

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
Завідувач кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«10» травня 2024 року

УДК 159.923.2:159.922.6

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» У
СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка IV курсу 465 групи
РУСНАК Діана Андріївна

Науковий керівник:

В.о. викладача кафедри психології
КАРАДЖИ Олена Сергіївна

АНОТАЦІЯ

Руснак Д.А. Психологічні особливості образу фізичного «Я» у спортсменів підліткового віку.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

В роботі здійснено теоретичний аналіз особливостей фізичного розвитку у період підліткового віку. Розкрито теоретичні підходи до розуміння образу фізичного «Я». Охарактеризовано заняття спортом як фактор розвитку образу фізичного «Я» підлітків.

Досліджено вплив оцінки самоставлення фізичного «Я» на самооцінку, мотивацію та ментальну стійкість. Проведено кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків. Розроблено рекомендації щодо корекції сприйняття образу фізичного «Я».

Об'єктом дослідження виступає образ фізичного «Я». Предметом дослідження є психологічні особливості образу фізичного «Я» у спортсменів підліткового віку.

Наукова новизна дослідження полягає в систематичному аналізі психологічних особливостей образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків, ідентифікації їхніх впливів на психічний стан.

Ключові слова: підлітковий вік, образ фізичного «Я», фізична активність, самооцінка, мотивація, ментальна стійкість

ANNOTATION

Rusnak D.A. Psychological features of the image of the physical "I" in adolescent athletes.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor in specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The paper provides a theoretical analysis of the features of physical development during adolescence. Theoretical approaches to understanding the physical self image are revealed. Sport is described as a factor in the development of the physical self image of teenagers.

The influence of the assessment of the physical self image on self-esteem, motivation, and mental stability was investigated. Recommendations for correcting the perception of the physical self image have been developed.

The object of research is the physical self image. The subject of the research is the psychological features of the physical self image in adolescent athletes.

The scientific novelty of the study consists in the systematic analysis of the psychological features of the physical self image in adolescent athletes, the identification of their effects on the mental state.

Key words: adolescence, the physical self image, physical activity, self-esteem, motivation, mental stability

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» У СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	8
1.1 Особливості фізичного розвитку у період підліткового віку	8
1.2 Теоретичні підходи до розуміння образу фізичного «Я»	14
1.3 Заняття спортом як фактор розвитку образу фізичного "Я" підлітків.	21
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	29
2.1. Методичне забезпечення дослідження образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків.....	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей образу фізичного «Я» у спортсменів підлітків	34
2.3. Рекомендації щодо корекції сприйняття образу фізичного «Я».....	56
Висновки до другого розділу	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	70
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві зростає інтерес до здорового способу життя та заняття спортом, особливо серед молодого покоління. Спорт стає не лише засобом фізичного розвитку, але й важливою складовою формування особистості, її ментального та психологічного стану.

Згідно з результатами досліджень педагогів та психологів, підлітковий вік вважається періодом важливих змін у вихованні вольових якостей та формуванні особистісного самовизначення. У цей період відбувається процес оволодіння внутрішнім світом та становлення життєвого плану, що слугує системою пристосування до нових умов життя. Підлітки стикаються з інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами, включаючи інтенсивний розвиток когнітивної та емоційної сфери, переосмислення взаємин з батьками та однолітками, а також саморегуляцію поведінки та виявлення захисних механізмів.

Підлітковий вік вважається періодом кризового розвитку особистості, що пов'язаний з переходом від статусу дитини до статусу дорослого, інтеграцією у соціум, а також потребою у самостійному ствердженні в суспільстві. Цей період може викликати в підлітка відчуття невпевненості та складнощі у вирішенні життєвих завдань.

У процесі формування Я-концепції підлітка відбувається не тільки становлення духовного світу і світогляду, усвідомлення й збагачення якостей особистості, але й освоєння власного тіла. Отже, для досліджень має значення глибоке вивчення образу фізичного Я, включеного у цілісну Я-концепцію особистості.

Серед підлітків часто спостерігається прагнення до фізичних характеристик, які виходять за межі реалістичних стандартів, що може призводити до незадоволення образом власного тіла [9; 26]. Крім того, сучасні суспільні норми часто ідеалізують певні типи фігури, особливо серед підлітків, де недосягнення таких стандартів може призвести до спотвореного образу фізичного "Я", що часто супроводжується негативними наслідками для здоров'я

та поведінки. Отримання образу тіла, який відповідає суспільно прийнятим ідеалам краси, концептуально пов'язане з володінням іншими позитивними рисами, такими як успіх чи міцне здоров'я [22; 33]. Дослідження свідчать про те, що занепокоєння образом тіла у підлітків корелює з порушенням ставлення до їжі та поведінки, що може служити передвісником клінічно діагностованих розладів харчової поведінки [8].

Тому ситуація вимагає дослідження психологічних особливостей образу фізичного "Я" у спортсменів-підлітків, оскільки цей аспект впливає не лише на їхні спортивні досягнення, але і на загальний психоемоційний стан.

Разом із тим, специфіка формування образу фізичного "Я" у спортсменів-підлітків все ще залишається під питанням. Думки дослідників щодо цього аспекту є предметом активних дискусій.

Таким чином, зростання інтересу до вивчення психологічних особливостей образу фізичного "Я" у спортсменів підлітків, а також відсутність комплексних досліджень даної проблеми, зумовили вибір теми дослідження даної роботи: «Психологічні особливості образу фізичного «Я» у спортсменів підліткового віку»

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості образу фізичного Я у спортсменів-підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей фізичного розвитку у період підліткового віку.
2. Розглянути теоретичні підходи до розуміння образу фізичного «Я».
3. Дослідити психологічні особливості образу фізичного «Я» у спортсменів підліткового віку.
4. Розробити рекомендації щодо корекції сприйняття образу фізичного «Я».

Об'єкт дослідження – образ фізичного «Я».

Предмет дослідження – психологічні особливості образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків.

Гіпотезою виступає припущення, що оцінка самоствавлення до образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків впливає на їхню самооцінку, мотивацію на успіх та ментальну стійкість.

Методи дослідження: у роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані теоретичні методи: метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних; емпіричні методи: метод психодіагностичного обстеження; аналіз і систематизація отриманих результатів.

Психодіагностичний інструментарій: для дослідження психологічних особливостей образу фізичного Я у спортсменів-підлітків було обрано такі методики: методика дослідження самоствавлення до образу фізичного Я А. Черкашиної, методика Дембо-Рубінштейна на дослідження самооцінки, методика мотивації до успіху та страху невдач А. Реана, шкала ментальної стійкості спортсмена за С. Хемілл та Д. Гілл.

Теоретико-методологічна основа дослідження: Теоретико-методологічна основа дослідження підліткового віку та образу фізичного «Я» базується на внеску видатних вчених у цій галузі. Зокрема, роботах Д. Арнетта, Д. Максименко, Л. Стейнберга (психологічні аспекти розвитку підлітків, зокрема їхній соціальний і когнітивний розвиток); теоріях Ж. Піаже, Е. Еріксона, К. Ізарда (розуміння стадій розвитку особистості, формування самосвідомості та внутрішнього образу себе).

Праці сучасних науковців І. Вільямса, М. Сантоса, Т. Кеша (підлітковий вік, вплив технологій та глобалізації на розвиток підлітків); українських дослідниць Л. Терлецької і О. Язвінської (сутність тілесного сприйняття та образу фізичного Я).

Праці А. Адлера (сприйняття тіла та його впливу на почуття власної гідності). М. Лю, В. Тебар та українські дослідники, такі як О. Гуменюк, Р. Моляко, Т. Нечитайло, І. Левицька та А. Фурман проводять дослідження з

метою розкриття образу фізичного «Я» у підлітків, аналізуючи взаємозв'язок між соціальними, психологічними та біологічними аспектами їхнього розвитку.

Експериментальна база дослідження. У дослідницько-експериментальній роботі взяли участь 25 спортсменів-підлітків віком від 11 до 19 років, які займалися різними видами спорту, зокрема спортивними танцями та фітнесом, волейболом, карате, футболом та плаванням.

Наукова новизна та практичне значення одержаних результатів. Наукова новизна дослідження полягає в систематичному аналізі психологічних особливостей образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків, ідентифікації їхніх впливів на психічний стан.

Практичне значення цього дослідження виявляється в можливості використання його результатів у системі професійної підготовки майбутніх психологів для поліпшення їхніх знань та навичок у роботі зі спортсменами-підлітками. Зокрема, ці дані можуть бути використані для розробки ефективних психологічних підходів до тренування та підтримки спортивної діяльності, що сприятиме якісному розвитку та досягненню успіху у спорті.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на IV Міжнародній науково-практичній конференції “SCIENCE AND SOCIETY: MODERN TRENDS IN A CHANGING WORLD” (Відень, Австрія, 18-20.03.2024) / тема тез: «Психологічні особливості образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків»; на X Міжнародній науково-практичній конференції “MODERN RESEARCH IN SCIENCE AND EDUCATION”, (29-31.05.2024, Чикаго, США) / тема статті: «Зв'язок самооцінки та образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків».

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 1 тези та 1 стаття у збірнику матеріалів конференцій.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 85 сторінок, основний зміст викладено на 67

сторінках. Робота містить 12 таблиць, 6 рисунків, 4 додатки. Список використаних джерел складає 74 праці українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» У СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1 Особливості фізичного розвитку у період підліткового віку

Згідно з визначенням Міжнародного комітету стандартизації тестів, фізичний стан охоплює особистість людини, стан здоров'я, тип статури, конституцію, функціональні здібності, фізичну працездатність і підготовленість. Дитячий організм розвивається гетерохронно, зі значними індивідуальними варіаціями значень ряду показників фізичного розвитку дітей одного віку. Підлітки з нерівномірними темпами фізичного розвитку мають своєрідне поєднання кількісних і якісних ознак розвитку [67].

В. Ареф'єв стверджує, що фізичний розвиток дитини, який характеризується різноманітними соматометричними та стоматоскопічними сигналами, є одним із основних маркерів фізичного стану [48]. Фізичний розвиток визначається як пропорції тіла до середнього віку, включаючи його розмір і форму. Фізичний розвиток безпосередньо пов'язаний зі статевим дозріванням і моторним розвитком. Виявлені відхилення від норми фізичного розвитку свідчать про порушення процесів росту і дозрівання організму [55].

У теорії та методиці фізичного виховання Г. Грибан виділив маркери фізичного росту [51] і розділив їх на три групи: соматометричні, соматоскопічні та фізіометричні. Прикладами соматометричних ознак є довжина і маса тіла, а також обхват стегон, талії, грудей та інших частин тіла, а також довжина кінцівок. Прикладами соматоскопічних показників фізичного розвитку є форма грудей, спини, ніг і стоп, постава, м'язовий рельєф і гнучкість, статевий розвиток. Прикладами фізіометричних показників є ступінь росту скелетних м'язів, фізичні можливості та ступінь розвитку фізичних якостей.

Це означає, що фізичний розвиток є, по суті, біологічним процесом, який передбачає побудову та модифікацію притаманних морфологічних і функціональних характеристик людського організму протягом життя.

Дослідження фізичного розвитку, параметрів росту, маси тіла, швидкості розвитку частин тіла та ступеня розвитку функцій організму (таких як розвиток постуральних м'язів, об'єм легенів, сила м'язів рук тощо) пов'язані з диференціацією і цілісністю клітинного складу органів, а також функціональною здатністю нервової та ендокринної систем. Раніше фізичний розвиток оцінювали за зовнішньою морфологією. Таким чином, для об'єктивної оцінки фізичного розвитку, окрім показників функціонального стану, необхідно враховувати морфологічні особливості [54].

Основні параметри:

1. Аеробна витривалість – здатність працювати протягом тривалих періодів часу з помірною енергією та без втоми. Аеробна система перетворює вуглеводи на джерела енергії за допомогою кисню. Оскільки деяка кількість жиру та білка також використовується в цьому процесі під час тривалих тренувань, аеробна активність майже ідеальна для зменшення жиру.
2. Силова витривалість – здатність індивіда успішно долати помірний зовнішній опір протягом тривалого періоду часу. Силова витривалість є мірою здатності м'язів виконувати повторювані дії та часу, необхідного для цього.
3. Швидкісна витривалість – здатність людини напружувати свої м'язи настільки довго, наскільки це можливо, при граничній і біляграничній інтенсивності.
4. Гнучкість – це морфофункціональні характеристики кістково-м'язової системи, які визначають рухливість її компонентів. Максимальна амплітуда рухів є показником гнучкості. Хороша гнучкість зменшує ймовірність отримати травму під час виконання вправ.
5. Швидкість – можливість якомога швидше змінити скорочення та розслаблення м'язів.
6. Динамічна сила м'язів – найбільша сила, яку м'яз або набір м'язів здатні виробляти в певному чи заздалегідь визначеному темпі. Об'єм і щільність

м'язів, або «структура» м'язів, часто зростають у тандемі зі збільшенням сили. Більші м'язи не тільки більш привабливі, але й допомагають контролювати вагу, оскільки навіть у стані спокою м'язова тканина споживає більше калорій, ніж жир.

7. Спритність – координація та здатність до складних рухових рухів.
8. Склад тіла – відсоток кісткової, м'язової та жирової тканини в організмі. Це співвідношення ілюструє, як вік і вага певною мірою впливають на фізичну форму та здоров'я. Ризик захворювань серця, діабету, високого кров'яного тиску підвищується через надлишок жиру в організмі.
9. Характеристики та пропорції зросту тіла – ці характеристики описують анатомію, розподіл маси тіла та масу тіла. Ці фактори встановлюють «придатність» спортсмена до використання свого тіла, а саме до спортивних зусиль, а також ефективність його рухових рухів.
10. Постава, яка визначається складним функціонуванням опорно-рухового апарату, є основною ознакою фізичного розвитку людини.

Фізичний розвиток підлітків характеризується великою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними зі статевим дозріванням [66].

Підлітковий вік – це період складних анатомо-фізіологічних змін в організмі людини. Виділяють три стадії: стадію, що передує статевому дозріванню, стадію статевого дозрівання і стадію статевої зрілості [47].

Л. Стейнберг [41] описав підлітковий вік як період розвитку, який починається з пубертатного періоду і закінчується переходом до дорослого життя (приблизно у віці від 10 до 20 років). Докази свідчать про те, що підлітковий вік подовжується, оскільки люди раніше починають статеве дозрівання і досягають дорослого віку пізніше, ніж у минулому, що відображає історичні зміни в цей період життя. Сьогодні жінки, як правило, досягають статевої зрілості у віці від 10 до 11 років, а хлопчики – від 11 до 12 років. Починаючи з 19 століття, середній вік початку поступово знижувався на 3-4 місяці за десятиліття. Це можна пояснити декількома змінними, такими як покращене харчування, ожиріння, зростання кількості дітей без батька та іншими

факторами навколишнього середовища. Традиційними маркерами кінця підліткового віку та початку дорослого життя були завершення формальної освіти, фінансова незалежність від батьків, шлюб і виховання дітей. Ці маркери відбуваються в середньому пізніше, ніж у минулому.

Підлітковий вік (від 11 до 20 років) В.Б. Шапар поділяє на дві фази:

- молодші підлітки (пубертатний період): від 11 до 15 років;
- юнаки (неповнолітні): особи у віці від 16 до 20 років.

За словами Дж. Арнетта [2], подовження підліткового віку призвело до створення нової стадії розвитку, відомої як нова дорослість, яка приблизно відповідає віку 18 і 29 років і фіксує ці зміни в розвитку від підліткового віку до дорослого життя.

Статеві гормони та гормони росту комплексно взаємодіють, створюючи інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток. Вага та зріст дитини зростає, і для хлопців «стрибок статевого дозрівання» зазвичай досягає піку в 13 років і припиняється приблизно у 15 років, однак іноді він може тривати до 17 років. «Стрибок зросту» у дівчат починається і закінчується на два роки раніше. Зміщення пропорцій тіла відбувається разом із змінами росту та ваги. Спочатку збільшуються голова і ноги, потім кінцівки (руки і ноги) і, нарешті, тулуб, який досягає «дорослого» розміру.

Скелетна система швидко зростає, досягаючи 4–7 см щорічно, перш ніж починають формуватися м'язи. За рівнем розвитку кістки кінцівок розвиваються раніше кісток грудної клітки і таза. М'язова тканина не розширюється з тією ж швидкістю, що й довжина тіла. Відбувається порушення координації рухів. Все це призводить до непропорційності тіла та незграбності підлітків. Прискорюється метаболізм [69].

Швидке зростання впливає на роботу серця, легень і кровопостачання мозку. Підлітки від 11 до 14 років стикаються з фізичним дискомфортом, виснаженням і погіршенням здоров'я. Статеве дозрівання супроводжується статевим збудженням, що посилює емоційну нестійкість.

Відбувається нове сприйняття фізичного «Я», інтерес до зовнішнього вигляду різко зростає. Підліток переповнений тривогою і занепокоєнням про своє тіло і зовнішність в цілому. Вони пов'язані із сексуальними атрибутами та порушеннями їхньої статури, як правило, супроводжуються гіперболічними уявленнями про основні компоненти як жіночності, так і маскулінності. Іноді це може призвести до почуття самотності, неадекватності або навіть неврозу [69].

Період підліткового віку є особливою фазою підвищеної вразливості щодо сприйняття образу тіла внаслідок фізіологічних, соціальних і психологічних змін, характерних для цього етапу розвитку [20; 45; 46]. З метою врахування різних етапів розвитку протягом другого десятиліття життя, підлітковий вік часто поділяється на ранній (10–13 років), середній (14–16 років) і пізній підлітковий вік (17–19 років). Важливо відзначити, що описані вище зміни стають більш виразними в пізньому підлітковому віці, що потенційно підсилює занепокоєння стосовно власного зовнішнього вигляду [46].

Серед основних цілей фази статевого дозрівання є потреба реконструювати власний образ тіла, встановити чоловічу чи жіночу «генітальну» ідентичність і поступовий перехід до дорослої генітальної сексуальності.

Ці обов'язки суттєво формують у підлітків Я-концепцію, а точніше, самооцінку.

Приблизно в цьому віці інші люди починають займати особливу позицію в житті підлітка. Це стосується того, як підлітки сприймають зовнішність інших людей. І вже за допомогою сприйняття і розуміння інших, підліток приходить до розуміння себе. При цьому дотримується той же порядок, що і в розумінні якостей іншого; тобто в першу чергу виділяються якості, які є переважно зовнішніми, фізичними рисами, потім якостями, пов'язаними із здійсненням будь-якої діяльності, і, нарешті, особистими, більш прихованими внутрішніми якостями [50].

В цілому перебудова організму підлітка, як анатомічно, так і фізіологічно, знижує опірність організму і робить його більш вразливим до дії зовнішніх подразників. Соціально-екологічні змінні мають здатність як загострювати, так і

зменшувати проблеми, пов'язані зі статевим дозріванням, а також зменшувати травматичні наслідки, пов'язані з цим процесом [59].

Підлітки суттєво відрізняються за тим, коли і як швидко вони розвиваються фізично. Суттєвий вплив на образ фізичного «Я» і самосвідомість підлітка має темп статевого дозрівання, який пов'язаний з феноменом акселерації (Е. Кох) – прискорення росту і фізичного розвитку дітей і підлітків порівняно з попередніми поколіннями.

У 19 столітті це питання зародилося в рамках вивчення дитячої психології (Roberts, 1876). Населення всіх економічно розвинутих країн зазнало впливу процесу акселерації, про що свідчить прискорення процесів дозрівання та зниження процесів старіння (зокрема у сфері інтелектуальної діяльності), що спричиняє розширення вікового діапазону зрілості [65]. Порівняльні антропометричні дослідження, проведені в 1930-х роках і на початку 20-го століття, ще більше підтвердили цей висновок.

Диференціація підлітків заснована на особливостях прояву статевого дозрівання [65]:

- акселерати – це ті, хто від природи є передчасно дозрілими;
- підлітки із оптимальним розвитком, розвиток яких відповідає середнім показникам вікового фізичного росту;
- ретарданти – це пізно дозрілі підлітки, які зазвичай наздоганяють своїх однокласників через два-три роки після 13-річної кризи.

Досліджуючи особливості психічного розвитку підлітків з різними темпами фізичного дозрівання, психологи (Д. Клозен, І.С. Кон та ін.) виділяють три профільні вектори [70]:

1) Переваги прискореного підлітка у зрості, вазі та силі можуть дати йому перевагу в спорті та інших фізичних навантаженнях порівняно з відсталими підлітками.

2) Зрілість і зовнішній вигляд мають певну соціальну цінність, викликаючи відповідні почуття та очікування серед оточення.

3) Унікальний образ «Я» підлітка визначається його власними можливостями та тим, як його сприймають і оцінюють у суспільстві.

Тож, підсумовуючи вищесказане, можемо сказати, що фізичний розвиток підлітків характеризується значними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням, зокрема прискореним зростом, розвитком вторинних статевих ознак, гормональною перебудовою. Це впливає на самосприйняття і формування образу фізичного «Я». А темпи фізичного дозрівання (акселерація) суттєво різняться у підлітків і впливають на самосприйняття, статус у групі однолітків, успішність у спорті.

1.2 Теоретичні підходи до розуміння образу фізичного «Я»

У ранній філософії, зокрема в античні часи, спостерігалось протиставлення тіла і душі. Наприклад, Платон розглядав тіло як смертне, а душу як безсмертну. В період Нового часу Р. Декарт також відокремлював душу від матерії, описуючи тіло людини як "тілесну машину". У XIX-XX століття відбувався підвищений інтерес до проблем тілесності у роботах багатьох зарубіжних вчених. У середині XX століття вчені звернули увагу на феномен зовнішнього вигляду. Сучасна психологія розглядає три основні аспекти цього явища: виховання зовнішнього вигляду іншими людьми, психологію фізичних недоліків та дослідження тілесного образу [53, с. 45-46]. У рамках психоаналізу велике значення приділялося тілесному «Я» індивіда, особливо його впливу на розвиток Его-структур і виникнення психопатологій [58].

У психотерапевтичних методах, включаючи гештальт-терапію, когнітивну психологію, психоаналіз, позитивну психотерапію та інші, ідея «образу тіла» є центральною в процесі інтерпретації, обробки та оцінки даних про наше зовнішнє середовище. Таким чином, людина «будує» уявлення про своє тіло і навколишній світ залежно від отриманих знань [64].

Образ тіла є складною багатовимірною структурою, що включає самосприйняття та ставлення до власного тіла, у тому числі думки, переконання,

почуття та поведінку, що зазвичай охоплюють оцінку розміру тіла, привабливості та емоційні реакції на форму та розмір тіла [12]. Цей поняттєвий апарат включає два різні аспекти: неправильне сприйняття ваги, що стосується переоцінки або недооцінки власної ваги, і незадоволення тілом. Незважаючи на те, що особа може бути достатньо точною у сприйнятті розміру та форми власного тіла, вона все одно може відчувати незадоволення щодо нього [15; 26; 45]. Образ тіла можна концептуалізувати як самосприйняття особи щодо її фізичної зовнішності, а також супроводжуючі це емоції та думки [33]. Розлад у будь-якій з цих сфер ідентифікується як заклопотаність образом тіла або негативне сприйняття образу тіла.

Фізичне «Я» є осередком початкового етапу онтогенезу формування «Я-концепції», як свідчать попередні дослідження. По-перше, вплив формування «Я-тілесного» на соціальні норми висвітлюється як зарубіжними, так і вітчизняними дослідниками. По-друге, висвітлюється важливість цього формування як засобу розвитку самопрезентованої особистості, по-третє, визнається його роль у процесі само- та соціального сприйняття [58].

Нижче подано ієрархію етапів у структурі онтогенезу самосвідомості особистості, як це розглядає сучасна вітчизняна дослідниця Л. Терлецька, яка ґрунтовно розглядає проблему самоаналізу особистості [68]:

- фізичне «Я»,
- емоційне «Я», ,
- творче «Я»,
- інтелектуальне «Я»,
- соціальне «Я»,
- особистісне «Я»,
- духовне «Я».

Одним із перших, хто стверджував, що образ тіла є когнітивним конструктом, на який також впливають взаємодії та ставлення інших, був П. Шільдер [62]. За його словами, «образ тіла» людини — це суб'єктивне сприйняття взаємного розташування стану руху частин тіла в просторі та уявлень

про саме фізичне «Я». Воно є ключовим компонентом наступних етапів розвитку самосвідомості щодо формування образу особистості. Протягом життя людини цей процес не припиняється і знаходить відображення в її онтогенетичних рисах, де якісно розвивається структура тілесного образу «Я» [49].

Наступним дослідником, який зробив великий внесок у вивчення цього феномену, став Сеймур Фішер. Його перша праця на тему образу тіла вийшла у 1958 році. Цей термін він визначав як ментальну картину нашого тіла зі складовою афективної реакції індивіда на нього. У чотирьох написаних ним книгах були представлені його дослідження щодо сприйняття тіла, спотвореного образу тіла, розглядалась концепція «меж образу тіла» і дослідження усвідомлення окремих ділянок тіла. С. Фішер співставляв ці змінні із захисними механізмами психіки, адаптацією та тривогою тіла. Окрім того, він припускав, що культура і особистість відіграють свою роль у складному явищі досвіду тіла [30].

Побудова діаграми тіла, образу тіла, концепції тіла та загального вигляду допомагає людині усвідомити фізичну картину «Я». Інтерналізовані психологічні чинники людини, що є результатом її власного емоційного досвіду; соціологічні чинники, пов'язані з реакцією батьків і суспільства на особистість; і їх реальне суб'єктивне сприйняття свого тіла (як зовнішнього вигляду, так і функціональності) є одними з компонентів їхньої самооцінки, відповідно до В. Шонфельда [62]. Образ ідеального тіла людини міститься в її ставленні до свого тіла і пов'язаний з відчуттями, сприйняттям, порівнянням і ототожненням свого тіла з тілами інших людей.

Згідно з К. Ізардом, «схема тіла» людини є основою образу її тіла і представляє її емоційні реакції та поведінку у відповідь на певні подразники. Функціонально тілесні відчуття служать адаптивній меті, підвищуючи усвідомлення зв'язку між тілом і розумом і готуючи індивіда до готовності до відповідних дій [73].

Психоаналіз розглядає образ тіла як переплітання уявного та символічного аспектів ідентичності і наполягає на його залежності від погляду Воно. Наразі,

сучасний психоаналітичний підхід розглядає «образ тіла» як складову тілесного Я, його психічну репрезентацію. Основним питанням дослідження психоаналітичного підходу був не власне образ тіла, а вирішення конфлікту між свідомим та несвідомим, однак саме психоаналіз вивів важливу концепцію психологічних захистів особистості, які можуть виявлятися і у сфері тілесності – коли тілесні відчуття блокуються і не входять в область свідомості. У такому випадку тіло може накопичувати невиражені емоції [35].

Важливо зазначити, що термін «образ тіла» не такий поширений у когнітивній психології, як в інших галузях психології, оскільки когнітивна психологія при поясненні мислення та сприйняття приділяє більше уваги психічним процесам, ніж фізичному тілу. Когнітивний підхід стверджує, що наше сприйняття, досвід і відчуття пов'язані з образом нашого тіла. Один із добре відомих прихильників цієї школи, Ж. Піаже, вважав, що образ тіла є результатом сильного зв'язку між сенсорним досвідом тіла і когнітивними функціями, такими як мислення та увага. За його словами, емпатійне батьківство, особливо в роки формування особистості, сприяє зростанню кордонів, довірі та вродженій здатності розрізняти «хто є я» і «хто не є мною». Сенсомоторна фаза, як визначено вченими, — це час між збільшенням усвідомлення дитиною свого тіла та стимуляцією тіла, здебільшого через шкіру та взаємодію опікуна та дитини. Ступінь розвитку сенсомоторних функцій дитини визначає, наскільки вона готова до майбутньої фізичної адаптації в суспільстві [64].

Згідно з епігенетичною теорією Е. Еріксона, тілесний досвід також високо цінується, а вирішення пов'язаної з ним кризи розвитку розглядається як перший крок у процесі формування певного характеру. Як зазначалося раніше, А. Адлер також показав тісний зв'язок, який існує між сприйняттям свого тіла та почуттям власної гідності; зокрема, він продемонстрував, як деякі людські поведінки є спробою компенсувати фактичний чи уявний фізичний недолік [58].

Згодом прихильники гуманістичного напрямку (Р. Бернс, К. Роджерс та ін.) розглядали ставлення людини до своєї зовнішності як спосіб формування фізичного Я-образу в самосвідомості (Я-концепції). Теорія Р. Бернса стверджує,

що Я-концепція - це динамічна система установок і «поглядів» суб'єкта, спрямованих на самого себе. Він складається з трьох компонентів: когнітивного компоненту (Я-образ), який є уявленням людини про себе; афективний компонент (самооцінка) – емоційне ставлення до свого образу, залежне від ситуативних і часових факторів; і поведінковий компонент (потенційна поведінкова реакція), який є специфічною дією, на яку можуть впливати уявлення про себе та самооцінка [62].

На думку О. Язвінської, тілесність є результатом онтологічної та соціокультурної еволюції та переживається в аксіологічному просторі суспільства. Вона визначається як психофізіологічні, психосоматичні, біоенергетичні прояви людського тіла, характерними для яких є рухова активність [74].

За Н. Саржвеладзе, установка - це спільна і цілісна система ставлення до себе і зовнішнього середовища, а самоставлення - це тип ставлення, який складається з трьох частин: когнітивної, емоційної та конативної. Когнітивні процеси, такі як відчуття, сприймання, уява, запам'ятовування, мислення та уявлення, формують когнітивне самовідношення. Хоча Н. Саржвеладзе визнає важливість усіх когнітивних процесів у формуванні фізичного Я-образу, він приділяє особливу увагу функції самосприйняття, кажучи, що «самосприйняття людиною своєї зовнішності відіграє значну роль на різних етапах розвитку, а в окремі періоди розвитку особистості її функція посилюється і суттєво визначає форму і зміст життєдіяльності особистості» [58].

Експерти соціальної психології, зокрема І. Вільямс, М. Сантос, Т. Кеш, відіграли важливу роль у привертанні уваги до проблеми образу тіла у сучасній психології. Їх спільне дослідження спрямоване на розв'язання проблем та загроз, пов'язаних з образом тіла, і відкрило нові підходи до цієї проблематики [6]. Т. Кеш, зокрема, зробив значний внесок у дослідження образу тіла, концентруючись на психологічних і медичних аспектах супутніх захворювань, методах терапії та факторах ризику. Одним із найважливіших досягнень вченого

було створення широкомасштабних інструментів для оцінки зображення тіла, які і досі використовуються в цій галузі.

Згідно з розумінням образу тіла Т. Кеша, цей феномен можна розділити на чотири категорії [44]:

1. Ставлення до образу тіла означає те, наскільки сильно ви задоволені власним тілом і своїм зовнішнім виглядом.

2. Інвестиції в образ тіла стосуються того, наскільки велику значущість ви надаєте зовнішньому вигляду при визначенні себе і визначенні власної самооцінки.

3. Поведінка образу тіла належить до поведінки, пов'язаної з зовнішнім виглядом, такої як догляд за собою, перевірка та приховування окремих аспектів своєї зовнішності, уникання конкретних місць, діяльності або людей.

4. Сприйняття образу тіла відноситься до того, наскільки точно ви оцінюєте свій власний розмір і форму тіла.

У висловленні вченого відзначено важливість включення вимірювання тілесності як першого етапу в будь-якому дослідницькому проекті. Протягом останніх трьох десятиліть його робота стала прикладом того, як різні аспекти образу тіла можуть бути концептуалізовані та оцінені дослідниками і терапевтами. З іншого боку, С. МакКомб [28], Дж.С. Міллс [38] і А. Шеннон досліджували вплив мас-медіа на формування та сприйняття образу тіла людьми, а також актуальний стан проблеми у своїх дослідженнях.

У підлітковий період інтенсивний розвиток тіла і зросту визначається активністю гормонів. Цей період супроводжується незграбністю і незручністю через швидкі зміни пропорцій тіла. Зовнішній вигляд стає однією з основних проблем для підлітків, оскільки вони дуже чутливі до особливостей власного тіла під час цього періоду, який вважається показником соціального зростання та зміцнення [52]. Важливо, наскільки їхнє тіло відповідає стандартному образу мужності або жіночності. Гендерні особливості тіла стають особливо важливими у цей період. У дівчаток оцінка їхньої фізичної привабливості співвідноситься з іншими аспектами їхньої особистості та соціальними поглядами на себе. Хлопці

в цей час можуть бути більш розділеними у своїх оцінках: вони можуть негативно ставитися до своєї зовнішності, але одночасно високо оцінювати свої соціальні або інтелектуальні якості [49].

Українські науковці, такі як А. Фурман та О. Гуменюк, розглядали мезоморфний тип статури підлітків як найбільш вигідний, ендоморфний як негативний, а екторморфний як амбівалентний або суперечливий [71]. У свою чергу, український дослідник Р. Моляко розробив структурно-функціональну модель образу фізичного «Я», що складається з чотирьох компонентів [61]:

- 1) сутність образу фізичного «Я»;
- 2) образ фізичного «Я» і його структура;
- 3) розвиток образу фізичного «Я» у підлітковому та юнацькому віці;
- 4) індивідуальні відмінності у становленні образу фізичного «Я» (норма і деформації).

Ця модель ґрунтується на методах, що зараз застосовуються в психологічній науці для вирішення проблеми образу фізичного «Я», а також на його власних дослідженнях.

У клінічній психології образ тіла вивчали кілька шкіл. Десятиліттями психодинамічна теорія була переважною лінзою, через яку концептуалізували та досліджували образ тіла. Ф. Шонц був ключовою фігурою у зміщенні фокусу зображення тіла з психодинамічної точки зору на ту, яка більше зосереджена на фізичних аспектах тіла. Він запропонував вивчати образ тіла з точки зору когнітивної теорії, теорії поля та гештальтпсихології [30].

Ф. Шонц розглядає образ тіла на чотирьох рівнях [37]:

1) Перший рівень, відомий як схема тіла, описує кінестетичну обізнаність особи щодо її тіла, яку вона має в свідомості. Цей рівень часто розглядається як основа Я-концепції, що включає в себе самопочуття та відчуття.

2) Другий рівень, образ тіла, виникає як результат психічного відображення тіла і його функцій у когнітивній системі. У цьому образі враховується самооцінка власного тіла та оцінки інших людей.

3)Третій рівень, відомий як тілесне уявлення, включає фантазії, сни, символи та метафори, які стосуються тіла, і не завжди мають чітку логічну підтримку.

4)Четвертий рівень, який називається концепцією тіла, є знанням про тіло, яке може бути виражене через опис його ознак або через реакції на запитання про тіло.

Фізична привабливість тілесного «Я» може виявлятися на двох рівнях: внутрішньому і зовнішньому. Зовнішня будова людини обумовлюється всіма ознаками, пов'язаними з її типом і формою тіла. Однак навіть у випадку ідеальної форми тіла може відсутні функціональні здібності, що є необхідними для нормального фізичного функціонування. Таким чином, внутрішня краса людини також відіграє важливу роль у її фізичному складі. Це може виявлятися у її тілесному благополуччі, широкому спектрі фізичних можливостей і здатності до логічного руху [57].

Отже, виходячи з підбраного матеріалу, можемо виділити, що формування образу фізичного «Я» розпочинається з раннього дитинства і є основою для подальшого розвитку самосвідомості та Я-концепції особистості. Образ тіла можна концептуалізувати як самосприйняття особи щодо її фізичної зовнішності, а також супроводжуючі це емоції та думки. На сприйняття людиною власного фізичного «Я» впливає безліч чинників, зокрема ставлення батьків, реакції оточення, гендерні норми суспільства, засоби масової інформації тощо.

1.3 Заняття спортом як фактор розвитку образу фізичного "Я" підлітків.

Спорт робить важливий внесок у фізичну активність людей будь-якого віку. Спортсмени займаються структурованою та спланованою фізичною активністю, що значно впливає на їх фізичне та психічне здоров'я. Як правило, позитивний образ тіла пов'язаний із збільшенням участі у фізичній активності та

спорті [27]. Тілесна незадоволеність власним зовнішнім виглядом і розміром тіла, а також розбіжності між фактичними та ідеальними розмірами є когнітивними, афективними та перцептивними індикаторами негативного образу тіла [36]. По суті, негативний або позитивний образ тіла проявляється через перцептивний вимір (як я бачу себе), а також когнітивний і афективний виміри (як я думаю та відчуваю про свою зовнішність) [36].

У спортивному контексті більш сприятливий образ тіла залежатиме від фактичних фізичних змін, які є результатом занять спортом (наприклад, форми тіла), відчутних змін у статурі та розвитку самооефективності та впевненості.

Декілька досліджень вказують на вплив занять спортом та фізичною активністю на зовнішній вигляд підлітків [10; 14; 16; 21; 40]. Участь у фізичній активності та спортивних заходах надає підліткам різнобічні переваги, включаючи покращення фізичного здоров'я, поліпшення когнітивних функцій та досягнення кращих академічних результатів, що сприяє зменшенню ризику розвитку депресії [4; 7]. Зокрема, дослідження В. Тебара підтвердили сприятливий зв'язок між фізичною активністю та зниженням вмісту жиру в організмі: вони виявили, що зниження рівня фізичної активності під час переходу від дитинства до підліткового віку було пов'язане зі збільшенням жирових запасів у тілі обох статей, тоді як збільшення рівня фізичної активності сприяло зменшенню накопичення жиру в організмі [43]. Ці позитивні ефекти часто спостерігалися при середньому навантаженні 60 хвилин помірної або інтенсивної фізичної активності на день, проте перевищення цього порогу, здається, призводить до ще більш виразних результатів для здоров'я. Крім того, підлітки, які займаються спортом, зазвичай відзначають менший рівень незадоволеності власним тілом, незалежно від статі, причому участь у спортивних змаганнях сприяє зниженню рівня ожиріння та відповідному зменшенню незадоволеності власним тілом серед цієї групи підлітків [1; 34; 42].

М. Лю та ін. виявили кореляцію між фізичною активністю та самооцінкою дітей та підлітків [23]. Тим не менш, результати досліджень, що вивчають зв'язок між зовнішнім виглядом тіла та залученням до спорту серед підлітків,

демонструють суперечності, особливо щодо гендерних відмінностей. В. Тебар та ін. зазначили, що залучення до спортивних занять з дитинства до підліткового віку корелювало зі зниженням незадоволеності тілом серед хлопців, але не серед дівчат [43]. Ці гендерні відмінності мають негативні наслідки, наприклад, небажання дівчат займатися спортом, що призводить до несприятливих наслідків як на фізичному, так і на психологічному рівнях. Гендерно-специфічні процеси соціалізації відбуваються через зміцнення гендерно-стереотипних переконань і поведінки в сімейній динаміці, середовищі фізичного виховання та спортивних умовах, де заохочення може бути несправедливим для обох статей [11; 29].

Ранній підлітковий вік характеризується швидкими змінами у фізичному зростанні та рухових здібностях, а також появою чітких навичок і талантів. Як правило, статеве дозрівання у жінок настає раніше, ніж у чоловіків, що потенційно може призвести до тимчасового збільшення зросту та ваги порівняно з їхніми однолітками. На відмінності у фізичній працездатності в першу чергу впливають початок статевого дозрівання та фактори зовнішнього середовища, а не хронологічний вік [3; 32]. Відмінності в загальному розвитку, фізичних відмінностях, темпах росту та моториці можуть суттєво відрізнитися серед підлітків і можуть сприяти проблемам із зовнішнім виглядом певних осіб. Приріст м'язової маси, сили та серцево-легеневої витривалості, що спостерігається під час статевого дозрівання, перевершує той, що спостерігався на будь-якому іншому етапі життя [13]. Примітно, що підлітки-хлопці демонструють помітні успіхи у виконанні завдань, що вимагають м'язової сили, тоді як підлітки-дівчата зазвичай демонструють поступове підвищення м'язової сили [13].

У ранньому підлітковому віці спостерігається конвергенція між образом тіла та руховими навичками [17]. Заняття спортом дають підліткам початкову можливість відчути незалежність і автономію [24]. Значну частину часу підлітки присвячують порівнянню себе з однолітками та висловлюють занепокоєння щодо уявних фізичних невідповідностей [18]. Перш ніж вжити заходів, ці підлітки можуть шукати думки однолітків і дорослих і самостійно оцінювати

наслідки свого вибору. Хоча визнання однолітків має важливе значення для молодих підлітків, схвалення та заохочення родини є вирішальними керівними факторами. Здатність отримувати задоволення від все більш складних спортивних досягнень і пишатися ними може сприяти підвищенню самооцінки. Деякі дослідження показують, що підлітки, які розвивають позитивну самооцінку, як правило, досягають стабільних досягнень, тоді як ті, хто стикається з повторними невдачами, схильні до розвитку менш сприятливої самооцінки [5].

На початкових етапах участі у спортивних змаганнях, таких як футбол, баскетбол, бейсбол і теніс, більшість молодших підлітків знаходять відповідне заняття [17]. Хоча загалом рекомендовано займатися різноманітною діяльністю, люди можуть з часом почати спеціалізуватися у виді спорту, якому вони віддають перевагу, на основі властивих здібностей і талантів. Важливо відзначити, що молодші підлітки часто потребують практичних демонстрацій діяльності поряд із словесними інструкціями, коли починають нові починання.

Протягом середнього підліткового віку люди наполегливо вдосконалюють свої навички великої моторики, оскільки вони зазнають послідовного збільшення м'язової маси, сили та серцево-легеневої витривалості [17]. Дослідження спортсменів віком від 14 до 24 років виявило позитивну кореляцію між динамічною силою квадрицепсів і такими факторами, як маса тіла, роки занять бігом і футболом, а також тижневі години, присвячені баскетболу [5]. Тривалість занять підлітків спортом протягом цієї фази позитивно корелює з покращенням сили та навичок. Спритність, координація рухів, сила та швидкість продовжують прогресувати та розвиватися в середньому підлітковому віці. У той час як жінки зазвичай перевершують чоловіків у завданнях, що вимагають рівноваги, їхня моторика, як правило, не демонструє значного покращення після 14 років. Навпаки, чоловіки демонструють постійне покращення моторики протягом підліткового віку. У підлітків чоловічої статі пік максимальної швидкості відбувається перед піком темпу росту, а піки сили та потужності слідують за піком темпу росту [39].

У середньому підлітковому віці люди можуть зіткнутися з проблемами адаптації до соматичного стрибка росту в контексті своїх спортивних зусиль або фізичної активності. Наприклад, підлітки-борці можуть зіткнутися з труднощами у підтримці бажаної меншої ваги, незважаючи на навмисні стратегії контролю ваги. Підліток може чинити опір переходу у вищу вагову категорію через занепокоєння з приводу змагань у категорії, де він буде знаходитись у нижньому кінці вагового спектру. Спортсменки також можуть реагувати на природне збільшення ваги, пов'язане зі статевим дозріванням, займаючись видами спорту, що спалюють багато калорій, щоб скинути вагу. Зокрема, дівчата-підлітки, які займаються танцями, можуть вдаватися до надмірних заходів контролю ваги, щоб зберегти надзвичайно худу статуру [5].

У пізньому підлітковому віці, як правило, у віці від 16 до 20 років, люди демонструють підвищену здатність розуміти й оцінювати вимоги різних спортивних заходів, що дозволяє їм приймати обґрунтовані рішення щодо своєї участі. Тим не менш, підлітки можуть зіткнутися з тиском, щоб збільшити м'язову масу, вагу, силу чи витривалість, щоб покращити свою продуктивність, залежно від конкретних вимог обраного ними виду спорту. Збільшення залученості до спорту може поставити спортсменів у підвищені очікування щодо відповідності певним стандартам тіла або орієнтирам ефективності. Наприклад, підлітки, які займаються футболом, можуть отримати заохочення збільшити свою вагу, займатися важкою атлетикою, тренуваннями на витривалість і гнучкістю, щоб відповідати змагальним стандартам, встановленим тренерами та інструкторами. Незважаючи на те, що підлітки перебувають на цій стадії розвитку, вони все ще схильні до впливу однолітків і бажання отримати схвалення від значущих авторитетів, що може призвести до нездорових практик, таких як використання анаболічних стероїдів або інших препаратів для підвищення працездатності для досягнення бажаних фізичних якостей [13]. Хоча підлітки можуть усвідомлювати ризики, пов'язані з такою практикою, бажання отримати визнання однолітків і спортивне визнання може затьмарити їхнє усвідомлення потенційних несприятливих наслідків.

Більшість підлітків досягають повної фізичної зрілості на цьому етапі розвитку. Груба моторика продовжує прогресувати, і люди часто спеціалізуються на певних навичках. Підлітки-хлопці відчувають постійний приріст сили, швидкості та розміру протягом цього періоду, хоча й меншими темпами порівняно з попередніми стадіями розвитку. І навпаки, дівчата-спортсменки можуть продовжувати накопичувати жир в тілі, що потенційно негативно впливає на їх продуктивність. Крім того, аеробна здатність і м'язова сила можуть продовжувати покращуватися в дорослому віці, хоча й меншою швидкістю порівняно зі швидким зростанням під час раннього статевого дозрівання.

На цій стадії підліткового віку люди демонструють підвищену емоційну стійкість у справлянні як з досягненнями, так і з невдачами, поряд із тиском батьків, тренерів, очікуваннями суспільства та вимогами легкої атлетики. Підлітки, які зберігають як психічне, так і фізичне благополуччя, зазвичай демонструють збалансований образ тіла. Крім того, спортсмени-підлітки демонструють зріле розуміння та прийняття реалістичної ролі спорту в їхньому житті [31].

Всупереч деяким переконанням, рання спеціалізація у спорті та інтенсивні тренування до готовності спортсмена не обов'язково покращують спортивні результати або гарантують майбутній успіх у легкій атлетиці. Натомість передчасні та жорсткі режими вправ можуть призвести до пов'язаних зі стресом фізичних ускладнень, таких як травми від надмірного навантаження, стресові переломи, порушення менструального циклу або пошкодження ростових пластин. Крім того, деякі спортсмени можуть зіткнутися з емоційними проблемами, що виникають внаслідок інтенсивної ранньої участі, включаючи депресію, тривогу, реакції конверсії або розлади харчування [19].

Послідовне заняття фізичною активністю посилює нервово-м'язові адаптивні реакції, тим самим сприяючи підвищенню спортивних навичок і загальної продуктивності. Різноманітні фізіологічні, психологічні та екологічні фактори впливають на спортивну результативність, включаючи соматотип, вік,

стан харчування, рухові навички, передбачувані фізичні здібності, інтенсивність тренувань, генетичну схильність і ризик травми на основі попередніх випадків. Протягом дитинства та раннього підліткового віку ефективність рухових навичок неухильно покращується [5]. Фізіологічно молоді спортсмени можуть зіткнутися з обмеженнями продуктивності через нижчу анаеробну та аеробну здатність. Однак у дитинстві та підлітковому віці кореляція між аеробною здатністю, витривалістю та працездатністю незначна. Крім того, психологічні фактори, такі як внутрішня мотивація, агресія, риси особистості та впевненість у собі, також впливають на спортивні результати. Різні фактори, включаючи неадекватне харчування, попередні травми, перетренування, зниження рівня фізичної підготовки, зниження витривалості та слабкість суглобів, можуть негативно вплинути на спортивні результати [5].

Тож, з огляду на описане, заняття спортом і фізична активність позитивно впливають на фізичне здоров'я, когнітивні функції та образ тіла у підлітків. Участь у спорті та розвиток фізичних якостей тісно пов'язані з процесами фізичного та статевого дозрівання на різних етапах підліткового віку. Дослідники виявили кореляцію між фізичною активністю та самооцінкою, а також самооцінкою дітей та підлітків. Тим не менш, результати досліджень, що вивчають зв'язок між зовнішнім виглядом тіла та залученням до спорту серед підлітків, демонструють суперечності, особливо щодо гендерних відмінностей.

Висновки до першого розділу

Отже, в даному розділі було розглянуто особливості фізичного розвитку в підлітковому віці. Зазначено, що це період інтенсивних анатомо-фізіологічних змін в організмі, пов'язаних зі статевим дозріванням. Відбувається прискорення росту, зміна пропорцій тіла, розвиток статевих ознак. Це впливає на фізичний стан, рухові можливості, емоційну сферу підлітків. Формується нове сприйняття фізичного «Я». Темпи фізичного розвитку в різних підлітків неоднакові. Акцентується увага на впливі фізичних змін на психіку і самосвідомість підлітка.

Також розглядаються теоретичні підходи до розуміння образу фізичного «Я» в психології. Образ фізичного «Я» визначається як складна багатовимірна

структура, що включає самосприйняття та ставлення людини до власного тіла. Формування образу фізичного «Я» розглядалося в рамках психоаналізу, гуманістичної психології, когнітивного підходу. Особлива увага приділяється його ролі в підлітковому віці, коли відбуваються інтенсивні зміни тіла. Підкреслюється значення образу фізичного «Я» для розвитку самосвідомості та Я-концепції особистості. Розглядаються різні моделі та рівні аналізу цього феномену.

Крім того, розглянуто вплив занять спортом на розвиток образу фізичного «Я» у підлітків. Зазначається, що фізична активність має численні переваги для здоров'я та самопочуття підлітків, зокрема сприяє зниженню рівня ожиріння та незадоволеності власним тілом. Обговорюються гендерні відмінності у впливі спорту на сприйняття тіла. Розглядається, як фізичний розвиток та рухові навички змінюються на різних стадіях підліткового віку та як це пов'язано із залученістю до спорту. Зазначається, що хоча рання спеціалізація у спорті не завжди корисна, регулярні помірні фізичні навантаження зазвичай позитивно впливають на образ фізичного «Я» та загальне благополуччя підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Методичне забезпечення дослідження образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків

На основі вивчення теоретичного матеріалу з питання психологічних особливостей образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків були визначені базисні положення емпіричного дослідження.

Мета дослідження: емпірично дослідити психологічні особливості образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків.

Для досягнення мети були сформульовані завдання експериментального дослідження:

- а) дібрати методичний інструментарій із метою перевірки гіпотези;
- б) зробити якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- в) обговорити отримані результати і зробити висновки за підсумками дослідження;

Гіпотеза дослідження: Основною гіпотезою виступає припущення, що оцінка самоствавлення до образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків впливає на їхню самооцінку, мотивацію та ментальну стійкість.

Приступаючи до безпосереднього збору емпіричного матеріалу нашого дослідження, слід окреслити його основну стратегію і методи:

- а) Теоретичні (етап збору інформації із значущої для нас проблеми, а також аналіз даних попередніх досліджень).
- б) Емпіричні (етап діагностичного обстеження: підбір інструментів діагностики, визначення параметрів вибірки, психодіагностична процедура з досліджуваними).

в) Інтерпретаційні методи (аналіз і пояснення встановлених психологічних особливостей; вибір стратегії для інтерпретації отриманих результатів).

Особлива увага приділялася питанням етики наукового дослідження – використання отриманих індивідуальних даних: усі згадування про дані досліджуваних та посилання на них приводяться в закодованому вигляді; зберігалась конфіденційність респондентів, їх анонімність.

Щоб зменшити вплив сторонніх змінних, під час дослідження було враховано загальний стан здоров'я респондентів та їх ставлення до тестування.

Сторонні фактори (наприклад, погане психофізичне здоров'я, підвищений ентузіазм тощо), які могли вплинути на результати опитування респондентів вибірки, були взяті до уваги та виключені.

Досліджувані були добрі до експериментатора, активні. Під час оцінювання було зроблено кілька додаткових та уточнюючих запитань чи коментарів.

Для підтвердження або спростування гіпотези емпіричного дослідження були використані такі діагностичні методики:

Методика дослідження самоствавлення до Образу Фізичного «Я». Параметрами дослідження у методиці виступають анатомічні, функціональні та соціальні характеристики Образу Фізичного «Я» у контексті суб'єктивного відношення. Таке суб'єктивне ставлення досліджується у двох підсистемах глобального самоствавлення: системі «Я в порівнянні з іншими» або самооцінці та системі «Я-Я» або емоційно-ціннісне відношення (особистісна значимість)

Анатомічні, функціональні та соціальні характеристики мають специфічний зміст.

У анатомічні характеристики включені 4 групи елементів: обличчя загалом, фігура, ноги, руки. Кожен із цих елементів має певну кількість ознак [56]:

1. Обличчя загалом (13 ознак): волосся (густота, фактура, колір, якість); шкіра (якість, колір); овал обличчя; форма чола; брови; очі; ніс; губи; зуби; підборіддя; вуха; обличчя в профіль.

2. Фігура (15 ознак): зріст; вага; гармонія пропорцій; шия; плечі; область декольте; груди; талія; живіт; стегна; бічна контурна лінія тулуба (фас); передня контурна лінія тулуба (у профіль); спина; сідниці; задня контурна лінія спини та сідниць (у профіль).

3. Ноги (6 ознак): форма ніг; верхня частина (до коліна); нижня частина (від коліна); щиколотки; ступні; довжина ніг.

4. Руки (6 ознак): верхня частина (до ліктя); нижня частина (від ліктя); зап'ястя; кисті; пальці; нігті.

Функціональні показники (5 основних груп):

1. Витривалість (3 ознаки): силова витривалість; загальна витривалість; швидкісна витривалість.

2. Сила (4 ознаки): сила м'язів рук; сила м'язів ніг; сила м'язів спини; сила м'язів пресу.

3. Гнучкість (4 ознаки): гнучкість гомілковостопного суглоба; гнучкість хребта; гнучкість кульшового суглоба; еластичність м'язів та зв'язок.

4. Швидкість (2 ознаки): швидкість реакції; швидкість руху.

5. Спритність (3 ознаки): утримання рівноваги; хода, виразність руху.

Соціальні показники (3 основні групи):

1. Одяг (7 ознак): відповідність до моди; поєднання кольорової гама із кольором шкіри, очей волосся; комфортність (зручність); індивідуальність стилю; відповідність до пропорцій фігури; відповідність віку; відповідність соціальну роль.

2. Аксесуари (5 ознак): взуття; головний убір; сумки, парасольки, хустки; прикраси; поєднання з одягом

Таким чином, методика дозволяє виявити [56]:

- рівень самооцінок специфічних компонентів, що входять в характеристики образу Фізичного «Я»;

- рівень самооцінок до кожної з характеристик в цілому;

- суб'єктивну значущість для особистості специфічних компонентів, що входять у характеристики;

- суб'єктивну значущість кожної з характеристик;
- ієрархію самооцінок специфічних компонентів і характеристик образу Фізичного «Я»;
- ієрархію суб'єктивної значущості специфічних компонентів і характеристик образу Фізичного «Я».

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (в модифікації А. Прихожан). Дана методика ґрунтується на прямому оцінюванні учнями переліку особистих рис, таких як здоров'я, розум, характер, авторитет у однолітків, уміння багато чого робити своїми руками, зовнішність, впевненість у собі. Досліджуваним пропонується на вертикальних лініях, яких сім, відзначити деякими позначками рівень розвитку в них цих якостей, та рівень розвитку цих же якостей, який би їх задовольняв.

Під кожною вертикальною лінією вказано, що вона означає. На кожній лінії дитина кружечком позначає розвиток у неї тієї чи іншої якості в даний момент. А потім хрестиком відмічає, при якому рівні розвитку цих же якостей дитина була б задоволеною або відчула б гордість за себе.

Обчислюються результати по шести шкалах. Кожна відповідь виражається в балах. Розмір кожної з ліній 100 мм, відповідно відповіді школярів отримують кількісну характеристику.

1. По кожній з шести шкал визначається: а) рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали «0» до знаку «х»; б) висота самооцінки – відстань в мм від нижньої шкали до знаку «-».

2. Визначається середня величина показників самооцінки і рівня домагань по всіх шести шкалами.

Норму домагань за судженнями автора складають бали в розмірі від 60 до 89 балів, а оптимальний їх рівень для нормального особистісного розвитку становить від 75 до 89 балів. Бали від 90 до 100 зазвичай свідчать про нереалістичне, некритичне ставлення дитини до свої перспектив. Бали менше 34 60 показують занижений рівень домагань, це показник несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки в балах від 45 до 74 (висока та середня самооцінка) є фактором адекватної (реалістичної) самооцінки. Якщо учень набирає бали в кількості від 75 до 100 і вище це свідчить про завищену самооцінку та в свою чергу вказує на деякі відхилення в розвитку в формуванні особистості [63].

Методика Мотивації до успіху та страху невдач А. Реана є інструментом, який дозволяє визначити переважання одного з двох типів мотивації в особистості: мотивації досягнення успіху або мотивації уникнення невдачі. Цей тест допомагає оцінити, яке саме прагнення більш суттєво впливає на поведінку і дії особи.

Вибір між цими двома типами мотивації в значній мірі визначає рівень амбіційності і стремління до досягнення в особистості. Особи, які віддають перевагу мотивації досягнення успіху, схильні до постановки перед собою амбіційних цілей і готові прикладати зусилля для досягнення великих результатів. З іншого боку, особи, які віддають перевагу мотивації уникнення невдачі, можуть обирати менш амбіційні цілі, щоб уникнути ризику розчарування та невдачі [72].

Шкала ментальної стійкості спортсмена за Л. Мадрігал, Д. Гілл та С. Хемілл. Оцінку ментальної міцності спортсмена (MTS) Шкала, яка вимірює ментальну міцність спортсмена, була у 2013 р. запропонована колективом авторів: Лейлані Мадрігал, Шерон Хемміл та Діаною Джилл. Опитувальник витриманий у руслі сучасної позитивної психології: він короткий, містить лише одну шкалу і спрямований на оцінку безперечного ресурсу результативності, добробуту та психічного здоров'я.

Опитувальник включає 11 пунктів, об'єднаних в одну субшкалу ментальної міцності [25].

Таким чином, описані методики дають змогу всебічно дослідити самооцінку особистості за певними параметрами, включаючи анатомічні, функціональні та соціальні характеристики, різні аспекти самосвідомості та мотивації особистості, що є важливим для її ефективного особистісного та професійного розвитку.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей образу фізичного «Я» у спортсменів підлітків

Перейдемо безпосередньо до аналізу результатів дослідження.

Дослідження включало у себе вибірку, що складається з 25 підлітків у віці від 12 до 19 років, з яких 15 є дівчатами, а інші 10 – хлопцями. Усі учасники вибірки займаються різноманітними видами спорту, що включає спортивні танці та фітнес, волейбол, карате, футбол та плавання.

За методикою дослідження самоставлення до образу фізичного «Я» отримані наступні результати: анатомічні характеристики на низькому рівні не виявлені, на середньому виявлено у 28% підлітків, на високому у 72% спортсменів; функціональні характеристики на низькому рівні також не виявлені, на середньому виявлено у 24% підлітків, на високому у 76% спортсменів; соціальні характеристики на низькому рівні не виявлені, на середньому виявлено у 16% підлітків, на високому у 84% спортсменів.

Наглядно результати дослідження за шкалою самооцінки образу фізичного «Я» представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за шкалою самооцінки образу фізичного «Я»

Характеристики	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Анатомічні	0%	28%	72%
Функціональні	0%	24%	76%
Соціальні	0%	16%	84%

Звідси бачимо, що так само, як і за дослідженнями Тебара, підлітки, які займаються спортом, зазвичай відзначають менший рівень незадоволеності власним тілом, незалежно від статі, про що свідчить відсутність результатів низького рівня, причому участь у спортивних змаганнях сприяє зниженню рівня

ожиріння та відповідному зменшенню незадоволеності власним тілом серед цієї групи підлітків.

В даній методиці кожна з характеристик поділена на групи. Розглянемо результати опитуваних з чотирьох груп анатомічних характеристик, куди входять обличчя, фігура, руки та ноги.

Результати дослідження з описом чотирьох груп анатомічних характеристик представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження з описом чотирьох груп анатомічних характеристик

Групи	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Обличчя	68%	32%	0%
Фігура	80%	20%	0%
Ноги	72%	24%	4%
Руки	76%	20%	4%

Як видно з даних таблиці, були отримані наступні результати: у групі "Обличчя", низький рівень оцінки не був виявлений, середній рівень виявлено у 32% підлітків, високий рівень у 68% спортсменів. У групі "Фігура", низький рівень оцінки також не виявлений, середній рівень виявлено у 20% підлітків, високий рівень - у 80% спортсменів. У групі "Руки", низький рівень оцінки виявлено у 4% юних спортсменів, середній рівень виявлено у 20% підлітків, високий рівень - у 76% спортсменів. У групі "Ноги", низький рівень виявлено у 4% юних спортсменів, середній рівень виявлено у 24% підлітків, високий рівень - у 72% спортсменів.

Функціональні характеристики містять в собі 5 груп ознак, куди входять витривалість, сила, гнучкість, швидкість та спритність. Результати за даною групою ознак можна відобразити у вигляді таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження з описом п'яти груп функціональних характеристик

Групи	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Витривалість	64%	36%	0%
Сила	72%	16%	12%
Гнучкість	68%	32%	0%
Швидкість	76%	24%	0%
Спритність	76%	24%	0%

Звідси бачимо, що спортсмени-підлітки за даними групами мали такі результати: в групі ознак «Витривалість» низьких результатів не було виявлено, середній рівень оцінки було виявлено у 36% підлітків, на високий рівень цю групу ознак оцінило 64% спортсменів; у групі Сила низькі результати були виявлені у 12% респондентів, середні результати виявлено у 16%, високі результати було виявлено у 72% спортсменів; у групі Гнучкість низький рівень оцінки не виявлено, на середній рівень цю групу ознак оцінили 32% підлітків, високий рівень оцінки було виявлено у 68%; у групі Швидкість низькі результати також не виявлені, середні результат мають 24% опитуваних, високі результати виявлено у 76% підлітків; у групі Спритність низькі результати не виявлені, середню оцінку поставили 24% спортсменів, на високий рівень цю групу ознак оцінили 76% респондентів.

Соціальні характеристики мають дві групи ознак, куди входять одяг та аксесуари. Результати за даною групою ознак показано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження з описом двох груп соціальних характеристик

Група	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Одяг	84%	16%	0%
Аксесуари	84%	16%	0%

З показаної вище таблиці, можна побачити, що спортсмени-підлітки за даними групами мали однакові результати: в групі ознак Одяг та Аксесуари низьких результатів не було виявлено, середній рівень оцінки було виявлено у 16% підлітків, на високий рівень ці групу ознак оцінило 84% спортсменів.

З дослідження за даною методикою було виявлено, що підлітки-спортсмени виявляють певні тенденції у висновках щодо своєї фізичної ідентичності. Високу оцінку отримали анатомічні та функціональні характеристики, що свідчить про загальне задоволення спортсменів щодо свого зовнішнього вигляду та фізичних можливостей. Відзначимо, що з анатомічних характеристик за групою «Фігура», переважна більшість спортсменів мали високі бали.

У контексті функціональних характеристик, таких як витривалість, сила, гнучкість, швидкість та спритність, спортсмени також виявили позитивну самооцінку, що свідчить про впевненість у своїх фізичних здібностях. Зазначимо, що жоден з досліджуваних спортсменів не мав низької оцінки за вищезгаданими функціональними характеристиками, незважаючи на те, що спритність, координація рухів, сила та швидкість продовжують прогресувати та розвиватися в підлітковому віці, що підкреслює відносно високий рівень самооцінки серед учасників дослідження.

У той же час, соціальні характеристики, такі як одяг та аксесуари, отримали переважно високі оцінки, що вказує на те, що спортсмени приділяють увагу своєму зовнішньому вигляду та ставленню до соціального сприйняття.

У даній методиці важливим аспектом дослідження є врахування рівня значимості тих чи інших характеристик для респондентів. Аналізуючи оцінки власних характеристик за шкалою рівня значимості, можна виявити, наскільки конкретна риса має вагоме значення для самооцінки підлітків-спортсменів.

Результати дослідження за шкалою рівня значимості характеристик образу фізичного «Я» наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за шкалою рівня значимості характеристик образу фізичного «Я»

Характеристики	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Анатомічні	16%	32%	56%
Функціональні	8%	12%	80%
Соціальні	0%	36%	64%

Звідси можемо побачити, що за шкалою анатомічних характеристик, високу їх значимість приділили 56% респондентів. Середні результати за рівнем значимості були виявлені у 32% підлітків. У 16% учасників дослідження виявлено низьку значимість цих характеристик.

Функціональні характеристики більшість респондентів (80%) описали як високо значимі. Середній рівень значимості приділяють 12% опитуваних. 8% учасників дослідження оцінили ці характеристики як менш значущі.

Щодо соціальних характеристик, більшість респондентів (64%) відзначили їхню високу значимість. Проте, 36% респондентів оцінили ці характеристики на середньому рівні. Низькі результати за рівнем значимості не були виявлені.

Як було сказано вище, в даній методиці кожна з характеристик поділена на групи. Розглянемо результати значимості для опитуваних чотирьох груп анатомічних характеристик, куди входять обличчя, фігура, руки та ноги.

Результати дослідження значимості за описом чотирьох груп анатомічних характеристик представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати дослідження значимості за описом чотирьох груп анатомічних характеристик

Групи	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Обличчя	72%	20%	8%
Фігура	64%	28%	8%

Продовження таблиці 2.6

Ноги	56%	24%	20%
Руки	76%	24%	12%

Як видно з даних таблиці, були отримані наступні результати: У групі "Обличчя", низький рівень оцінки був виявлений у 8% опитуваних, середній рівень виявлено у 20% підлітків, високий рівень у 72% спортсменів. У групі "Фігура", низький рівень оцінки також виявлений у 8% респондентів, середній рівень виявлено у 28% підлітків, високий рівень - у 64% спортсменів. У групі "Руки", низький рівень оцінки виявлено у 12% юних спортсменів, середній рівень виявлено у 24% підлітків, високий рівень - у 76% спортсменів. У групі "Ноги", низький рівень виявлено у 20% юних спортсменів, середній рівень виявлено у 24% підлітків, високий рівень - у 56% спортсменів.

Значимість функціональних характеристик містять в собі 5 груп ознак, куди входять витривалість, сила, гнучкість, швидкість та спритність. Результати значимості за даною групою ознак можна відобразити у вигляді таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Результати дослідження значимості за описом п'яти груп
функціональних характеристик**

Групи	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Витривалість	84%	8%	8%
Сила	76%	16%	8%
Гнучкість	64%	28%	8%
Швидкість	76%	16%	8%
Спритність	68%	24%	8%

Звідси бачимо, що спортсмени-підлітки за даними групами мали такі результати: в групі значимості ознак "Витривалість" низькі результати було виявлено у 8% респондентів, середній рівень оцінки значимості було виявлено у 8% підлітків, на високий рівень цю групу значимості ознак оцінило 84%

спортсменів; у групі "Сила" низькі результати за значимістю були виявлені у 8% респондентів, середні результати виявлено у 16%, високі результати було виявлено у 76% спортсменів; у групі "Гнучкість" низький рівень оцінки значимості виявлено у 8% спортсменів, на середній рівень цю групу ознак оцінили 28% підлітків, високий рівень оцінки було виявлено у 64%; у групі "Швидкість" низькі результати за оцінкою значимості також виявлені у 8% опитуваних, середній результат мають 16% опитуваних, високі результати виявлено у 76% підлітків; у групі "Спритність" низькі результати за оцінкою значимості виявлені у 8% підлітків, середню оцінку поставили 24% спортсменів, на високий рівень цю групу ознак оцінили 68% респондентів.

Соціальні характеристики мають дві групи ознак, куди входять одяг та аксесуари. Результати за даною групою ознак показано у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Результати дослідження значимості за описом двох груп соціальних характеристик

Група	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Одяг	76%	24%	0%
Аксесуари	76%	24%	0%

З показаної вище таблиці, можна побачити, що спортсмени-підлітки за даними групами мали однакові результати: в групі ознак "Одяг" та "Аксесуари" низьких результатів не було виявлено, середній рівень оцінки було виявлено у 24% підлітків, на високий рівень ці групи ознак оцінило 76% спортсменів.

З аналізу дослідження бачимо, що респонденти приділяють велику увагу фізичному вигляду, а також функціональним і соціальним аспектам свого здоров'я і фізичного стану.

Результати дослідження свідчать про високу значимість анатомічних характеристик, особливо таких як "Обличчя" та "Руки", для підлітків-спортсменів у формуванні їхнього образу фізичного «Я». Враховуючи активну спортивну діяльність, підлітки-спортсмени приділяють особливу увагу

естетичним аспектам свого зовнішнього вигляду, що може бути пов'язано з вимогами спортивного середовища. Зокрема відзначимо, що респонденти, що склали біля половини результату за ознакою "Обличчя", займаються спортивними танцями та фітнесом, де обличчя відіграє одну з ключових ролей в досягненні успіху.

Значимість функціональних характеристик, зокрема ознак "Витривалості", "Сили" та "Швидкості", також відзначається серед підлітків-спортсменів. Оскільки спорт вимагає від них високого рівня фізичної підготовки та виконання конкретних завдань, таких як змагання та тренування, виділені функціональні можливості є ключовими компонентами їхнього фізичного самовизначення. Респонденти, що займаються карате відзначили високу значимість за ознакою "Сили"; ознака "Спритність" виявилася більш значимою, для футболістів; ознаки "Швидкість" та "Витривалість" були важливі майже однаково для спортсменів усіх видів спорту; ознака "Гнучкість" виявилася більш значимою, для спортсменів, що займаються спортивними танцями та фітнесом.

Нарешті, соціальні характеристики також мають велике значення для підлітків-спортсменів у контексті їхнього самоставлення до образу фізичного «Я».

Хочемо також відзначити, що для спортсменів-підлітків, анатомічні характеристики можуть виявитися менш значимими порівняно з функціональними характеристиками через те, що вони вже піддалися значним змінам внаслідок впливу спортивної діяльності.

Спорт впливає на фізичний розвиток та формування тіла підлітка, сприяючи його адаптації до викликів конкретної дисципліни. Постійні тренування та фізичні навантаження можуть призвести до змін у м'язовій масі, рельєфі м'язів та загальній фізичній конструкції тіла. Отже, анатомічні характеристики, які можуть бути змінені або покращені завдяки спорту, можуть сприйматися менш значимими, оскільки підлітки фокусуються на функціональних аспектах свого фізичного розвитку.

Навпаки, функціональні характеристики виявляються важливими для спортсменів-підлітків у забезпеченні їхньої успішної участі у змаганнях та досягненні спортивних цілей. Ці характеристики безпосередньо впливають на їхні можливості у виконанні спортивних завдань та досягненні найкращих результатів. Тому підлітки-спортсмени можуть приділяти більше уваги саме функціональному аспекту свого фізичного розвитку, оскільки він має безпосереднє значення для їхнього спортивного успіху.

Методика Дембо-Рубінштейн є важливим інструментом для вивчення самооцінки та самопочуття підлітків, зокрема спортсменів.

Як зазначено вище, методика розділена на 7 шкал – здоров'я, розум, характер, авторитет, умілі руки, зовнішність та упевненість в собі. Розглянемо результати за кожними з цих шкал(таблиця 2.9).

Таблиця 2.9

**Результати дослідження самооцінки за кожною шкалою методики
Дембо-Рубінштейн**

Шкала	Низька самооцінка	Адекватна самооцінка	Завищена самооцінка
Здоров'я	4%	52%	44%
Розум	12%	52%	36%
Характер	4%	40%	56%
Авторитет	16%	48%	36%
Умілі руки	12%	48%	40%
Зовнішність	12%	48%	40%
Впевненість в собі	20%	48%	32%

Згідно з наданими даними, аналіз самооцінки у різних аспектах особистості показує, що значна частина учасників дослідження має тенденцію до переоцінки своєї самооцінки. Наприклад, щодо здоров'я, у 44% учасників виявлено завищену самооцінку, тоді як 52% підлітків оцінюють свій стан

здоров'я на нормальному рівні. Лише 4% відзначають низьку самооцінку за цим показником.

За шкалою розумових здібностей, у 36% респондентів помічено тенденцію до переоцінки своїх розумових талантів, однак половина спортсменів (52%) вважають свої розумові здібності достатніми і оцінили їх на адекватному рівні. Тільки 12% мають низьку самооцінку за цим показником.

Щодо характеру, у 56% учасників виявлено завищену самооцінку за даним критерієм, в той час як 40% підлітків мають адекватну самооцінку. Лише 4% виявили низькі результати самооцінки в цьому аспекті.

У сфері авторитету, у 48% респондентів виявлено адекватну самооцінку, проте 36% спортсменів зазначають перебільшене почуття власної гідності. А 16% відчувають низьку самооцінку в цій області.

Щодо зовнішності та умілих рук, 48% учасників мають адекватну самооцінку, втім 40% переоцінюють свої можливості. Лише 12% відчувають низьку самооцінку у цих сферах.

У плані впевненості в собі, 48% мають адекватну самооцінку, але 32% відзначають перебільшене почуття впевненості. 20% відсотків мають низьку самооцінку в цій сфері.

У багатьох учасників спостерігається тенденція до перебільшення своїх здібностей та якостей, зокрема стосовно здоров'я, розумових здібностей, характеру та авторитету. Як ми знаємо, тенденція до завищеної самооцінки деяких якостей є досить поширеною серед підлітків і має свої корені у психологічному та соціальному розвитку цього вікового періоду.

Підлітки переживають процес формування своєї самоідентичності, і в цих обставинах вони часто намагаються з'ясувати, хто вони є, і яку роль вони відіграють у світі. Це призводить до того, що вони уявляють себе як більш сильних, розумних або успішних, ніж вони насправді є. Також у підлітків існує потреба в підтвердженні свого статусу та значущості в очах інших. Тому вони можуть перебільшувати свої досягнення або якості, щоб здобути визнання та підтримку від оточуючих.

Спочатку, соціокультурні стандарти та очікування можуть створювати певний тиск на особистість, спонукати її до надмірної самопрезентації та перебільшення власних досягнень. Зокрема, в сучасному світі, де соціальні мережі та масова культура активно просувають ідею ідеального життя та бездоганної особистості, люди можуть відчувати потяг до підсилення свого "я" в очах інших.

Крім того, внутрішні переконання та психологічні механізми також можуть впливати на цю тенденцію. Наприклад, особистості з низькою самооцінкою можуть перебільшувати свої якості в спробі компенсувати свої внутрішні переживання неадекватності чи неповноцінності. У той же час, особистості з високою самооцінкою можуть також перебільшувати свої здібності, намагаючись підтримати свій внутрішній образ успішної особистості.

Результати загального дослідження, проведеного за цією методикою, вказують на те, що більшість підлітків-спортсменів мають адекватну загальну самооцінку, незважаючи на кризовий період їхнього розвитку. Загальні результати представлені на рисунку 2.1.



Рис. 2.1 Результати дослідження за методикою Дембо-Рубінштейн

Згідно з отриманими результатами, було виявлено, що 16% опитуваних мали низький рівень самооцінки. Однак, в той же час, 32% підлітків-спортсменів

показали високий рівень самооцінки. Адекватний рівень самооцінки було виявлено у 52% опитуваних.

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що більшість учасників дослідження, мають загалом адекватну самооцінку щодо різних аспектів своєї особистості. Вони виявляють здатність до об'єктивної оцінки своїх здібностей, досягнень та характеру, а також усвідомлюють як свої сильні, так і слабкі сторони. Це важливий показник психологічного здоров'я та саморозвитку підлітків, особливо у спортивному середовищі, де об'єктивне оцінювання власних можливостей та недоліків є ключовим для досягнення успіху. Такий позитивний результат може бути наслідком якісної підтримки та наставництва з боку тренерів та психологів, а також підтримки з боку родини та оточення.

Проте, існують певні відмінності у рівнях самооцінки в окремих сферах. Наприклад, деякі учасники можуть бути схильні перебільшувати свої досягнення або якості у спортивній сфері, оскільки, як вже зазначалося вище, це може бути пов'язано зі сприйняттям успіху та престижу у їхньому оточенні. Вони можуть вважати, що вони є кращими, ніж насправді, задля підтримки свого соціального статусу. З іншого боку, деякі учасники можуть бути більш критичними щодо своїх фізичних здібностей або технічних навичок, особливо якщо вони стикаються з викликами або неспіхами. Це може бути пов'язано з переживанням тривоги або невпевненості у собі.

Аналіз методики мотивації успіху та страху невдач в контексті підліткового спорту показав, що більшість опитаних спортсменів виявили виражену або певну мотивацію на успіх.

За даною методикою мотивація на успіх є однією з ключових складових позитивної мотивації, що характеризується прагненням до досягнення конструктивних та позитивних результатів. В основі такої мотивації лежать надія на успіх та потреба у досягненні позитивних цілей. Люди, які мають цю мотивацію, виявляються впевненими у своїх можливостях, відчують відповідальність за свої дії, проявляють ініціативу та активність. Мотивація на невдачу відноситься до категорії негативної мотивації, що характеризується

пріоритетом уникнення можливих ризиків, зривів, осуду або покарання, пов'язаних зі здійсненням конкретних дій чи досягненням цілей. В основі цього типу мотивації лежить ідея уникнення негативних наслідків та прагнення захистити себе від можливих втрат чи ризиків.

Результати даної методики продемонстровані на рисунку 2.2.

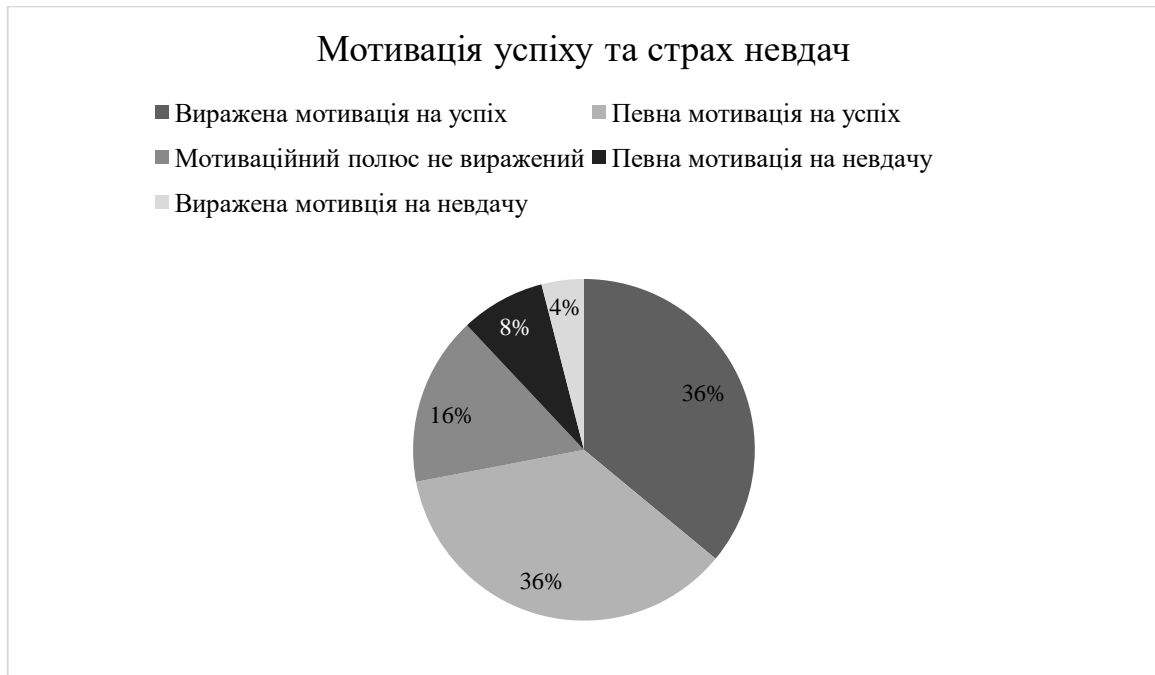


Рис. 2.2 Результати методики мотивації успіху та страху невдач

За отриманими результатами виявлено, що у 36% респондентів з 25 підлітків-спортсменів було виявлено виражену мотивацію на успіх. Така ж кількість опитуваних спортсменів(36%) показали певну мотивацію на успіх. Однак, четверта частина опитуваних, а саме 16%, не проявили мотивацію ні на успіх, ні на невдачу. У 4% опитуваних виявлено певну мотивацію на невдачу. А 8% спортсменів виявили виражену мотивацію на невдачу.

Тобто, на підставі отриманих результатів можна побачити, що більшість учасників дослідження проявляють виражену мотивацію на успіх та певну мотивацію на успіх. Це може свідчити про внутрішню потребу у досягненні успіху та впевненість в досягненні високих результатів у спортивній діяльності у першому випадку. У другому випадку, результати так само свідчать про потребу у досягненні успіху, однак підлітки можуть виявляти менш виражену та менш стійку мотивацію порівняно з тими, хто має виражену мотивацію на успіх. Це може вказувати на те, що у цієї групи спортсменів присутня більш варіативна

мотивація, яка може змінюватися в залежності від ситуації або зусиль, необхідних для досягнення цілей.

За шкалою ментальної міцності спортсмена було виявлено, що більшість підлітків-спортсменів мають середні результати за цим показником.

За даною методикою ментальна міцність спортсмена – це здатність спортсмена до опору та подолання сумнівів, тривоги, спортивного стресу зовнішнього та внутрішнього походження, а також мотиваційних криз, що керує процесами виконання конкурентних спортивних завдань та досягнення поставленої мети.

Результати дослідження за даною шкалою можна відобразити у вигляді гістограми(рис. 2.3).

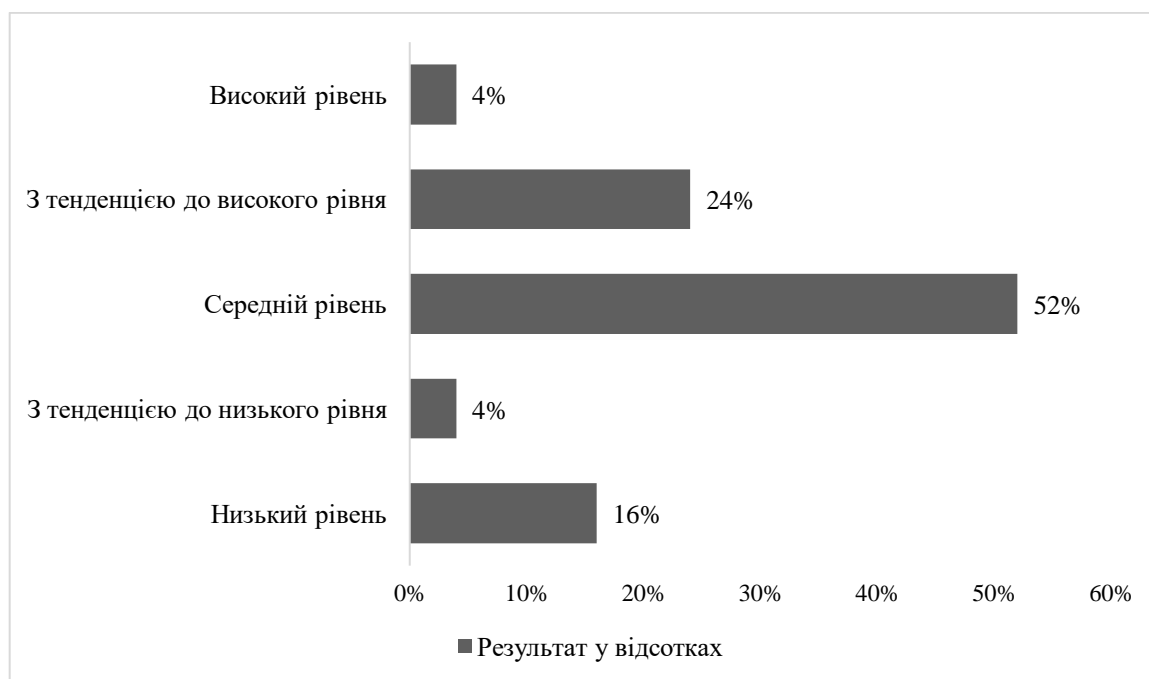


Рис. 2.3 Результати дослідження за шкалою ментальної стійкості спортсмена

Як було зазначено вище, аналіз результатів за шкалою ментальної стійкості спортсмена показав, що більшість підлітків-спортсменів мають середні результати за цим показником, а саме 52%.

Також варто зазначити, що є деяка тенденція до високого значення ментальної стійкості у 24% підлітків. З високим значенням ментальної стійкості виявлено лише 4% респондентів. Було виявлено результат з тенденцією до низького значення ментальної стійкості у 4% спортсменів. Незважаючи на це,

також було виявлено, що 16% опитуваних мають низькі результати за цією шкалою.

З даного дослідження випливає, що серед підлітків-спортсменів спостерігається рівновага між здатністю до опору та подолання стресу та сумнівів у спортивних ситуаціях. Це може вказувати на їхню доволі добру здатність впоратися зі стресом та тривогою під час спортивних випробувань, але й вказувати на потребу в підвищенні рівня самоконтролю та розвитку стратегій подолання спортивного стресу та тривоги.

Як було описано вище, методика дослідження самоствалення до образу фізичного «Я» дозволила виявити, що більшість підлітків-спортсменів виявляють позитивне ставлення до свого фізичного вигляду та можливостей. Вони високо оцінили такі анатомічні характеристики, як фігура, обличчя, руки та ноги, а також функціональні показники, такі як витривалість, сила та гнучкість. Ці результати свідчать про певну рівновагу та позитивне сприйняття власного фізичного «Я» серед даної групи підлітків-спортсменів.

Значущим аспектом є відповідність результатів методики дослідження самоствалення до образу фізичного «Я» з результатами методики Дембо-Рубінштейн. Остання показала адекватний рівень загальної самооцінки у більшості спортсменів, що підтверджує високу самооцінку щодо анатомічних та функціональних характеристик та сприйняття власного фізичного «Я» серед цієї групи. Співвідношення даних методик подано у гістограмі(рис. 2.4).

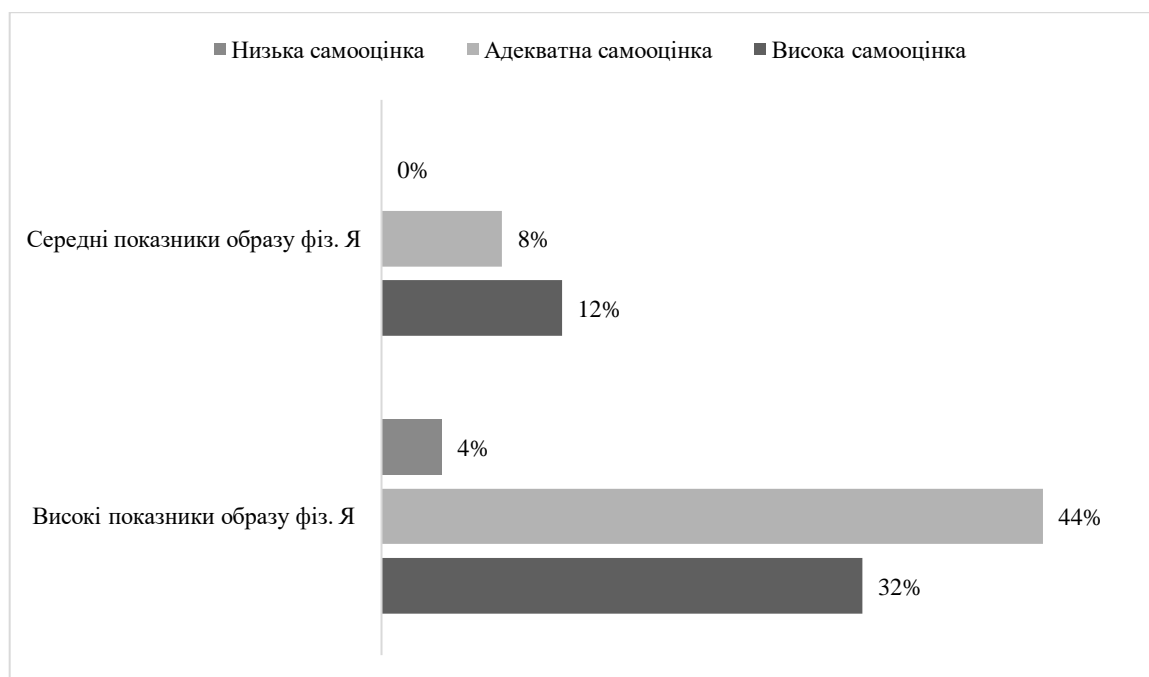


Рис. 2.4 Відповідність результатів методики дослідження самоствавлення до образу фізичного «Я» з результатами методики Дембо-Рубінштейн

З вище поданої гістограми видно, що спортсмени-підлітки, що оцінили характеристики свого фізичного «Я» на середні бали в більшості мали низьку загальну самооцінку, тобто 12% опитуваних мали такі результати. Однак, зазначимо, що 8% опитуваних при середньому рівні оцінки власного тіла мали адекватну самооцінку; у опитуваних, що мали завищену самооцінку середніх результатів не виявлено.

Також видно, що спортсмени-підлітки, що оцінили характеристики свого фізичного «Я» на високі бали в більшості мали адекватну загальну самооцінку, тобто 44% опитуваних мали такі результати. Однак, зазначимо, що 8% опитуваних при високому рівні оцінки власного тіла мали низьку самооцінку; у опитуваних, що мали завищену самооцінку на високі результати образ фізичного «Я» оцінили 32%.

Як ми знаємо з вищеподаного матеріалу, серед основних цілей фази статевого дозрівання є потреба реконструювати власний образ тіла, що суттєво формує у підлітків самооцінку. Таким чином, можна зробити висновок, що позитивна оцінка власного фізичного «Я» виявляється як один із чинників загальної адекватної самооцінки підлітків-спортсменів. Це свідчить про

важливість психологічної підтримки та розвитку позитивного сприйняття власного тіла у спортсменів.

Значення, які підлітки-спортсмени приділяють своєму фізичному образу та власним здібностям, можуть впливати на їхню мотивацію та впевненість у власних силах. Позитивне ставлення до образу фізичного «Я», яке виявлено за методикою дослідження самоставлення, може стимулювати високий рівень мотивації до успіху. Відповідність результатів методик було подано на рисунку 2.5.



Рис. 2.5 Відповідність результатів методики дослідження самоставлення до образу фізичного «Я» з результатами методики мотивації успіху та страху невдач

З поданих результатів виявлено, що при середніх показниках оцінки образу фізичного «Я», 8% спортсменів-підлітків мають виражену мотивацію на успіх, така ж кількість респондентів мають певну мотивацію на успіх, крім того, ще 8% підлітків мали не виражений мотиваційний полюс. Однак, при тих самих середніх результатах оцінки образу фізичного «Я», 4% спортсменів мали певну мотивацію на невдачу, така ж кількість підлітків виявили виражену мотивацію на невдачу.

Також видно, що при високих показниках оцінки образу фізичного «Я», 28% спортсменів-підлітків мають виражену мотивацію на успіх, така ж кількість респондентів мають певну мотивацію на успіх, крім того, ще 8% підлітків мали не виражений мотиваційний полюс. Ні певної мотивації на невдачу, ні вираженої мотивації на невдачу серед опитуваних даної групи не було виявлено.

Тобто, звідси випливає, що якщо підліток відчуває себе задоволеним своїм виглядом та здібностями, він може бути більш націленим на досягнення важливих цілей та подолання труднощів, що виникають на його шляху.

Зворотний зв'язок також може існувати: високий рівень мотивації до успіху може підтримувати позитивне ставлення до фізичного образу «Я». Якщо підліток вірить у свої можливості досягти вагомих результатів у спорті, це може сприяти його задоволенню власним тілом та фізичними характеристиками.

Також слід відзначити, що високі бали саме за функціональними характеристиками мають зв'язок з високими показниками мотивації до успіху.

Отже, високі бали з методики самоствавлення до образу фізичного «Я» можуть бути індикатором внутрішньої мотивації та позитивного психічного стану спортсмена, що в свою чергу сприяє його ментальній стійкості та готовності до досягнення успіху.

Дослідження показало наявність певного зв'язку між ментальною стійкістю спортсменів та їх відношенням до образу фізичного «Я». Співвідношення результатів даних методик відображено на рисунку 2.6.

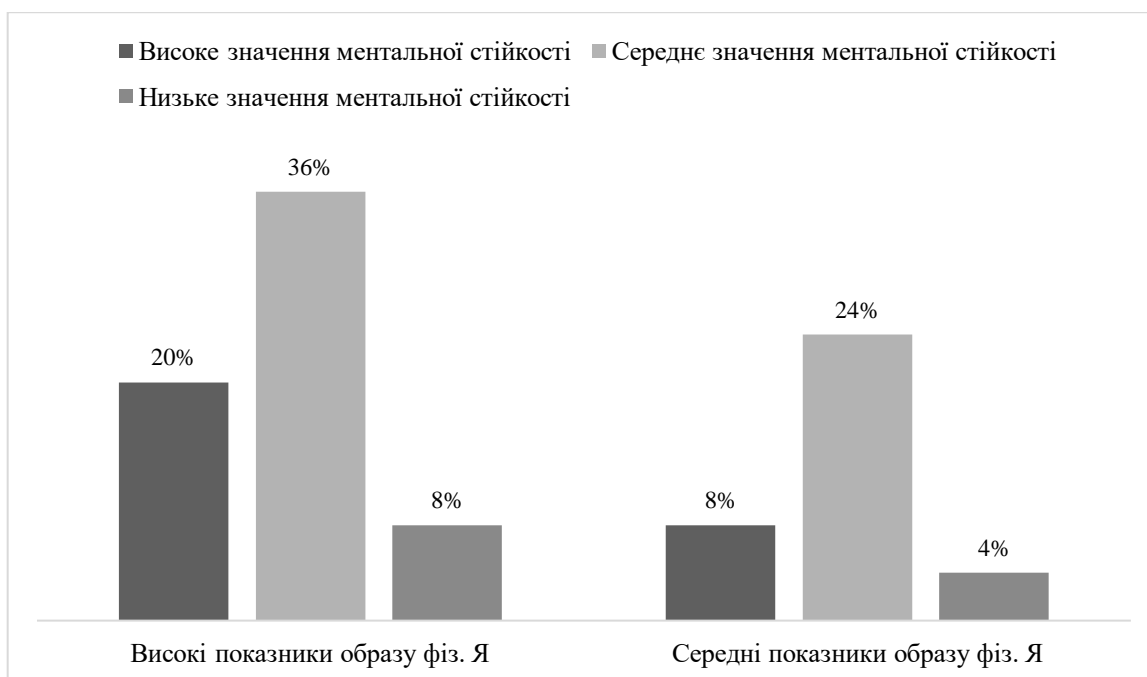


Рис. 2.6 Відповідність результатів методики дослідження самоствавлення до образу фізичного «Я» з результатами шкали ментальної стійкості спортсмена

Звідси бачимо, що при середніх показниках оцінки образу фізичного «Я», 8% спортсменів-підлітків мають високе значення ментальної стійкості, крім того, ще 24% підлітків показали середнє значення ментальної стійкості. Однак, при тих самих середніх результатах оцінки образу фізичного «Я», у 4% спортсменів виявлено низьке значення ментальної стійкості.

Також видно, що при високих показниках оцінки образу фізичного «Я», у 36% спортсменів-підлітків виявлено середнє значення ментальної стійкості, 20% респондентів показали високе значення ментальної стійкості, крім того, ще у 4% підлітків виявлено низькі значення ментальної стійкості.

З узагальнених результатів можна зробити висновок, що самоствавлення до образу фізичного «Я» має вплив на рівень ментальної стійкості у підлітків-спортсменів. Тобто, спортсмени-підлітки з середніми результатами можуть бути менш схильними до боротьби зі спортивним стресом, але водночас мають здатність до зосередженості та мотивацію до спортивної діяльності.

Також варто відзначити, що є група спортсменів, які мають високий рівень ментальної стійкості разом з високою оцінкою власного образу фізичного «Я». Ці учасники можуть мати кращі можливості для ефективного управління

стресом та досягнення успіху в спорті, оскільки їхня ментальна міцність допомагає їм виявляти зосередженість і впевненість у собі навіть у важких ситуаціях.

Для математичної обробки отриманих результатів використовувався критерій рангової кореляції Спірмена. При загальній кількості вибірки в 25 осіб, число ступенів свободи (U) складає 23. Теоретичне значення кореляції Спірмена для рівня значущості $p=0,05$ дорівнює 0,40 та $p=0,01$ дорівнює 0,51. У випадку, якщо $r_{\text{емпір}} > r_{\text{теор}}$ – наявний кореляційний зв'язок.

Підрахунки між результатами діагностики самоствавлення до образу фізичного «Я» та загальною самооцінкою (Дембо-Рубінштейн) показали, що емпіричне значення у більшості характеристик входить в зону значущості, а це означає, що між отриманими результатами є зв'язок. Значення критерію відносно достовірності кореляції представлено у табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Значення коефіцієнта кореляції Спірмена, що отримані при визначенні зв'язку самоствавлення до образу фізичного «Я» та загальною самооцінкою

Характеристики	Результати $r_{\text{емп}}$
Анатомічні	0,67794*
Функціональні	0,63181*
Соціальні	0,26819

З даної таблиці бачимо, що був виявлений певний зв'язок між оцінкою анатомічних характеристик та загальною самооцінкою спортсменів. Після проведення кореляційного аналізу було виявлено, що існує пряма кореляція між цими двома ознаками ($r = 0,677$, $p \leq 0,01$). Тобто спортсмени, які вважають свої анатомічні характеристики більш привабливими або важливими, схильні мати більш позитивне уявлення про себе загалом.

Також було виявлено, що існує зв'язок між оцінкою функціональних характеристик та загальною самооцінкою спортсменів. Згідно з результатами кореляційного аналізу ($r = 0,631$, $p \leq 0,01$), можна зробити висновок про наявність статистично значущого прямого зв'язку між цими двома змінними. Іншими словами, спортсмени, які оцінюють свої функціональні можливості як високі чи задовільні, зазвичай мають більш позитивне уявлення про себе загалом. Цей зв'язок підтверджує вплив сприйняття власних здібностей та здатностей у спортивній діяльності на рівень загальної самооцінки.

Зв'язок між соціальними характеристиками та загальною самооцінкою не був виявлений.

Більшість ознак мали статистично значущі зв'язки при аналізі результатів діагностики самоствавлення до образу фізичного «Я» та мотивацією на успіх. Це означає, що ці дві конструкції певним чином взаємодіють. Надійність цих кореляційних зв'язків показано значеннями коефіцієнтів кореляції в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Значення коефіцієнта кореляції Спірмена, що отримані при визначенні зв'язку самоствавлення до образу фізичного «Я» та мотивацією на успіх

Характеристики	Результати $r_{\text{спп}}$
Анатомічні	0,28652
Функціональні	0,56229*
Соціальні	0,44745*

Звідси бачимо, що особливий зв'язок помічено між оцінкою функціональних характеристик, таких як витривалість, сила, гнучкість, швидкість та спритність, та мотивацією на успіх. Проведений кореляційний аналіз виявив пряму кореляцію між даними ознаками ($r = 0,562$, $p \leq 0,01$). Таким чином, результати кореляційного аналізу за цією шкалою свідчать про те, що, позитивне ставлення до власних функціональних характеристик тісно пов'язане

з бажанням досягти успіху у спорті. Це може вказувати на те, що спортсмени, які відчують себе фізично сильними та здатними, більш мотивовані до досягнення високих результатів у своїй спортивній діяльності.

Разом з цим, виявлено зв'язок між оцінкою соціальних характеристик та мотивацією на успіх. Проведений кореляційний аналіз показав пряму кореляцію між даними ознаками ($r = 0,447$, $p \leq 0,05$), що свідчить про статистично значущий зв'язок між цими двома змінними. Таким чином, існує позитивний взаємозв'язок між оцінкою соціальних характеристик і рівнем мотивації до досягнення успіху.

Зв'язок між анатомічними характеристиками та мотивацією на успіх серед спортсменів не виявлено.

Значення коефіцієнта кореляції Спірмена, що отримані при визначенні зв'язку самоствалення до образу фізичного «Я» та ментальною міцністю спортсмена проілюстровані в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Значення коефіцієнта кореляції Спірмена, що отримані при визначенні зв'язку самоствалення до образу фізичного «Я» та ментальною міцністю спортсмена

Характеристики	Результати $r_{\text{спп}}$
Анатомічні	0,36715
Функціональні	0,60888*
Соціальні	0,58049*

За результатами поданими в таблиці також виявлено зв'язок між оцінкою функціональних характеристик спортсмена, таких як витривалість, сила, гнучкість, швидкість та спритність, та рівнем ментальної стійкості. Проведений кореляційний аналіз показав пряму кореляцію між цими ознаками ($r = 0,574$, $p \leq 0,01$), що підтверджує наявність статистично значущого зв'язку між ними. Це означає, що спортсмени, які високо оцінювали свої фізичні здібності, також виявляли більшу ментальну стійкість, що може бути важливим фактором у їхній успішній спортивній діяльності. Також помічено зв'язок між оцінкою соціальних

характеристик та рівнем ментальної стійкості спортсмена. Проведений кореляційний аналіз показав пряму кореляцію між даними ознаками ($r = 0,580$, $p \leq 0,01$), що свідчить про статистично значущий зв'язок між цими двома змінними. Таким чином, існує позитивний взаємозв'язок між оцінкою соціальних характеристик та рівнем ментальної стійкості у спортсменів.

Зв'язок між анатомічними характеристиками та ментальною міцністю спортсмена серед підлітків не виявлено.

З отриманих результатів можна зробити висновок, що в спортивній діяльності існують значущі зв'язки між різними аспектами оцінки себе та спортивною успішністю. Виявлені кореляційні зв'язки свідчать про те, що спортсмени, які оцінюють свої функціональні характеристики як високі, мають позитивну самооцінку, зазвичай мають більшу мотивацію досягнення успіху та ментальну стійкість. Ці результати підкреслюють важливість психологічного аспекту у спортивній підготовці та досягненні результатів.

2.3. Рекомендації щодо корекції сприйняття образу фізичного «Я»

Підлітки, особливо спортсмени, часто переживають складні етапи самовизначення та формування своєї ідентичності, включаючи сприйняття свого тіла. Для того, щоб говорити про сприйняття підлітком-спортсменом його тіла, важливо розуміти, що фізичний образ «Я» є лише однією з частин загального «Я» людини.

Отже, адекватне ставлення до власного тіла може починатися з усвідомлення себе в цілому. Запитання типу "Хто я?", "Який я?" стають ключовими в цьому контексті. Розуміння власної ідентичності, цінностей та цілей допомагає підліткам зрозуміти, що їхнє тіло - лише зовнішня оболонка, яка не визначає їх як особистість в цілому.

Для кращого розуміння себе рекомендуємо використати вправу «Арт-щоденник «Самопізнання»».

Глибока тематика для скетчбука може бути рекомендована клієнту досить зрілому в стабільному стані спрямованого на самопізнання. Матеріали та техніки декорування листів арт-щоденника, можна використовувати зовсім різні: колажі, аплікації, використовувати тканини, та інші матеріали, малювальні техніки як акриловими, так і іншими видами фарб. Обмежень роботи над запропонованою темою немає, будь-яка форма, вид, образ може відображати тему як в абстрактному чи символічному рівні, так і реально передавати інформацію про «Я»

Створення такого роду арт-щоденника за тематикою самопізнання дає можливість легко структуруватися клієнту та зрозуміти основні осі власної свідомості та підсвідомості. Дає можливість у рамках творчої експресії знайти оптимальну форму самопрезентації та саморозуміння. Арт-щоденник виступає формою екстреної психологічної самопомоги та місцем безпечного відреагування емоцій.

Інструкція: Основне завдання людини це пізнати свої бажання, потреби та можливості. Активувати свої ресурси та особистісний потенціал так для реалізації цієї мети можна запропонувати форму ведення арт-щоденника на тему «Самопізнання». Теми, підібрані для щоденника, дають можливість побачити всі грані людського «Я». Щоденник можна вести у вільній формі реалізувати тему, яку хочеться, час для створення щоденника не обмежений. Для того, щоб детальніше подати тему, можна використовувати всі візуальні матеріали: картини, вирізки газет, афоризми, вірші, малюнки, аплікації, фото. Аналіз представленої теми проводитиметься разом із психологом. Пробуйте фіксувати ті питання, які у вас виникають під час роботи над арт-щоденником. Запам'ятовувати те, що дивує чи те, що незрозуміло.

Матеріали для створення арт-щоденника: Клієнт сам вибирає скетчбук кількість аркушів має бути не менше ніж 60. Фарби, олівці, фломастери для візуального оформлення тем, матеріали для декорування.

Приблизна тематика арт-щоденника «Самопізнання»

- Мій портрет – “Як мене бачить світ”

- Якби я народився на іншій планеті – «Я інопланетянин»
- Місце спокою, захисту та відновлення
- Перші спогади дитинства
- Мій улюблений колір життя
- Різнокольоровий настрій
- Орнамент для полотна мого життя
- Якби я був овочем, то яким би овочем був
- Якби я був комахою то якою комахою я був
- Якби я був квіткою то, якою
- Моя улюблена погода
- Дерево «Світу»
- Дерево мого роду
- Моє минуле, сьогоднішня та майбутнє
- Моя лінія, мій колір, моя форма
- Мій символ
- Моя карта життя
- Моя мрія
- Мій плюс та мінус
- Мій внутрішній годинник
- Абстрактні фантазії
- Парасолька, яка мене захистить від усіх проблем
- Зоряне небо моїх цілей
- Мій дім
- Смайлик мого настрою
- Мій вогонь
- Дороги життя
- Моє майбутнє щастя
- Щось через 10 років
- Мої внутрішні потоки

- Рибка що виконає мої бажання
- Лабіринт, в якому я гублюся
- Те, що мені заважає
- Мій ангел-охоронець
- Коробки з моїми завданнями життя
- Мішок із досвідом
- Моя лялька-маріонетка
- Пристань, до якої завжди можу повернутися
- Пейзаж, який дає спокій та радість
- Прикраси з магичною силою лікування
- Моя аура – як я собі її уявляю
- Крапля з океану мудрості світу
- Допомога
- Як люди мають свої проблеми
- Проблема та завдання.
- Простір мого життя
- Мій особистий простір
- Види просторів.
- Довіра та довірливість.
- Мені подобається
- Емоції людей навколо мене
- Те, що я можу найкраще
- Мандала гармонії
- Переплетення чоловічого та жіночого в мені
- Моя геометрія свідомості
- Мій всесвіт, який створюю сам
- Три колодязі пізнання
- Мені треба
- Моя мета – моя мета

- Музика моєї душі

Образ тіла є складним конструктом, що формується завдяки взаємодії з широким спектром впливів, які походять з культурних, сімейних та соціальних джерел. Культурні стандарти краси, які переплітаються з ідеалами, що пропонуються засобами масової інформації, а також відбиваються у спілкуванні з родиною, друзями та соціальним середовищем, впливають на те, як індивіди сприймають власне тіло.

Перша особливість спорту та тіла, про яку ми повинні поміркувати, це той факт, що спорт, зрештою, зосереджений навколо ідеї оптимізації тіла. Причина цього полягає в тому, що спорт базується на «естетиці функціональності», в якій головною метою є надання можливості тілу стати якомога кращим у певному виді спорту.

Ця оптимізація продуктивності тіла полягає в максимізації природних здібностей спортсмена. Воно може бути або зовнішнім, із зовнішніми змінами організму, при яких створюються оптимальні для організму умови працездатності, або внутрішнім, коли саме тіло змінюється, щоб стати більш оптимальним щодо виконання завдання.

Внутрішня оптимізація полягає в постійній зміні власного тіла спортсмена. Внутрішньою вона вважається, оскільки вона змінює внутрішні особливості тіла спортсмена. Після того, як спортсмен пройшов через зміни, зміни залишаються в тілі. Ця внутрішня оптимізація тіла проявляється в розроблених режимах тренувань, режимах суворої дієти, абстрактній системі норм тіла в спорті і значною мірою в структурованому повсякденному житті спортсменів.

Для того, аби не допустити використання підлітками методів екстремальних дієт до процесу зміни складу тіла, можуть бути вжиті наступні заходи:

- Перед втручанням необхідна ретельна оцінка складу тіла. Об'єктивні вимірювання маси тіла та маси жиру повинні проводитися кваліфікованими особами з використанням рекомендованих методів.

- Хоча існує кілька ефективних підходів для підтримки втрати ваги спортсмена, підхід «універсальний для всіх» не підтримується.

- Корекція раціону харчування повинна здійснюватися у співпраці зі спортивним дієтологом/дієтологом. У цьому процесі слід наголошувати на ролі загальних правил правильного харчування в оптимізації продуктивності.

- Зміни в складі тіла слід контролювати на регулярній основі, включаючи період щонайменше 2 місяці після досягнення цільової ваги або жиру в організмі, щоб виявити будь-які триваючі або необґрунтовані втрати або коливання ваги.

- Для деяких спортсменів збільшення м'язової маси може принести користь здоров'ю та продуктивності, навіть якщо це означає, що вони підвищуються у ваговій категорії. Період збільшення ваги слід контролювати та стабілізувати після того, як спортсмен досяг своєї мети.

- Проведення освітніх заходів у школах та громадських організаціях про здорове харчування, позитивне ставлення до власного тіла та безпеку використання екстремальних дієт.

Підлітки, спрямовані на досягнення ідеального спортивного тіла, часто піддаються тиску та впливу соціальних стереотипів щодо зовнішності. У гонитві за бажаним результатом вони можуть звертатися до різних методів, включаючи використання стероїдів. Це небезпечна практика, оскільки використання стероїдів в підлітковому віці може призвести до серйозних наслідків для здоров'я, включаючи порушення росту та розвитку, проблеми зі здоров'ям печінки та серця, а також психологічні та емоційні проблеми.

Підлітки, які використовують анаболічні стероїди, швидше за все, будуть спортсменами-чоловіками, які займаються спортом, який вимагає високого рівня сили, потужності, розміру та швидкості. Знаючи товаришів по команді, конкурентів чи інших спортсменів, які вживають ці речовини, може збільшити ймовірність використання. Підлітки, які відчувають тиск з боку батьків, тренерів або товаришів по команді, щоб досягти успіху в легкій атлетиці, і які вважають, що їхня самооцінка визначається спортивними результатами, мають високий ризик використання анаболічних стероїдів.

•Важливо проводити освітні кампанії та інформувати підлітків-спортсменів про ризики та негативні наслідки використання стероїдів, як для здоров'я, так і для їхньої спортивної кар'єри. Необхідно донести достовірну інформацію про потенційні побічні ефекти, такі як проблеми з серцево-судинною системою, репродуктивними органами, печінкою тощо. Освітні програми повинні включати в себе аспекти, що стосуються впливу соціальних мереж, засобів масової інформації та однолітків, які закріплюють використання стероїдів підлітками як засіб стати успішним спортсменом.

•Тренери та батьки відіграють ключову роль у формуванні правильного ставлення до спорту та здоров'я. Вони мають підтримувати чесне та здорове середовище, не схвалювати використання заборонених препаратів та наголошувати на важливості чесної гри.

•Регулярні та непередбачувані тести на допінг у підлітковому спорті можуть стримувати спортсменів від використання заборонених речовин. Чіткі санкції за порушення допінг-правил також є важливими. Однак, варто враховувати, що надто жорсткі кордони можуть призвести і до зворотнього результату.

За результатами дослідження було виявлено, що спортсмени-підлітки мають посередній рівень ментальної стійкості, що може призводити до низки проблем та викликів у їхній спортивній діяльності. Ментальна стійкість є ключовим чинником для досягнення високих результатів у спорті, оскільки вона дозволяє спортсменам ефективно долати стрес, сумніви та інші психологічні перешкоди. Для того, щоб боротися зі спортивним стресом та сумнівами та тривогами, пов'язаними зі спортивною діяльністю радимо користуватися даними рекомендаціями:

1. Вивчення та практика навичок є важливим елементом підготовки до спортивних змагань, незалежно від того, чи є це індивідуальні вправи або тренування з командою. Систематичні тренування сприяють покращенню впевненості та майстерності спортсмена. За участю досвідченого тренера можна

визначити цілі, розробити план дій і забезпечити достатню кількість тренувань для підвищення рівня впевненості перед змаганнями.

2. Регулярні ритуали можуть сприяти зниженню рівня стресу, оскільки вони створюють відчуття комфорту через знайомість. Під час підготовки до спортивних подій слід уникати внесення нових змін, таких як нове обладнання або одяг у щоденний розпорядок.

3. Переосмислення тривоги може бути корисним підходом. Замість того, щоб сприймати тривогу як щось негативне, її можна розглядати як прояв удосконаленої підготовки до змагань. Розуміння та прийняття цього факту може допомогти знизити рівень стресу перед виступом.

4. Обмеження зовнішніх впливів перед змаганнями, включаючи обмеження спілкування зі сторонніми особами, може допомогти спортсменам залишатися зосередженими та зберігати енергію на майбутній події.

5. Перед початком змагань корисно використовувати різноманітні техніки для спрямування енергії та фокусування. Візуалізація та уважність можуть допомогти спортсменам зосередитися та морально підготуватися до виступу.

6. Зміна енергії перед початком змагань також може бути ефективним підходом. Поступове підвищення рівня ентузіазму та підготовки до активності допомагає спортсменам підготуватися до виступу на максимальному рівні.

7. Спортсмени отримують масу вбудованої фізичної активності під час тренувань і змагань. Не тільки фізичні вправи допомагають, але й рух заради задоволення може допомогти зменшити стрес і занепокоєння завдяки вивільненню ендорфінів, які покращують настрій і зменшують відчуття болю. Рух для задоволення також може допомогти покращити сон, який може бути порушений стресом.

8. Техніки релаксації, такі як глибоке дихання, медитація, прогресивне розслаблення м'язів, керовані образи та йога, можуть допомогти заспокоїти розум і зменшити м'язову напругу, яка може бути спричинена стресом.

9. Негативні думки та невпевненість у собі можуть викликати стрес і тривогу. Практика позитивної саморозмови, як-от повторення афірмацій або

зосередження на тому, що пройшло добре, може допомогти зменшити негативне мислення та зміцнити впевненість.

10. Заняття приємним дозвіллям, наприклад хобі, можуть бути способом відпочити від стресу та зосередитися на чомусь позитивному.

11. Добре збалансоване харчування, уникання пропусків прийомів їжі та підтримання гідратації можуть допомогти організму краще справлятися зі стресом.

12. Практики усвідомленості, такі як медитація усвідомленості, які передбачають звернення уваги на поточний момент і прийняття його без осуду, можуть допомогти спортсменам краще усвідомлювати свої думки, почуття та відчуття тіла, а також можуть допомогти зменшити стрес.

13. Сон відіграє ключову роль у контролі стресу, а недосипання може посилити стрес. Прагнення спати щонайменше 8 годин на ніч, встановлення регулярного графіка сну та створення хорошого середовища для сну можуть допомогти.

Також серед підлітків-спортсменів була помічена тенденція до завищеної самооцінки. Щоб подолати завищену самооцінку, важливо розвивати самосвідомість і збалансоване, реалістичне бачення себе. Це передбачає визнання як сильних, так і слабких сторін і прийняття недосконалостей і обмежень. Деякі ключові кроки для подолання завищеної самооцінки включають:

1. Витратьте час на роздуми про свої думки, поведінку, цінності та цілі. Подумайте, як ваше самосприйняття узгоджується з реальністю і як воно впливає на ваші стосунки та життя. Попросіть близьких чесно поділитися своїми сильними і слабкими сторонами. Заглядання всередину та розуміння себе, своїх мотивацій і поведінки може допомогти виправити завищене самоподання.

2. Ніхто не ідеальний. Навчіться приймати себе таким, який ви є, з недоліками і всім іншим. Не вимагайте від себе досконалості і не докоряйте собі за помилки та недоліки. У кожного є слабкі сторони, обмеження та

недосконалості. Найздоровіша самооцінка приходить від беззастережної любові до себе.

3.Завищена самооцінка виникає через перебільшене відчуття власної значущості. Розвивайте смирення, визнаючи свою незначущість у загальній схемі речей. Цінуйте внесок інших і не беріть на себе заслуги за їхню роботу чи досягнення. Скажіть «ми» замість «Я».

4.Постійно працюйте над тим, щоб удосконалюватися через навчання та новий досвід. Ставте невеликі цілі та визнавайте свій прогрес, щоб розвинути відчуття компетентності та майстерності. Але уникайте думки, що вам більше нічого не навчитися, або що ви за своєю суттю перевершуєте інших. Підтримуйте «мислення про зростання», віру в те, що ви можете вдосконалюватися та розвиватися, докладаючи зусиль.

Висновки до другого розділу. Метою проведеного дослідження було емпіричне дослідження психологічних особливостей образу фізичного «Я» у спортсменів-підлітків. Для підтвердження або спростування гіпотези емпіричного дослідження нами були використані такі діагностичні методики:

- Методика дослідження самоствавлення до образу фізичного «Я» А. Г. Черкашиної
- Методика Дембо-Рубінштейна на дослідження самооцінки
- Методика Мотивації до успіху та страху невдач А. Реана
- Шкала ментальної стійкості спортсмена за С. Хемілл та Д. Гілл.

Дослідження за методикою самоствавлення до образу фізичного «Я» у підлітків-спортсменів показало, що вони позитивно сприймають свою фізичну ідентичність. Вони задоволені своїми фізичними якостями та зовнішністю, приділяючи велике значення як анатомічним, так і функціональним аспектам свого тіла. Спортсмени також мали високі бали в категорії соціальних характеристик, яка включає одяг і аксесуари, демонструючи їхнє уважне ставлення до зовнішнього вигляду та соціального сприйняття.

Відповідно до дослідження значимості цих характеристик, підлітки-спортсмени оцінили свій зовнішній вигляд, функціональні риси та соціальні елементи свого здоров'я та фізичного стану як високо значимі. Соціальні характеристики також мають велике значення для підлітків-спортсменів у контексті їхнього самоставлення до образу фізичного Я.

За методикою Дембо-Рубінштейна, учасники дослідження виявили загалом адекватну самооцінку своїх здібностей і характеристик. Проте, спостерігаються відмінності в рівнях самооцінки в окремих аспектах. Деякі можуть перебільшувати свої досягнення та якості, можливо, під впливом соціокультурних чинників або внутрішніх переконань.

Отримані результати дослідження за методикою мотивації до успіху та страху невдач, свідчать про те, що більшість учасників проявляють виражену мотивацію на успіх у спортивній діяльності. Проте, у них може бути різна стійкість цієї мотивації.

З дослідження за шкалою ментальної стійкості спортсмена можна зробити висновок, що серед підлітків-спортсменів спостерігається рівновага між здатністю до опору та подолання стресу та сумнівів у спортивних ситуаціях. Це свідчить про їхню здатність впоратися зі стресом під час спортивних випробувань, але також вказує на необхідність підвищення рівня самоконтролю та розвитку стратегій подолання спортивного стресу та тривоги.

Отже, позитивне сприйняття власного фізичного «Я» виявляється важливим чинником для загальної адекватної самооцінки підлітків-спортсменів. Це підкреслює важливість психологічної підтримки та розвитку позитивного ставлення до власного тіла у спортсменів. Якщо підліток задоволений своїм виглядом та здібностями, він може бути більш націленим на досягнення цілей та подолання труднощів у спорті. Зворотний зв'язок також може існувати: високий рівень мотивації до успіху може підтримувати позитивне ставлення до фізичного образу «Я». Самоставлення до образу фізичного «Я» також має вплив на рівень ментальної стійкості у підлітків-спортсменів, що може відобразитися на їхній здатності до боротьби зі стресом та досягненням успіху в спорті.

ВИСНОВКИ

У роботі проведено дослідження психологічних особливостей образу фізичного «Я» у спортсменів підлітків. Робота розкриває сутність даного феномену, висвітлює його вияви в структурних компонентах та вплив на психологічний стан підлітків. Опрацювання й узагальнення отриманих у ході дослідження даних дозволили сформулювати висновки цього наукового доробку.

1. На основі теоретичного аналізу літератури показано, що фізичний розвиток у підлітковому віці є складним і багатогранним процесом, що охоплює не лише зміни в розмірі та формі тіла, але й відображається у соціальних та психологічних аспектах. Підлітковий вік є періодом інтенсивного фізичного зростання та змін, які пов'язані зі статевим дозріванням і розвитком. Ця фаза характеризується нестабільністю та пошуками власної ідентичності. У цей час підлітки стають більш чутливими до свого зовнішнього вигляду, що може викликати різноманітні емоції та відчуття. Окрім того, вони починають усвідомлювати свою стать та ставлення оточуючих до них.

2. Також на основі теоретичного аналізу літературних джерел було показано, що в різноманітних психотерапевтичних підходах, включаючи гештальт-терапію, когнітивну психологію, психоаналіз, позитивну психотерапію та інші, концепція "образу тіла" виступає важливим елементом у сприйнятті, обробці та оцінці інформації про зовнішнє середовище.

П. Шільдер стверджував, що образ тіла є когнітивним конструктом, який формується під впливом взаємодій та ставлення оточуючих осіб. Згідно з цим підходом, "образ тіла" представляє собою індивідуальне уявлення про власне фізичне «Я» та взаємне розташування руху частин тіла у просторі.

Крім того, за теорією К. Ізарда, "схема тіла" визначає емоційні реакції та поведінку особи у відповідь на різноманітні подразники, відображаючи її стан і реакції на зовнішні впливи.

У когнітивній психології, образ тіла вважається результатом сильного зв'язку між сенсорним досвідом тіла та когнітивними функціями, такими як мислення та увага, за твердженням Ж. Піаже.

За епігенетичною теорією Е. Еріксона, тілесний досвід є важливим аспектом формування особистості, а розв'язання зв'язаної з ним кризи визначає перший крок у процесі формування характеру.

У гуманістичній психології (зокрема, за поглядами Р. Бернса та К. Роджерса), ставлення людини до свого зовнішнього вигляду вважається важливим для формування фізичного «Я-образу» в самосвідомості.

3. У ході проведення експериментального дослідження для перевірки гіпотези використовувалися різноманітні емпіричні методи, зокрема методи опитування та тестування. Дані, отримані під час експерименту, були оброблені за допомогою методів узагальнення та систематизації якісних і кількісних даних. Для аналізу отриманих результатів використовувався метод математичної статистики, зокрема ранговий кореляційний аналіз за Спірменом. На початковому етапі дослідження був відібраний психодіагностичний комплекс методик, відповідно до теми та мети дослідження, що складався з методики дослідження самоствавлення до образу фізичного «Я» А. Г. Черкашиної, методики Дембо-Рубінштейна на дослідження самооцінки, методики Мотивації до успіху та страху невдач А. Реана, Шкали ментальної стійкості спортсмена за С. Хемілл та Д. Гілл.

Результати проведеного дослідження показали, що підлітки-спортсмени схильні до високого оцінювання характеристик образу фізичного «Я», що вказує на те, що у них існує позитивне ставлення до свого зовнішнього вигляду та фізичних характеристик. Додатково виявлено, що молоді спортсмени, які вивчалися у даному дослідженні, мають адекватну загальну самооцінку. Проте спостерігається тенденція до завищеної самооцінки, що може бути зумовлено впевненістю в собі та бажанням досягти високих результатів у спорті.

Також виявлено, що спортсмени даної вікової категорії проявляють високий рівень орієнтації та мотивації на успіх. Це свідчить про їхню готовність

до постійного вдосконалення та досягнення високих результатів у спортивній діяльності.

Додатково, дослідження показало, що юні спортсмени мають середні показники ментальної міцності. Це означає, що вони володіють певним рівнем психологічної стійкості та здатні ефективно керувати своїми емоціями та стресом у ситуаціях, пов'язаних із спортивною діяльністю.

Дослідження показало, що існують статистично значущі зв'язки між анатомічними і функціональними характеристиками та загальною самооцінкою; між функціональними та соціальними характеристиками і мотивацією підлітка на успіх; між функціональними та соціальними характеристиками і ментальною міцністю спортсмена. Звідси випливає, що анатомічні та функціональні характеристики підлітків-спортсменів взаємозв'язані із їхньою загальною самооцінкою. Особливості обличчя, фігури, а також фізичні здібності, такі як витривалість, сила, гнучкість, швидкість та спритність, можуть впливати на те, як підлітки оцінюють себе в цілому.

Функціональні та соціальні характеристики мають вплив на мотивацію підлітка до досягнення успіху в спорті. Це може бути пов'язано з бажанням досягти визнання в спортивному середовищі та підтвердити свої спортивні досягнення.

Також функціональні та соціальні характеристики спортсменів мають взаємозв'язок з їхньою ментальною міцністю. Це свідчить про те, що спортсмени з розвинутими фізичними та соціальними здібностями можуть мати більшу психологічну стійкість у стресових ситуаціях, що виникають у зв'язку з тренуваннями та змаганнями.

4. Відповідно до отриманих результатів було розроблено рекомендації щодо сприйняття себе та образу фізичного «Я», корекції завищеної самооцінки та підтримки себе у разі спортивного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Añez E., Fornieles-Deu A., Fauquet-Ars J., López-Guimerà G., Puntí-Vidal J., Sánchez-Carracedo D. Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *J. Health Psychol.* 2018.
2. Arnett J. J., Jensen L. A. Child Development Worldwide: A Cultural Approach. *Pearson*, 2017. 576 p.
3. Beunen G, Malina RM. Growth and physical performance relative to timing of the adolescent spurt. *Exerc Sport Sci Rev.* 1988.
4. Breda J., Jakovljevic J., Rathmes G., Mendes R., Fontaine O., Hollmann S., Rütten A., Gelius P., Kahlmeier S., Galea G. Promoting health-enhancing physical activity in Europe: Current state of surveillance, policy development and implementation. *Health Policy Amst. Neth.* 2018.
5. Brown K. A., Patel D. R., Darmawan D. Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational Pediatrics.* 2017. Vol. 6, no. 3. P. 150–159.
6. Cash, T.F., Santos, M.T., & Williams, E.F. Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of psychosomatic research.* 2005. P. 190–199.
7. Chaput J.-P., Willumsen J., Bull F., Chou R., Ekelund U., Firth J., Jago R., Ortega F.B., Katzmarzyk P.T. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2020.
8. Cruz-Jentoft A.J., Bahat G., Bauer J., Boirie Y., Bruyère O., Cederholm T., Cooper C., Landi F., Rolland Y., Sayer A.A., et al. Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing.* 2019.
9. De Pinho L., Brito M.F.S.F., Silva R.R.V., Messias R.B., Silva C.S.d.O.e., Barbosa D.A., Caldeira A.P. Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools. *Rev. Bras. Enferm.* 2019.

10. Fernández-Bustos J.G., Infantes-Paniagua Á., Cuevas R., Contreras O.R. Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Front. Psychol.* 2019.
11. Foley Davelaar C.M. Body Image and its Role in Physical Activity: A Systematic Review. *Cureus.* 2021.
12. Ganesan S., Ravishankar S.L., Ramalingam S. Are Body Image Issues Affecting Our Adolescents? A Cross-sectional Study among College Going Adolescent Girls. *Indian J. Community Med. Off. Publ. Indian Assoc. Prev. Soc. Med.* 2018.
13. Gomez JE. Growth and maturation. In: Sullivan AJ, Anderson SJ. editors. *Care of the Young Athlete.* Park Ridge, IL: American Academy of Orthopaedic Surgeons, 2000.
14. Gomez-Baya D., Mendoza R., de Matos M.G., Tomico A. Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: A moderated-mediation analysis of gender differences. *Eur. J. Dev. Psychol.* 2019.
15. Gualdi-Russo E., Manzon V.S., Masotti S., Toselli S., Albertini A., Celenza F., Zaccagni L. Weight status and perception of body image in children: The effect of maternal immigrant status. *Nutr. J.* 2012.
16. Gualdi-Russo E., Rinaldo N., Toselli S., Zaccagni L. Associations of Physical Activity and Sedentary Behaviour Assessed by Accelerometer with Body Composition among Children and Adolescents: A Scoping Review. *Sustainability.* 2021.
17. Harris SS. Readiness to participate in sports. In: Sullivan AJ, Anderson SJ. editors. *Care of the Young Athlete.* Park Ridge, IL: American Academy of Orthopaedic Surgeons; Elk Grove, Ill, American Academy of Pediatrics, 2000.
18. Hofmann AD. Adolescent growth and development. In: Hofmann AD, Greydanus DE. editors. *Adolescent Medicine,* 3rd ed. Stamford, CT: Appleton and Lange, 1997.
19. Intensive training and sports specialization in young athletes. American Academy of Pediatrics. Committee on Sports Medicine and Fitness. *Pediatrics* 2000.

20. Jankauskiene R., Baceviciene M. Body Image and Disturbed Eating Attitudes and Behaviors in Sport-Involved Adolescents: The Role of Gender and Sport Characteristics. *Nutrients*. 2019.
21. Kantanista A., Bronikowski M., Laudańska-Krzemińska I., Król-Zielińska M., Osiński W. Positive effect of pedometer-based walking intervention on body image and physical activity enjoyment in adolescent girls. *Biomed. Hum. Kinet.* 2017.
22. Karazsia B.T., Murnen S.K., Tylka T.L. Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychol. Bull.* 2017.
23. Liu M., Wu L., Ming Q. How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLoS ONE*. 2015.
24. Luckstead EF, Greydanus DE. Medical Care of the Adolescent Athlete. Los Angeles: PMIC Press, 1993.
25. Madrigal, L., Hamill, S. & Gill, D.L. Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*. 2013. P. 62-77.
26. Marques M.I., Pimenta J., Reis S., Ferreira L.M., Peralta L., Santos M.I., Santos S., Santos E. (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. (Dis)satisfaction with body image during adolescence. *Rev. Nascer E Crescer*. 2016.
27. Marschin V., Herbert C. Yoga, Dance, Team Sports, or Individual Sports: Does the Type of Exercise Matter? An Online Study Investigating the Relationships Between Different Types of Exercise, Body Image, and Well-Being in Regular Exercise Practitioners. *Front. Psychol.* 2021.
28. McComb S. E., Mills J. S. A systematic review on the effects of media disclaimers on young women's body image and mood. *Body Image*. 2020. Vol. 32. P. 34–52. URL: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.010> (date of access: 08.02.2024).

29. Morano M., Robazza C., Ruiz M.C., Cataldi S., Fischetti F., Bortoli L. Gender-Typed Sport Practice, Physical Self-Perceptions, and Performance-Related Emotions in Adolescent Girls. *Sustainability*. 2020.
30. N.L. Burke, L.M. Schaefer, J.K. Thompson. Body Image. *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)*. 2012. P. 365-371
31. Patel DR, Greydanus DE, Pratt HD. Youth sports: More than sprains and strains. *Contemp Pediatr* 2001.
32. Patel DR, Pratt HD, Greydanus DE. Adolescent growth, development, and psychosocial aspects of sports participation: An overview. State of the art reviews. *Adolesc Med* 1998.
33. Ramos P., Moreno-Maldonado C., Moreno C., Rivera F. The Role of Body Image in Internalizing Mental Health Problems in Spanish Adolescents: An Analysis According to Sex, Age, and Socioeconomic Status. *Front. Psychol*. 2019.
34. Rinaldo N., Zaccagni L., Gualdi-Russo E. Soccer training programme improved the body composition of pre-adolescent boys and increased their satisfaction with their body image. *Acta Paediatr. Oslo Nor*. 1992. 2016.
35. S. Thibierge & C. Morin. Body image in neurology and psychoanalysis: History and new developments. *Journal of Mind & Behavior*. 2010. P. 63-75
36. Sabiston C.M., Pila E., Vani M., Thogersen-Ntoumani C. Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychol. Sport Exerc*. 2019. P. 48–57.
37. Schontz F. C. Body image and its disorders. *Intern.J. of Psychiat. Med*. 2012. V. 5 (4). P.51-84.
38. Shannon, A., & Mills, J.S. Correlates, causes, and consequences of Fat Talk: A review. *Body Image*. 2015. P. 158–172.
39. Smoll FL, Smith RE. editors. *Children and Youth in Sport: A Biopsychosocial Perspective*. Madison, WI: Brown and Benchmark Inc., 1996.
40. Soulliard Z.A., Kauffman A.A., Fitterman-Harris H.F., Perry J.E., Ross M.J. Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*. 2019.

41. Steinberg L., Bornstein M. H., Vandell D. L. *Custom Development : Infancy Through Adolescence*. NLU Chicago. Wadsworth, 2013.
42. Tambalis K.D., Panagiotakos D.B., Psarra G., Sidossis L.S. Prevalence, trends and risk factors of thinness among Greek children and adolescents. *J. Prev. Med. Hyg.* 2019.
43. Tebar W.R., Gil F.C.S., Werneck A.O., Delfino L.D., Santos Silva D.A., Christofaro D.G.D. Sports Participation from Childhood to Adolescence is Associated with Lower Body Dissatisfaction in Boys—A Sex-Specific Analysis. *Matern. Child Health J.* 2021.
44. Thompson J.K., Schaefer L.M. Thomas F. Cash. A multidimensional innovator in the measurement of body image; Some lessons learned and some lessons for the future of the field. *Body Image.* 2019. Vol. 31. P. 198 – 203
45. Toselli S., Grigoletto A., Zaccagni L., Rinaldo N., Badicu G., Grosz W.R., Campa F. Body image perception and body composition in early adolescents: A longitudinal study of an Italian cohort. *BMC Public Health.* 2021.
46. Voelker D.K., Reel J.J., Greenleaf C. Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolesc. Health Med. Ther.* 2015.
47. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2007. № 1. С. 17–21.
48. Ареф'єв В.Г. Сучасна методика оцінювання рівня фізичного розвитку учнів загальноосвітніх шкіл. *Науковий часопис.* 2013. №4. С. 31-35.
49. Баранова С. Особливості формування «схеми тіла» особистості у процесі онтогенезу. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія.* 2009. Т. 10, № 13. С. 46–55.
50. Блаженко О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. URL: https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf (дата звернення: 01.02.2024).
51. Грибан Г. *Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія.* Житомир : Рута, 2009. 594 с.

- 52.Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2012. 424 с.
- 53.Зінченко Т. Теоретичні підходи до вивчення стереотипів зовнішності. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Запоріжжя, 2015. С. 45–46.
- 54.Льїн А. Сучасні тенденції динаміки стану здоров'я підлітків. Київ : Знання, 2000. 207 с.
- 55.Костюк Ю. Характеристика фізичного розвитку учнів 5 –9 класів (10 –14 років) сільських малокомплектних шкіл. *Електронна бібліотека Житомирського державного університету*. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/12868/1/VchdpuPN_2013_112\(3\)_61.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/12868/1/VchdpuPN_2013_112(3)_61.pdf) (дата звернення: 01.02.2024).
- 56.Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоствавлення дівчат раннього юнацького віку. – Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – «Психологія» (05 – Соціальні та поведінкові науки). – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2021.
- 57.Левицька І., Попіль М. Концептуальна модель образу фізичного Я дівчат раннього юнацького віку. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. Т. 6, № 15.
- 58.Ліпяніна Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет досліджень у зарубіжній та вітчизняній психології. *Магістерський науковий вісник*. 2017.
- 59.Максименко Д. Психологічні особливості криз підлітка : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2020. 200 с., с.20 – 21
- 60.Мацевко Н. Феномен самоствавлення в психології. *Психологія особистості*. Івано-Франківськ, 2010. С. 202–210.
- 61.Моляко Р. В. Образ фізичного Я : становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2006. 23 с.

62. Нечитайло Т. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
63. Ніколенко В. В. Психолого-педагогічні умови розвитку самооцінки у дітей молодшого шкільного віку : магістерська робота. Суми, 2021. 50 с.
64. Остапенко О., Ляшенко О. Теоретичні основи розуміння поняття «образ тіла» у психологічній науці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. С. 52–60.
65. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення) : навч.-метод. посіб. Суми : ВТД "Унів. кн.", 2007. 330 с.
66. Рибалко П. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дівчат 11 – 15 років під час перебування у літньому наметовому оздоровчому таборі. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т. 2.
67. Сітовський А. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2008. 20 с.
68. Терлецька Л. Технологія самоаналізу. Київ : Главник, 2005. 96 с.
69. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
70. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.
71. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 360 с.
72. Чудакова В. «Спрямованість мотивації» показник сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності й конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 9.

73. Шевченко М. Психологічні особливості формування фізичного образу «Я» у підлітків. *Дні науки – 2010. Збірник студентських наукових статей.* Суми, 2010. С. 153–156.
74. Язвінська О. С. Психологія тілесності. Одеса. 2008. 154 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження самоствавлення до образу фізичного Я

Інструкція: пройдіть опитування двічі та оцініть ваші особливості зовнішності за 10-бальною шкалою. У першому випадку: у першому стовпці поставте бал, який означає самооцінку даного елемента зовнішності порівняно з іншими (1 – гірше, ніж в інших, 10 – краще, ніж в інших). У другому: поставте бал у другому стовпці, що означає, наскільки самооцінка даного елемента зовнішності значима вам (1 – не значуща взагалі, 10 – має значення).

Параметри	1 – гірше, ніж в інших, 10 – краще, ніж в інших	1 – не значуща взагалі, 10 – має високе значення
Анатомічні характеристики		
Волосся(густота, фактура, колір, якість)		
Шкіра(якість, колір)		
Овал обличчя		
Форма лоба		
Брови		
Очі		
Ніс		
Губи		
Зуби		
Підборіддя		
Вуха		
Обличчя в профіль		
Зріст		
Вага		
Гармонія пропорцій		
Шия		

Плечі		
Груди		
Живіт		
Стегна		
Бокова контурна лінія тулуба(в фас)		
Передня контурна лінія тулуба(в профіль)		
Спина		
Сідниці		
Задня контурна лінія спини та сідниць(в профіль)		
Форма ніг		
Верхня частина ніг(до коліна)		
Нижня частина ноги(нижче коліна)		
Щиколотки		
Ступні		
Довжина ніг		
Верхня частина рук(до ліктя)		
Нижня частина рук(нижче ліктя)		
Зап'ястя		
Кисті		
Пальці		
Нігті		
Функціональні характеристики		
Силова витривалість		
Загальна витривалість		
Швидкісна витривалість		
Сила м'язів рук		
Сила м'язів ніг		

Сила м'язів спини		
Сила м'язів пресу		
Гнучкість гомілковостопного суглоба		
Гнучкість хребта		
Гнучкість кульшового суглоба		
Еластичність м'язів та зв'язок		
Швидкість реакції		
Швидкість руху		
Утримання рівноваги		
Хода, виразність руху		
Соціальні характеристики		
Відповідність одягу моді		
Поєднання кольорової гами одягу з кольором шкіри, очей, волосся		
Комфортність, зручність одягу		
Індивідуальність стилю		
Відповідність одягу пропорціям фігури		
Відповідність одягу віку		
Відповідність одягу соціальної ролі		
Взуття		
Головний убір		
Сумки, парасольки		
Прикраси		
Поєднання аксесуарів з одягом		

Методика Дембо-Рубінштейна

Інструкція: Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній.

Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

The image shows seven identical vertical scales arranged horizontally. Each scale consists of two parallel vertical lines. At the bottom of each line is a small blue dot. There are two short horizontal dashes on each line, one near the top and one near the bottom. Below each scale is a label in Ukrainian: 'здоров'я', 'розум', 'характер', 'авторитет', 'Умілі руки', 'зовнішність', and 'упевн. в собі'.

Методика мотивації успіху та страху невдач

Інструкція: Відповідаючи на наведені нижче питання, необхідно вибрати відповідь «так» або «ні». Якщо ви вагаєтесь з відповіддю, то згадайте, що «так» поєднує як явне «так», так і «швидше так, ніж ні». Те саме стосується і відповіді «ні»: він поєднує явне «ні» і «швидше ні, ніж так».

Відповідати на запитання слід швидко, не замислюючись надовго. Відповідь, яка перша спадає на думку, як правило, є і найбільш точним.

	Так	Ні
Включаючись у роботу, зазвичай оптимістично сподіваюся на успіх.		
У діяльності активна.		
Схильна до прояву ініціативності.		
При виконанні відповідальних завдань намагаюся наскільки можна знайти причини відмовитися від них.		
Часто вибираю крайнощі: або занижено легкі завдання, або нереалістично високі труднощі.		
При зустрічі з перешкодами зазвичай не відступаю, а шукаю способи їх подолання.		
При чергуванні успіхів та невдач схильна до переоцінки своїх успіхів.		
Продуктивність діяльності переважно залежить від моєї власної цілеспрямованості, а чи не від зовнішнього контролю.		
За виконання досить важких завдань, за умов обмеження часу, результативність діяльності погіршується.		
Схильна виявляти наполегливість у досягненні мети.		

Схильна планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.		
Якщо ризикую, то скоріше з розумом, а не безшабашно.		
Не дуже наполеглива у досягненні мети, особливо якщо відсутня зовнішній контроль.		
Вважаю за краще ставити перед собою середні за складністю або трохи завищені, але досяжні цілі, ніж неможливо високі.		
У разі невдачі при виконанні будь-якого завдання, його привабливість, як правило, знижується.		
При чергуванні успіхів та невдач схильна до переоцінки своїх невдач.		
Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.		
Працюючи за умов обмеження часу результативність діяльності поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.		
У разі невдачі при виконанні чогось від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.		
Якщо завдання обрала собі сама, то у разі невдачі його привабливість ще більше зростає.		

Шкала ментальної стійкості спортсмена

Інструкція: Будь ласка, відзначте, якою мірою ці твердження описують вас як спортсмена.

1 - Неправильно

2 – Не зовсім правильно

3 – Важко відповісти

4 - В цілому правильно

5 – Цілком правильно

	1	2	3	4	5
Є в мені почуття переваги, завдяки якому я вірю, що можу досягти всього, чого прагну.					
Я знаю, коли час святкувати перемогу, але я знаю, коли потрібно зупинитися і зосередитися на наступних завданнях.					
Мій бійцівський характер допомагає мені вигідно використати момент, коли я знаю, що можу перемогти.					
Я знаю, що потрібно зробити, щоб досягти того рівня спортивної майстерності, який потрібний для перемоги.					
Я маю терпіння і дисципліну, щоб правильно прикладати зусилля, крок за кроком просуваючись до перемоги.					
Навіть незважаючи на втому, я все одно продовжую тренуватися, щоб досягти своєї мети.					
Я використовую всі особливості та труднощі тренувального процесу у своїх інтересах.					
Я здатна викладатися і працювати щосили, коли це необхідно для перемоги.					
Коли на моєму шляху виникають перешкоди, я завжди знаходжу спосіб подолати їх.					
Я приймаю і навіть вітаю ті елементи тренування, які вважаються болючими та некомфортними.					

Я повністю віддаюся своїй спортивній меті, поки є хоч один шанс перемогти.					
--	--	--	--	--	--