

дорослий етап чоловіка повинен також включати сексуальну стриманість. Індуїстські націоналістичні рухи не тільки підкресливали важливість цнотливості незаміжніх індуїстських жінок, а й вимагали стриманості від членів спеціально організованих спільнот неодружених чоловіків. Цей сучасний акцент на чоловічій стриманості також мотивований уявленням, що збереження сперми змінює людину як фізично, так і духовно [2].

Висновки. Проведене нами теоретичне дослідження особливостей ставлення до дошлюбних інтимних стосунків у різних релігіях дозволяє стверджувати, що релігійні уявлення досі виступають чинником формування відповідних установок щодо можливого чи забороненого сексуального життя жінок і чоловіків до шлюбу. Нам важко не погодитися із Д.Е.Ендшю [2] у тому, що наявні релігійні заклики до обмеженої невинності означають, що секс утримується в рамках чіткого та легко контрольованого гетеросексуального шлюбу. Дошлюбний секс, з точки зору релігії, краще заборонити чи обмежити. Покарання за гріховну поведінку забезпечують кращий контроль релігії над особистістю та її сексуальністю, однак в реальному житті його зазнають, на жаль, тільки дівчата і жінки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гупаловська В., Стрілець Н. Психологічні особливості сексуальних установок молоді. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2013. Т.2. Вип. 10(91). С. 89-94.
2. Ендшю Д. Секс та релігія. Від балу цноти до благословенної гомосексуальності. Київ: Ніка-Центр, 2017. 304 с.
3. Катехизм католицької церкви: [електронний ресурс]. Режим доступу: // [https://www.truechristianity.info/ua/books/catholic\\_church\\_catechism/catholic\\_church\\_catechism\\_content.php](https://www.truechristianity.info/ua/books/catholic_church_catechism/catholic_church_catechism_content.php).
4. Онфре М. Трактат атеології. Фізика метафізики. Пер.з фр.та наук.ред. А.Репи. Київ: Ніка-Центр, 2010. 216 с.
5. Протеро С. Вісім релігій, що панують у світі: чому їхні відмінності мають значення. Пер.з англ. В.Пунько. К.: Форс-Україна, 2021. 464 с.
6. Стефанишин К. Дошлюбна чистота як передумова щасливого подружжя, або чому ми такі нетерпеливі? [електронний ресурс]. Режим доступу: // <http://rodynaugcc.if.ua/statti/doshlyubna-chystota-yak-peredumova-shhaslyvogo-podruzzhya-abo-chomu-my-taki-neterpelyvi-2/>.

*Щербата Ірина  
Науковий керівник – доц. Свідерська Галина*

#### ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У СТАВЛЕННІ ПІДЛІТКІВ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ

Постановка проблеми. Ставлення до себе є одним із важливих та визначальних чинників життя людини у соціумі. Поряд із соціальним статусом і фінансовою успішністю на нашу самооцінку як особистості впливає ставлення до власної зовнішності, її оцінка за категоріями «красивий/некрасивий», «привабливий/непривабливий». Велика кількість дописів і публікацій у соцмережах свідчить, що сьогодні проблема незадоволеності людей власною зовнішністю досягла істотних масштабів. Як підкреслюють Н.М.Даниленко та Г.І.Меднікова, «багато в чому це пов'язано із впливом соціокультурних факторів на формування образів ідеальної зовнішності, нав'язуванням певних стандартів поведінки в догляді за зовнішністю,

ототожненням привабливої зовнішності з життєвою успішністю, заможністю, благополуччям» [1, с.67].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зрозуміло, що, крім соціокультурних чинників, ставлення сучасної людини до власної зовнішності визначається впливом її особистісних особливостей, індивідуальною історією її розвитку, багатством чи збідненістю внутрішнього світу особистості. Психологи та психотерапевти, які займаються даною проблемою (Л.М. Абсаямова, Л.Т. Баранська, М.В. Буракова, Є.А. Варлашкіна, Я.В. Верещинська, Д.В. Воронцова, Т.В. Говорун, Н.М.Даниленко, І. Жеребкіна, І.С. Касабова, Т.Ф. Кеш, О.І. Кононенко, Р.В. Моляко, Т.А. Нечитайло, В.О. Подорога, З.І. Рябікіна, О.О. Скугаревський, О.Т. Соколова, А.О.Тіунова, Г.К. Томпсон, А.Г. Фаустова, О.С. Язвинська та ін.), вивчають особливості ставлення до власної зовнішності в ракурсі Я-концепції, самосвідомості, самоствавлення, фізичного або тілесного Я, образу тіла, особливостей залежності від косметичних процедур чи пластичної хірургії.

Проведений нами аналіз сучасних психологічних досліджень показує, що ставлення до зовнішності розглядається через з'ясування, яку роль зовнішність відіграє в міжособистісній взаємодії та при сприйнятті людини іншими людьми (О.О. Бодальов, Н.М.Даниленко, Д. Ланглюа, В.О. Лабунська, Г.І.Меднікова, В.М. Панфьоров, С.В. Попов, Н. Рамси, А. Фейнгольд, Д. Харкорт та ін.). Дослідження вказаних вчених чітко демонструють, що ми схильні переносити на власну зовнішність те ставлення, яке переживаємо з боку інших і яке виступає для нас як відображене ставлення. Ця особливість починає набувати актуальності саме у підлітковому віці, коли провідною діяльністю є інтимно-особистісне спілкування з однолітками і коли хлопці та дівчата переживають відповідні психофізіологічні зміни, зумовлені пубертатною кризою, що не може не впливати на їх ставлення до власного фізичного Я.

Метою нашої статті є теоретичне та емпіричне дослідження особливостей ставлення підлітків до власної зовнішності та з'ясування гендерних відмінностей у ставленні до «Я-фізичного» хлопців і дівчат.

Виклад основних результатів дослідження. Дослідження гендерних відмінностей ставлення до власної зовнішності проводилось впродовж 2020-2021 рр. серед підлітків віком 13-14 років. У дослідженні брали участь 60 учнів (30 хлопців і 30 дівчат) Тернопільської ЗОШ № 10.

В емпіричному дослідженні ми використали наступні методики: «Опитувальник образу власного тіла» О.А. Скугаревського, «Тенесійську шкалу Я-концепції» (зокрема, питання, які стосуються ставлення особистості до Я-фізичного), «Методику дослідження самоствавлення до образу Фізичного Я» (МИСОФ) А.Г.Черкашиної. Зупинимося на отриманих нами результатах.

За результатами методики «Опитувальник образу власного тіла» О. А. Скугаревського ми змогли визначити, скільки дівчат та хлопців адекватно ставляться до свого тіла, скільки

помірно незадоволені та яка кількість має виражену незадоволеність своїм зовнішнім виглядом. Як видно з рис.1, трохи менше половини опитаних - 43,3% дівчат підліткового віку характеризуються адекватним ставленням до свого тіла і зовнішнього вигляду, що свідчить про їх позитивну Я-концепцію, адекватну самооцінку, високу планку усвідомленості образу власного фізичного Я.

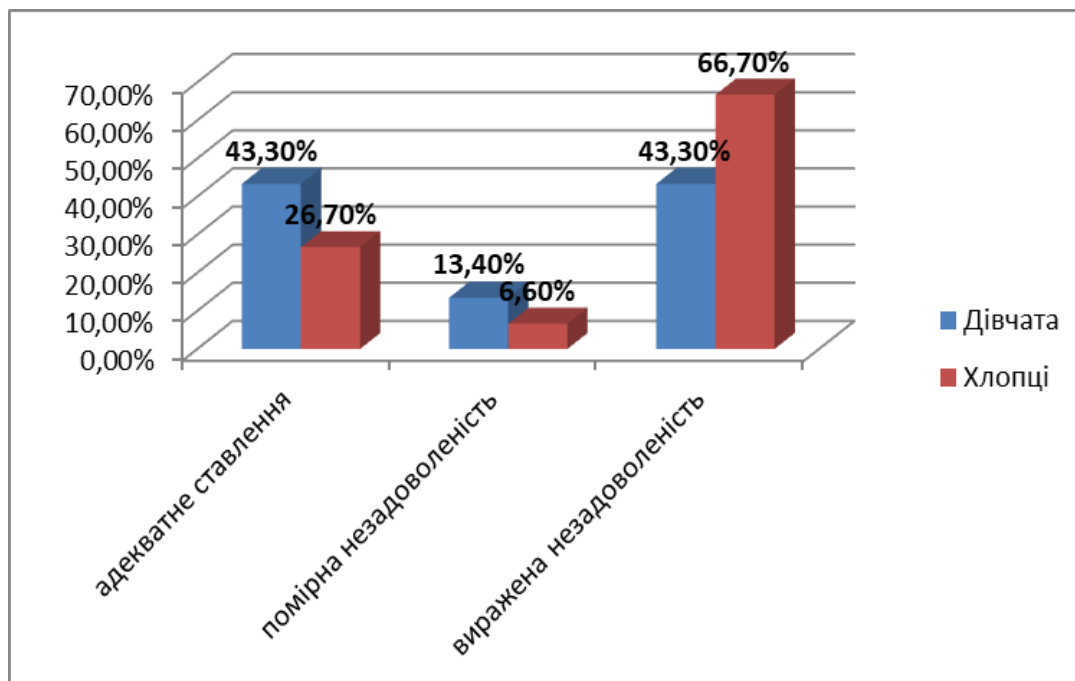


Рис. 1 Рівень задоволеності власним тілом дівчат та хлопців 13-14 років за результатами методики О.Скугаревського «Опитувальник образу власного тіла»

Всього 13,4% досліджуваних дівчаток у вибірці помірно не задоволені образом свого тіла або його конкретними частинами, натомість 43,3% мають виражену незадоволеність своєю тілесністю. Настільки високі показники є ознакою неприйняття свого зовнішнього вигляду, неадекватної самооцінки, у таких людей спостерігається наявність комплексів, які можуть перерости в патологічні вияви ставлень до свого тіла.

Щодо хлопців, то трохи більше чверті досліджуваних у вибірці - 26,7% адекватно ставляться до свого тіла. Тобто можемо сказати, що в незначній частині чоловічої статі у віці 13-14 років спостерігається позитивне ставлення до своєї зовнішності. Також малий показник – всього 6,6% – тих, які помірно незадоволені, тобто не люблять якість частини своєї тілесності або ж не приймають певні характеристики власного фізичного Я. Досить великий відсоток - 66,7% опитаних мають виражену незадоволеність своїм тілом. Вони не можуть прийняти зміни, які відбуваються у їхньому організмі, внаслідок цього страждають від неадекватної самооцінки і через це у них можуть формуватися комплекси, дисморфобія, дисморфоманія.

Порівняння отриманих результатів чітко показує нам, що у підлітків-хлопців спостерігається значно вищий показник незадоволеності своїм тілом у віці 13-14 років у порівнянні з дівчатами цього віку.

Завдяки методиці «МИСОФ» («Методика дослідження самоставлення до образу Фізичного Я») А.Г.Черкашиної ми продіагностували особливості співвідношення між незадоволеністю певними фізичними показниками та важливістю цих характеристик у зовнішності для дівчат та хлопців.

Спершу проаналізуємо незадоволеність та задоволеність власним тілом у дівчат. Найвищий показник незадоволеності можемо побачити в категорії «Косметика» – манікюр, педикюр, парфуми, зачіска (16 %) та руки – верхня частина до ліктя (15,3%), а на третьому місці ноги – їхня довжина і форма, верхня частина до коліна і нижня частина (11 %). Також дівчата високо оцінюють таку характеристику, як власне вміння одягатися відповідно до модних тенденцій, з комфортом та зручністю (83,3%). Спостерігаємо ми і високі показники самооцінки дівчат щодо їх швидкості реакції та швидкості руху (73,3%) і оцінки власної фігури – зросту, ваги, гармонії пропорцій (67,3%). Також варто відзначити, що дівчата підліткового віку цілком задоволені власним волоссям, якістю і кольором шкіри, формою носа і підборіддя.

Щодо дослідження особливостей ставлення до образу фізичного Я у хлопців, то найвищий показник незадоволеності можемо побачити в категорії руки (36,6%) та ноги – верхня і нижня частина ніг та їхня форма (30,3%), а на третьому місці швидкість тіла (25%). У свою чергу, найважливішими показниками для зовнішності є одяг (62,3%), тобто хлопці-підлітки, як і дівчата, сліdkують за модою і для них важливо не відставати від домінуючих молодіжних тенденцій.

Завдяки отриманим даним за методикою МИСОФ А.Черкашиної можемо зробити висновок, що чоловіча половина підлітків у віці 13-14 років є більш самокритичною, ніж жіноча, вони більше переймаються своєю силою, витривалістю, виглядом власного тіла.

Щодо результатів за методикою «Тенесійська шкала Я-концепції», то більшість дівчат вважають себе привабливими, здоровими, їм подобається виглядати гарно і акуратно. Отримані відповіді свідчать про те, що більшість представниць жіночої статі задоволені власною зовнішністю (вони «не зовсім товсті і не зовсім худі», «не дуже високі і не дуже низькі» - 57% (17 дівчат), намагаються піклуватися про свій зовнішній вигляд, проте 53% (16 осіб) запевняють, що якби мали таку можливість, то щось би змінювали у власному тілі. Трохи менше половини - 43% (13 дівчат) вважають, що мають бути більш сексуально привабливими, ніж вони є зараз.

Як бачимо, домінуючою ознакою дівчат є виразна демонстрація емоційно-ціннісного ставлення до свого зовнішнього вигляду, а переживання, пов'язані з ним, розгортаються в

діапазоні від захопленості, задоволеності до бажання удосконалення і змін. Саме ці якості визначають їхнє емоційно-ціннісне ставлення до власного Я-фізичного.

Серед хлопців більшість зосереджують свою увагу на питаннях здорового тіла (60%) і здорового способу життя (60%), зокрема, прагнуть краще піклуватися про фізичне Я і мати більш здоровий сон (40%), хоча зовнішня привабливість для них є надзвичайно важливою (про те, що їм подобається виглядати гарно і акуратно заявило 80% опитаних). Як бачимо, хлопці-підлітки осмислюють привабливі та непривабливі ознаки в конституції тіла, обличчі, виокремлюють ідеальний образ зовнішності і, порівнюючи себе з ним, прагнуть його досягнення.

Висновки. Проведене нами емпіричне дослідження дозволило виділити наступні особливості гендерних відмінностей у ставленні підлітків до своєї зовнішності. Дівчата у віці 13-14 років більш позитивно сприймають своє тіло та окремі його характеристики, ніж хлопці. У них менше претензій до власного фізичного Я, вони стараються піклуватися про свій зовнішній вигляд, проте вважають, що при відповідній можливості будуть змінювати своє фізичне Я для більшої сексуальної привабливості. Для хлопців-підлітків важливе місце займають не тільки характеристики, пов'язані зі здатністю їхнього тіла виконувати певні дії, бути сильним і витривалим, а й характеристики, пов'язані із зовнішнім виглядом та здоровим способом життя.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. Даниленко Н.М., Меднікова Г.І. Проблема ставлення особистості до власної зовнішності в психологічній науці. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2017. Випуск I (57). С.67-77.
3. Моляко Р. В. Фізичний Я-образ у розвитку самосвідомості підлітків та юнаків, деформації образу та їх психокорекція. Неперервна професійна освіта: Теорія і практика: науково-методичний журнал. 2003. Вип. 3–4. С. 184–189.
4. Altabe M., Thompson J.K. Body-image: a cognitive self-schema construct? Cognitive Therapy and Research. 1996. № 20. P. 171-193.

*Дудник Юрій  
Науковий керівник – доц. Свідерська Галина*

#### **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ СТРЕСУ У СУЧАСНИХ ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ**

Постановка проблеми. Сьогодні проблема впливу стресу на здоров'я і діяльність людини набирає все більшої популярності. У зв'язку з «технологічним проривом», який здійснило людство, темп нашого життя за останні десятиліття різко зріс, що вимагає від кожного пристосування до нових вимог часу. Багатьом важко так швидко орієнтуватися у нових віяннях, адаптуватися до частих змін, відповідати новим вимогам. Часто через це у людини погіршується настрій, знижується самооцінка, що призводить до того, що навіть найменші проблеми можуть викликати у людини стрес.