

стандартів краси, що в кінцевому результаті може зумовити досить стійке негативного сприйняття дівчиною власного тіла [5, с. 175].

Таким чином, можна констатувати, що підтримка та позитивне ставлення сім'ї сприяють формуванню у дівчини здорового образу фізичного «Я». Похвала, заохочення до прийняття себе, незалежно від фізичних параметрів, допомагають створити основу для позитивного самосприйняття у майбутньому. Навпаки, якщо в сім'ї існує атмосфера критики або порівнянь з іншими за фізичними показниками, то це може сформувати невпевненість у своїй фізичній привабливості, стійке неприйняття себе. Важливо також зазначити роль братів і сестер, які можуть бути джерелом підтримки або, навпаки, суперництва. Цей чинник також, незаперечно, впливає на сприйняття власного тіла [1, с. 18].

Тому тривала та своєчасна психотерапевтична підтримка та супровід може відігравати важливу роль у відновленні та закріпленні позитивних аспектів образу фізичного «Я» жінок. До прикладу, когнітивно-поведінкова психотерапія допомагає жінкам розпізнавати та змінювати негативні думки про своє тіло. Відтак, цей метод вважається ефективним при подоланні розладів харчової поведінки, депресій, котрі що часто пов'язані з негативним сприйняттям свого тіла. Також важливими є методи арт-терапії, які допомагають жінкам краще зрозуміти, прийняти, проявити себе. Психотерапія сприяє підвищенню самооцінки та розвитку позитивного ставлення до свого фізичного образу.

Висновок. Отже, становлення образу фізичного «Я» у жінок у період ранньої дорослості є складним процесом, що залежить від багатьох чинників. Психологічні особливості, соціальні та культурні стереотипи, біологічні аспекти та вплив медіа відіграють ключову роль у формуванні позитивного чи негативного ставлення до свого тіла. Для запобігання формуванню деструктивного образу «Я» необхідно здійснювати комплексну психотерапевтичну роботу, а також сприяти формуванню здорового культурного середовища.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гаврилюк С. С. Особливості становлення образу «я» жінок у період ранньої дорослості. Київ: Київський науково-педагогічний вісник, 2019. № 16. С. 17–19. URL: [http://knopp.org.ua/file/16\\_2019.pdf#page=17](http://knopp.org.ua/file/16_2019.pdf#page=17) (дата звернення: 14.08.2024).
2. Гандзюк О. Гендерні особливості кризи ранньої дорослості. Тернопіль, 2022. С. 119–121. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/39798> (дата звернення 12.08.2024).
3. Зарицька В. В. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. Харків: Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2017. Вип. 55. С. 26–36. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/428> (дата звернення 14.08.2024).
4. Олексюк В., Радчук Г., Шевченко О. Формування образу фізичного я в контексті становлення цілісної особистості. Вчені записки Університету «Крок», №1 (73), 2024. С. 195–202. URL <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/699/711> (дата звернення 20.08.2024)
5. Поліщук В. М. Криза входження у дорослість як перехідний період від юнацького віку до вступу у дорослість. Рівне: Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр., 2016. Вип. 7. С. 174–179. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2016\\_7\\_47](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_7_47) (дата звернення 14.08.2024).

*Будерецька Світлана*

*Науковий керівник – доц. Олексюк Вікторія*

#### **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

На сучасному етапі розвитку психологічної науки особливо актуальною стає проблема акселерації, прискореного статевого дозрівання та зниження показників фізичного розвитку особистості в цілому. Ці аспекти мають істотний вплив на формування свідомості та самосвідомості підлітків. У рамках вікової та педагогічної психології акцентується увага на розвитку Я-концепції підлітків, їх ціннісному ставленні до себе, яке включає моральне, духовне та соціальне Я. Водночас значна увага приділяється особливостям сприйняття власної тілесності та формуванню образу фізичного Я у підлітків.

Зазначимо, що проблему становлення образу фізичного Я у різному віці висвітлено в багатьох працях вітчизняних й зарубіжних вчених, серед них – І. Булах [1], Т. Нечитайло [2], С.

Світлична [3], А. Тіунова [4], Т. Туканьова [5] та ін.). Проте соціально-психологічні чинники становлення образу фізичного Я у підлітковому віці вивчено недостатньо.

Мета статті – обґрунтування соціально-психологічних чинників становлення образу фізичного Я у підлітковому віці.

У підлітковому віці тілесне (фізичне) Я набуває вирішального значення, оскільки реальний образ Я стає домінуючим у свідомості особистості. Однак питання впливу фізичних характеристик на формування реального Я підлітка залишаються недостатньо вивченими. Проте виявлено, що активне формування образу фізичного Я в цей віковий період впливає не лише на загальний психоемоційний розвиток підлітка, але й виступає однією з важливих детермінант, що визначають стиль його подальшої життєдіяльності.

У підлітковому віці тілесне (фізичне) Я відіграє важливу роль, адже реальний образ Я починає виходити на перший план у свідомості особистості. Проте питання впливу характеристик зовнішності на формування реального Я підлітка залишаються недостатньо дослідженими, що підкреслює їхню важливість і актуальність. Активне формування образу фізичного Я в цей період впливає не лише на загальний психоемоційний розвиток підлітка, але й стає однією з детермінант, що визначає стиль його подальшого життя.

Аналіз наукової літератури щодо становлення особистості в підлітковий період виявив ряд новоутворень, характерних для цього віку. Серед них можна виділити прагнення до створення ідеалів, вразливість, почуття невпевненості у собі, прагнення до самотності, потребу у самоствердженні, егоцентризм, амбівалентність почуттів, самоаналіз, емансипацію, мрійливість, конформність [1-5]. Окрім цього, вчені акцентують увагу на специфічних новоутвореннях, зокрема на появі нової мотивації – глобального інтересу до власної особистості. У цей період підлітки починають зосереджувати увагу на своїй поведінці, думках, мові, інтелекті, здібностях, рисах характеру, переживаннях і зовнішності. Спостерігається рефлексії різних образів Я, зокрема ідеального, ідеалізованого, фізичного, нормативного та соціального [2].

На думку А. Тіунової, до початку підліткового віку образ тіла особистістю майже не усвідомлюється. У результаті її дослідження було виявлено, що підліткам притаманне об'єктне ставлення до власного тіла. В цьому контексті тіло сприймається як цінність, оскільки виконує певну мету. Для підлітків ця мета зазвичай полягає у бажанні сподобатися одноліткам. Таким чином, вони можуть маніпулювати своєю зовнішністю, змінюючи її відповідно до певних уявлень, перш за все задля досягнення цієї мети [4].

Формування образу фізичного Я розпочинається в дитинстві, проте в підлітковому віці цей процес набуває глибшого осмислення та закріплюється у структурі особистості завдяки активному розвитку когнітивних конструкцій. Т. Нечитайло ґрунтовно досліджувала питання сприйняття фізичних характеристик тіла підлітками. Її результати вказують на те, що як дівчата, так і хлопці для фізичної привабливості вважають важливими обличчя, статуру та зуби, а також загальний зовнішній вигляд. Дівчата акцентують увагу на представницях своєї статі, виділяючи очі, стрункість ніг, стегон, талії та грудей. Хлопці, у свою чергу, меншою мірою переймаються цими аспектами, надаючи великого значення шиї, ширині плечей і зросту. Обидві статі помірно оцінюють значущість краси волосся, носу та рота. Найменше уваги підлітки обох статей звертають на вуха, щиколотки, колір волосся та руки [2].

Часто підлітки, особливо на початкових етапах перехідного віку, можуть виглядати надмірно худими, непропорційними, слабкими та незграбними. Ті, хто відстає у фізіологічному розвитку, часто мають невеликий зріст і виглядають по-дитячому. У деяких підлітків спостерігається надмірна вага, що може призводити до збільшення обсягу тулуба та грудей. Хлопці, які не відповідають загальноприйнятим нормам зовнішності, часто стають жертвами образливих прізвиськ. Підлітки зі слабкою тілобудовою можуть витратити значну кількість часу на тренування, прагнучи покращити свою фігуру. Ті, хто страждає від зайвої ваги і не можуть скинути її за допомогою дієти, можуть замкнутися в собі, уникати стосунків із дівчатами та проявляти ознаки емоційної дезадаптації. Атлетична тілобудова вважається цінною, тому підлітки, фігура яких не відповідає їй, часто відчувають значний сором і прагнуть ізоляції [1].

За спостереженнями І. Булах, хлопці в підлітковому віці часто більше турбуються про свою фізичну силу, оскільки вона надає їм можливість впливати на оточення. Тому для них ключовими факторами є зріст і розвиток мускулатури. Дівчата, в свою чергу, більше акцентують увагу на питаннях, пов'язаних із вагою, оскільки побоюються бути надто повними

або занадто високими. В умовах сучасного суспільства, де повнота часто сприймається негативно, багато нормальних і струнких дівчат мають тенденцію вважати себе товстими, що спонукає їх до спроби зниження ваги. Це занепокоєння може призвести до анорексії, булімії та інших серйозних порушень харчової поведінки. Переважна більшість пацієнтів з анорексією – це дівчата віком до 25 років. Хоча причини розвитку анорексії є різноманітними, багато випадків пов'язані з впливом культури стрункості, що панує в суспільстві [1].

Згідно з дослідженнями Т. Туканьової, зріст, вага та зовнішність виступають основними джерелами тривоги серед американських учнів, причому близько двох третин із них бажають змінити одну або кілька своїх зовнішніх характеристик. Юнаки та дівчата, які наближаються до дорослішання, стають менш схильними до сорому щодо власного тіла. Дослідження вказують на те, що найнижчий рівень задоволеності своїм зовнішнім виглядом зафіксовано у дівчат у 13 років та у хлопців у 15 років, хоча згодом цей рівень поступово зростає. Однак у період з 11 до 18 років задоволеність зовнішніми даними у дівчат залишається нижчою, ніж у представників чоловічої статі [5].

Згідно з даними С. Світличної, високі та кістляві підлітки виявляють таке ж незадоволення собою, як і їх однолітки, що мають нижчий зріст або надмірну вагу. Особливо гостро цю проблему переживають дівчата з ендоморфною конституцією, оскільки в західній культурі струнка та пропорційна жіноча фігура набула надмірної значущості. Важливий вплив на самооцінку жінок справляє не лише вага, а й її розподіл по фігурі. Вчений зазначає, що в сучасній культурі прагнення до стрункості стало нав'язливою ідеєю для багатьох жінок. Якщо дівчина не відповідає цим естетичним стандартам, вона може вважати, що хлопці не звернуть на неї уваги, що призводить до відчуття соціального відторгнення. Підлітки важко переживають такі емоції, і тому їх самооцінка, а також задоволеність собою значною мірою залежать від прийняття власної зовнішності та оцінки нею [3].

Позитивна самооцінка підлітка, його прийняття однолітками та популярність у колективі значною мірою залежать від фізичної привабливості та зовнішнього вигляду. Це є важливим компонентом соціальних взаємовідносин у підлітковому віці. Як зазначає Т. Туканьова, зовнішньо привабливі підлітки зазвичай викликають у оточуючих позитивне ставлення, також їх вважають більш доброзичливими, розумними та співчутливими [5]. Таке варіативне ставлення спричинює вищу самооцінку, кращу адаптацію в суспільстві та наявність широкого спектру навичок міжособистісного спілкування у привабливіших підлітків.

Пізнання себе підлітком призводить до формування різноманітних образів Я, які відображають його уявлення про себе – реальні та ідеальні. Важливо, що «реальне Я» охоплює сприйняття підлітка щодо своїх здібностей, інтелекту, рис характеру, а також власної зовнішності та привабливості чи непривабливості. Натомість «Ідеальне Я» відображає самооцінку підлітка відповідно до бажаного образу, що проявляється в відповідях на питання «яким я хотів би бути?». Співставлення ідеального та реального Я в контексті зовнішності є основним джерелом формування у підлітка знань про свій образ фізичного Я [4].

Отже, образ фізичного Я є важливим новоутворенням особистості в підлітковому віці, оскільки він характеризується переходом на новий, більш складний рівень розвитку порівняно з дитинством. У цьому віці рівень самосвідомості підлітків стає більш багатограним і включає широкий спектр ознак та функцій, які суттєво впливають на формування Я-концепції та її складових. У процесі онтогенезу в підлітка збільшується кількість чинників, які впливають на образ фізичного Я і можуть визначати рівень самоприйняття та самооцінки. Позитивний вплив сприятливих чинників підтримує формування позитивного образу фізичного Я, а негативний – може призводити до деформацій образу фізичного Я та потенційного розвитку комплексу неповноцінності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І.С. Специфіка тілесного розвитку підлітка в ракурсі сучасного психологічного дослідження. Журнал практикуючого психолога. 2002. Вип. 8. С. 72-85.
2. Нечитайло Т. А. Вплив сім'ї на становлення образу фізичного Я в підлітковому віці. Науковий Вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2009. С. 133-138.
3. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у підлітковому віці. Педагогіка та психологія. 2019. №2. С. 127-134.

4. Тіунова А. О. Вплив трансформації тілесних характеристик підлітка на формування його образу тіла. Наукові записки. Серія : Психолого-педагогічні науки. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015. № 2. С. 76-81.
5. Туканьова Т.А. Сприйняття образу фізичного Я в підлітковому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. № 11 (35). С. 144-149.

*Мариняк Ганна*

*Науковий керівник – доц. Олексюк Вікторія*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Суспільно-політичні, економічні та культурні зміни ХХІ століття створюють потребу в глибоко освічених, інтелектуально сміливих та неупереджених молодих людях, здатних мислити й діяти інноваційно, ефективно долати виклики сучасності та формувати оптимістичну картину світу. Це ставить сучасну освітню систему перед завданням виховання лідера – креативного, морально зрілого члена світової спільноти та патріота своєї країни. Отож важливим стає розвиток лідерських якостей у здобувачів професійної освіти..

Значимо, що проблему розвитку лідерських якостей особистості висвітлено в дослідженнях вітчизняних й зарубіжних дослідників (З. Гапонюк [1], М. Горбунов [6], Т. Єрмак [2], В. Ковальчук [2], І. Краснощок [3], С. Кузікова [4], В. Ягоднікова [5], О. Яценко [6] та ін.). Проте соціально-психологічні чинники розвитку лідерських якостей здобувачів закладів професійної освіти вивчені недостатньо.

Мета статті – обґрунтування соціально-психологічних чинників розвитку лідерських якостей здобувачів закладів професійної освіти.

Феномен лідерства набуває особливої значущості під час навчання учнів у закладах професійної освіти. Саме тому варто звернути увагу на цю категорію здобувачів, адже цей період є завершальним етапом переходу від дитинства до дорослого життя, часом формування особистості, її світоглядного, ціннісного та сенсожиттєвого становлення. Протягом навчання у закладі професійно-технічної освіти відбуваються значні зміни всіх аспектів особистості, а також виникають і розвиваються нові психологічні характеристики.

Так, ранній юнацький вік охоплює період від 15 до 18-19 років. На думку С. Кузікової, ознаками нормального розвитку особистості у цьому віці є життєве самовизначення, формування планів на майбутнє, активне самопізнання та експериментування у різних ролях, формування світогляду та прийняття на себе лідерських функцій. У випадку негативної ідентичності, коли наявні незрілість чи ціннісна невизначеність, у поєднанні з певними лідерськими якостями та харизмою, може відбутися становлення лідера-бунтаря або лідера з асоціальною спрямованістю поведінки [4].

Період навчання у закладі професійної освіти актуалізує питання переходу від дитинства до дорослого життя. У цей час формується нова соціальна ситуація розвитку, в центрі якої знаходиться перехід до самостійності, зокрема через початок професійного становлення та реалізацію життєвих планів. Водночас продовжуються процеси біологічного дозрівання, і однією з основних потреб особистості стає інтелектуальний розвиток. Зміцнюється емоційна стабільність, а в міжособистісних стосунках особливого значення набуває спілкування з ровесниками, зокрема з представниками протилежної статі, а також тривають процеси саморозвитку та особистісного самовдосконалення [6].

Важливим аспектом ранньої юності є перебудова стосунків з дорослими та зміна значущих осіб у житті. Юнаки і дівчата прагнуть звільнитися від контролю та опіки з боку батьків і вчителів, а також уникнути встановлених ними норм і порядків. І. Краснощок розрізняє три види автономії в цьому процесі: автономія в поведінці (потреба та право самостійно вирішувати власні проблеми), емоційна автономія (потреба і право мати власні уподобання) та нормативна автономія (потреба і право на власні норми та цінності) [3]. Таким чином, прагнення до особистої незалежності, яке є характерною рисою юності, можна вважати кроком у напрямку розвитку лідерських якостей та лідерського потенціалу особистості.

Особи раннього юнацького віку активно відстоюють право на власні переконання, моральні установки та цінності. Це часто супроводжується максималізмом і крайніми