувати емоційне співпереживання та спільне відчуття з іншими. Вони мають тенденцію ідентифікувати себе з прийнятими в суспільстві соціальними стандартами, надають перевагу розмовам не про внутрішні характеристики, а про зовнішні ознаки.

Діалогічність та суб'єктність як ознаки психосоматичної компетентності негативно пов'язані з показником негнучкості ( $r = 0,687$  при  $p < 0,01$ ;  $r = 0,439$  при  $p < 0,01$  відповідно). Оскільки діалогічність розглядається як здатність вести внутрішній діалог між «Я в тілі» і «Я тіло», то цей зв'язок буде свідчити про зниження невміння доволно виражати свої емоції, прояв скутості, невиразності у власних відчуттях. Для таких жінок важко виразити та співставити свої відчуття та бачення себе, вони переважно відчувають тривожність, важкість у тілі, яку не в змозі пояснити.

Позитивна оцінка особистості в цілому прямо пов'язана з уявленням жінок про те, наскільки комфортним і зручним є одяг, якщо вони його носять ( $r = 0,330$  при  $p < 0,01$ ). Цей параметр (характеристика) одягу згідно з кореляційним аналізом пов'язаний також із прийняттям ( $r = 0,492$  при  $p < 0,01$ ). Як бачимо, важливість одягу для позитивної оцінки власної зовнішності жінок не є перебільшеною: наскільки одяг для тебе є зручним і комфортним, настільки зручно й комфортно ти можеш почуватись у власному тілі.

Співвідношення задоволеності розвитком витривалості й сили та незадоволенням самооцінками щодо швидкості та спритності має негативний вплив та корелює домінуванням негативних емоцій. Очевидно, що прояв витривалості та сили сприяє підвищенню самопевності, бажанню вступати в контакт і викликає позитивні емоції в жінок. Висока

особистісна значущість анатомічних, функціональних і соціальних характеристик у жінок викликає невдоволення собою, неприйняття себе, переважання негативних емоцій і відповідно закритості від інших.

Ми проаналізували, що незадоволеність образом власного тіла в жінок тим вище, чим більше в структурі особистості переважання негативних емоцій, невміння керувати емоційними проявами. Оскільки будь-який образ про себе породжує емоційну оцінку, можна зробити висновок, що жінки зі спотвореним тілесним самосприйняттям мають неадекватну самооцінку характеристик образу фізичного «Я». Перебільшення розмірів свого тіла, неприйняття фігури, нездатність слухати своє тіло може свідчити про наявність напруження м'язів і надмірного витрачання життєвої енергії для збереження зовнішньої привабливості, використовуючи соціальні атрибути та інші компенсаторні стратегії.

**Висновки з проведеного дослідження.** Грунтовний аналіз наукової літератури щодо вивченої проблеми дозволив нам розкрити психологічний зміст та виділити основні визначення фізичного «Я». Усі надані визначення різняться за відображеною психічною реальністю фізичного «Я» (як сенсомоторний еквівалент, когнітивний процес, підструктура Я-концепції); за предметним змістом фізичного «Я» (як зовнішній аспект, так і функції тіла); за джерелом походження фізичного «Я» (формальні знання про тіло, архетипне утворення, фізіологічна функція мозку).

У вище проаналізованих нами дослідженнях домінує думка, що фізичний Я-образ (схема тіла) виникає з потреби в забезпеченні фізичного благополуччя організму. У період глобалізації та віртуалізації соціокультурного простору тіло стає символом еkleктичного підходу, де поєднуються різні, раніше не поєднувані речі. Ставлення людини до свого тіла сьогодні переживає значущі зміни та вимагає від психологічної практики пошуку нових шляхів і засобів, які б сприяли гармонізації фізичного «Я».

Проведене нами емпіричне дослідження показало, що в більшості випадків жінки мають реалістичне уявлення про своє тіло та його окремі аспекти, однак вони можуть перебільшувати розміри деяких частин тіла, що може вказувати на наявність м'язової напруги та надмірні зусилля в збереженні зв'язку між різними частинами тіла. Проаналізувавши результати, зазначимо, що в 58,5% досліджених жінок спостерігається низький рівень задоволення своїм тілом. Їм важко зрозуміти та прийняти свої недоліки. Кореляційний аналіз показав, що чим вищою є незадоволеність тілом, тим більшою є вірогідність виникнення недиференційованого почуття «проти» самого

себе та власного «Я». Також незадоволеність образом фізичного «Я» у жінок тим вище, чим більше в структурі особистості домінування негативних емоцій, невміння керувати емоційними проявами.

Проведене нами дослідження не претендує на вичерпне розв'язання складної та багатопланової проблеми. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в реалізації розробленої програми тренінгу, спрямованої на гармонізацію фізичного «Я», через зняття м'язових і, як результат, емоційних, та психологічних затисків, а також на сприяння розвитку фізичних аспектів особистості, покращення спілкування особистості з її тілом, формування навичок управління фізичними процесами, концентрації, розслаблення та встановлення її ефективності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрійчук І.П., Тесельська М.І. Емпіричне дослідження особливостей фізичного «Я» жінок середньої зрілості. *Eurasian scientific discussions. Proceedings of the 10th International scientific and practical conference.* Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain, 2022. P. 247–253. URL: <https://sci-conf.com.ua/x-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-eurasian-scientific-discussions-23-25-10-2022-barselona-ispaniya-arhiv/>
2. Валенса Г.А. «Тіло» і «тілесність» у соціально-філософському контексті: термінологічні розвідки. *Філософські проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць.* Київ : Основи, 2009. С. 120–140.
3. Вовчук Р.Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія».* 2011. Т. 19. Вип. 17. С. 75–81.
4. Галян І.М. Ціннісно-смилова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування : монографія. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. 402 с.
5. Копилова Н.О. Тілесність як маркер культурної ідентичності: сучасні практики бодіпозитиву. *Соціально-гуманітарний вісник.* 2018. Вип. 22. С. 35–36.
6. Моляко Р.В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота.* 2004. № 6. С. 78–80.
7. Москалець В.П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 262 с.
8. Найдьонова Г. Проблема тілесності в психології та філософії. *Філософія гуманітарного знання: раціональність і духовність : зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної наукової конференції (м. Чернівці, 2–3 жовтня 2008 р.).* Чернівці : Рута, 2008. С. 92–96.
9. Tiggemann M., Lynch J. Body image across the lifespan in adult women: the role of self-objectification. *Development Psychology.* 2001. № 37. P. 243–253.