

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Тернопільський національний економічний університет**  
**Юридичний факультет**  
Кафедра психології та соціальної роботи

**СИЧ Мар'яна Богданівна**

**Взаємозалежність тілобудови і типу особистості у професійному становленні психолога / Interdependence of the body structure and personality type in the professional formation of a psychologist**

спеціальність 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Випускна кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи  
ПСм-21  
М.Б. Сич

---

Науковий керівник:  
д.пс.н., професор О.Є. Фурман

Випускну кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ А.В. Фурман

**ТЕРНОПІЛЬ-2019**

## **Анотація**

**Сич Мар'яна Богданівна. Взаємозалежність тілобудови і типу особистості у професійному становленні психолога.**

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 – «Психологія». – Тернопільський національний економічний університет. Юридичний факультет. – Тернопіль, 2019.

У магістерській роботі розкрито вплив зовнішності людини на її індивідуально-психологічні особливості, проаналізовано інваріанти взаємозалежності тілобудови і типу особистості, а також здійснено психодіагностичне обстеження для підтвердження трьох інваріантів взаємозалежності тілобудови і типу особистості студентів-психологів.

## **Annotation**

**Sych Maryana Bogdanivna. Interdependence of the body structure and personality type in the professional formation of a psychologist**

Research on obtaining a master's educational qualification in the specialty 053 - "Psychology". - Ternopil National Economic University. Faculty of Law. - Ternopil, 2019.

In the master's work the influence of a person's appearance on his individual-psychological features is revealed, invariants of the interdependence of the physique and personality type are analyzed, as well as a psychodiagnostic examination is performed to confirm the three invariants of the interdependence of the physique and personality of students-psychologists.

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	3
<b>Розділ 1. Зовнішність людини та її вплив на індивідуально-психологічні особливості її становлення як особистості в онтогенезі</b> .....	7
1.1. Психологічні погляди на зовнішність людини та їх порівняльний аналіз.....	7
1.2. Образ тіла і схема тіла як базові концепти самосприйняття і ставлення людини.....	15
Висновок до 1 розділу.....	22
<b>Розділ 2. Інваріанти взаємозалежності тілобудови і типу особистості та їх змістовна психологічна характеристика</b> .....	24
2.1. Пікнічна будова тіла і вісцераторний тип особистості як закономірне поєднання тілесного і психічного в людині.....	24
2.2. Атлетична будова тіла і самототонічний тип особистості як природне поєднання тілесного і психічного в людині.....	32
2.3. Астенічна будова тіла і церебротонічний тип особистості як закономірне поєднання тілесного і психічного в людині.....	36
Висновки до розділу 2.....	38
<b>Розділ 3. Психодіагностичне обґрунтування взаємозалежності тілобудови і типу особистості майбутніх психологів</b> .....	40
3.1. Психодіагностичні методи емпіричного вивчення тілобудови і типу особистості.....	40
3.2. Системний психологічний аналіз здобутого емпіричного матеріалу щодо підтвердження трьох базових інваріантів взаємозалежності тілобудови і типу особистості у професійному становленні психологів.....	44
Висновки до розділу 3.....	48
<b>Висновки</b> .....	50
<b>Перелік використаних джерел</b> .....	54
<b>Додатки</b> .....	60

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному суспільстві проблема незадоволеності людей власною зовнішністю досягла великих масштабів. Здебільшого це пов'язано із впливом соціокультурних факторів на формування образів ідеального вигляду, нав'язуванням певних стандартів поведінки в догляді за зовнішністю, утотожненням привабливості з життєвою успішністю, достатком, добробутом.

Більшість дослідників, які займаються цією проблемою, зазначають, що поряд із соціокультурною зумовленістю, ставлення до власної зовнішності визначається впливом особистісних рис, внутрішнім світом людини та індивідуальною історією її формування й розвитку.

Для сучасної людини тіло - істотна умова, що визначає професійну, соціальну й особистісну успішність. А уявлення про тіло є сьогодні одним з аспектів соціальних уявлень про людину та її місце в суспільстві. За останні роки спостерігається постійне збільшення попиту на послуги, що відповідають потребі у формуванні красивого і здорового тіла.

Дослідники з давніх часів намагалися об'єднати людей за спільними ознаками в окремі групи - типи конституції (від лат. *constitutio* - будова тіла). Класифікації базувалися на різних принципах: морфологічних, функціональних, біохімічних, нейрореактивних, гормональних, тощо. Під впливом антропологів, які звернули увагу на відмінності у будові тіла, і психіатрів що дослідили індивідуальні відмінності в схильності до психічних захворювань, на межі XIX і XX століть сформувалася концепція, згідно з якою існує зв'язок між статурою людини і властивостями особистості. Проте сучасна психологія досліджує взаємозв'язок між тілобудовою людини та її професійним становленням, зокрема психолога. А також те, які особливості можуть позитивно чи негативно впливати на професійну діяльність.

**Стан наукової розробки теми:** у соціально-психологічних дослідженнях ставлення до зовнішності традиційно розглядають з точки зору ролі зовнішності в міжособистісній взаємодії, сприйнятті людини іншими людьми (О.О. Бодальов, Д. Ланглуа, В.О. Лабунська, В.М. Панфьоров, С.В. Попов, Н. Рамси, А. Фейнголд, Д. Харкорт й інші). Важливість таких досліджень зумовлена тим, що людина схильна переносити на власну зовнішність те ставлення, яке вона переживає з боку інших і яке виступає як відображення.

Актуальними напрямками у вивченні проблеми ставлення до власної зовнішності є визначення гендерних відмінностей у сприйнятті власного вигляду та в його оформленні (М.В. Буракова, Д.В. Воронцова, Т.В. Говорун, І. Жеребкіна, І.С. Касабова, З.І. Рябікіна та інші); виявлення специфічних особливостей само ставлення в різні вікові періоди (О.І. Кононенко, Р.В. Моляко, Т.А. Нечитайло, В.О. Подорога й інші).

Ставлення до власної зовнішності активно вивчене в прикладних дослідженнях, найбільш поширеними з яких на сьогодні є ті, які стосуються вивчення ставлення до свого тіла у зв'язку з порушеннями харчової поведінки (Л.М. Абсалямова, Т.Ф. Кеш, О.О. Скугаревський, Г.К. Томпсон, О.С. Язвинська та ін.), а також вивчення особливостей сприйняття власного вигляду в осіб, залежних від косметичних процедур, зокрема зміни зовнішності з допомогою естетичної та реконструктивної хірургії (Л.Т. Баранська, Є.А. Варлашкіна, О.Т. Соколова, А.Г. Фаустова та інші). Так, Я.В. Верещинською було доведено, що макіяж виступає потужним фактором привабливості, незалежно від кольору волосся та віку об'єкта оцінювання.

**Мета дослідження:** психологічне обґрунтування засадничих інваріантів взаємозалежності тілобудови і типу особистості та їх змістовна, передусім концептуальна і психодіагностична, характеристика на предметному полі професійного становлення майбутніх психологів.

### **Завдання наукового пошуку:**

1. Детально розглянути зовнішність людини та охарактеризувати її вплив на індивідуально-психологічні особливості її становлення як особистості в онтогенезі.

2. Проаналізувати теоретично обґрунтовані та емпірично підтвержені інваріанти взаємозалежності тілобудови і типу особистості; дати їм розгорнуту психологічну характеристику.

3. Здійснити психодіагностичне обстеження на предмет підтвердження наявності трьох базових інваріантів взаємозалежності тілобудови і типу особистості студентів-психологів.

**Об'єктом вивчення** є особистість юнацького віку на етапі її професійного становлення у взаємодоповненні розвиткового становлення її тіла і психіки, свідомості і самосвідомості, тілесності та особистісності.

**Предмет дослідження** становить взаємозалежність тілобудови і типу особистості у її теоретичному, феноменологічному і психодіагностичному визначеннях на прикладі психосоціального розвитку майбутніх психологів.

**Методи дослідження.** У роботі використовувалися методи індукції, дедукції, узагальнення, аналізу, порівняння, емпіричні методи, тести, опитувальники, методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи** полягає в тому, що теоретично проаналізовано взаємозалежність між сприйняттям людиною своєї зовнішності, власного тіла, а також темпераменту у професійному становленні; створено авторські таблиці про ставлення людини до образу та схеми тіла та основних дефініцій поглядів щодо взаємозалежності зовнішності та самоствавлення у працях відомих вчених, проведено порівняльний аналіз психологічних досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців щодо тілобудови людини.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що обґрунтовані експериментальні, у тому числі емпіричні, дані можуть бути

використані у діяльності психологів, соціологів, філософів, педагогів, соціальних працівників у вигляді рекомендацій та порад.

**За структурою робота** складається із трьох розділів та висновків до них, загальних висновків та пропозицій, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ЗОВНІШНІСТЬ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЇЇ ЯК ОСОБИСТОСТІ В ОНТОГЕНЕЗИ

#### 1.1. Психологічні погляди на зовнішність людини та їх порівняльний аналіз

Інтерес людей до власної зовнішності спостерігається в різні періоди життя людей. Він пов'язаний не тільки з виглядом людини, але й з можливістю соціальної типології людей за зовнішніми ознаками.

Останнім часом увага фахівців різних галузей до проблеми зовнішності стрімко зростає через її універсальність, оскільки зовнішній вигляд має значення для кожного. У сучасному суспільстві хвилювання людей через власну зовнішність досягло розмірів епідемії. Багато в чому це є наслідком того, що люди досить часто формують стереотипні судження про партнерів на основі їхнього зовнішнього вигляду. Ч. Дарвін одним із перших висунув концепцію про можливу універсальність привабливості зовнішності людини в різних культурах [63, с. 342-346].

У сучасній психології переважна кількість досліджень, які стосуються ставлення до власної зовнішності, базуються на понятті тілесного образу і вивчають як основну сферу незадоволення елементами зовнішності. П. Шилдер (1920 рр.), на противагу панівним у психології тенденціям, стверджував одним із перших, що тілесний образ не тільки являє собою когнітивну концепцію, але й відчуває на собі вплив установок і взаємодій інших людей. Пізніше представники гуманістичного напрямку (Р. Бернс, К. Роджерс та ін.) розглядають ставлення до власної зовнішності як побудову особистістю фізичного образу Я в самосвідомості (Я-концепції). Згідно з теорією Р. Бернса,



Я-концепція – це динамічна система установок і «поглядів» суб'єкта, спрямованих на самого себе і містить когнітивний компонент (образ Я) – уявлення індивіда про самого себе; афективний компонент (самооцінку) – афективну оцінку цього уявлення, тобто емоційне ставлення до свого образу, що залежить від часових і подієвих чинників; поведінковий компонент (потенційна поведінкова реакція) – конкретні дії, які можуть бути викликані образом Я і самооцінкою. Для пояснення феномена тілесності важливим є фізичний образ Я, якому, на жаль, приділяємо мало уваги. А. Гавриленко зазначила, що найчастіше цей компонент розглядається лише як основа формування самосвідомості на ранніх етапах онтогенезу, а його подальша роль у загальній структурі еволюції Я-концепції констатується, що фізичне Я – це складний біосоціальний конструкт. Дослідниця вважає фізичне Я структурною складовою Я-концепції. Усвідомлення фізичного образу Я відбувається через побудову схеми тіла, образу тіла, концепції тіла, загального вигляду в цілому. До складових образу Я В. Шонфельд відносить: актуальне суб'єктивне сприйняття тіла (як зовнішності, так і здатності до функціонування); інтерналізовані психологічні фактори, що є результатом власного емоційного досвіду індивіда; соціологічні фактори, пов'язані з тим, як батьки і суспільство реагують на індивіда; ідеальний образ тіла, який міститься в установках стосовно до нього і пов'язаний з відчуттями, сприйняттями, порівняннями та ідентифікаціями фізичного образу Я з статурою інших людей [51, с. 124-125].

Від моменту народження до старості тіло людини зазнає істотних трансформацій і цей процес неминуче супроводжується змінами Я-образу . Фізичні зміни нашого обличчя й тіла суттєво впливають на наше самовідчуття й вимагають певного часу для того, щоб стати частиною нашого уявлення про самого себе. Більшість авторів указують на те, що психологічні механізми і умови формування образу фізичного Я визначаються як соціальними детермінантами, так і самопочуттям індивіда.

Таким чином, ці автори розглядають ставлення до себе як елемент самосвідомості, який виявляється в самооцінці та емоційному самосприйнятті. У той же час, опираючись на В. М. М'ясищева та Д. Н. Узнадзе з методологічних позицій теорії ставлення, Н. І. Сарвеладзе пропонує інший підхід, в якому, навпаки, феномен самоствавлення як свої окремі аспекти містить самосвідомість, самопізнання, самооцінку, емоційне ставлення до себе, самоконтроль, саморегуляцію. Характеризуючи самоствавлення, він зазначає, що його референтом виступає власне тіло або психосоціальні та особистісні особливості. При цьому він підкреслює, що способів самоствавлення, які визначають його якість, існує два: суб'єкт-об'єктний і суб'єкт-суб'єктний. Загальним і єдиним механізмом ставлення як до зовнішнього світу, так і до себе Н. І. Сарджвеладзе вважає установку, яка розглядається ним із методологічних позицій школи Д. Н. Узнадзе. Розуміючи під установкою особливий стан, який характеризує спосіб ставлення суб'єкта до наявності потреби і можливості її задоволення та ініціює при цьому конкретну поведінку, він робить висновок, що модус існування особистості полягає в способі і змісті ставлення особистості до зовнішнього світу і до себе [40, с. 126-130].

Ставлення до себе, як різновид атиюдів, з точки зору Н. І. Сарджвеладзе, складається з трьох компонентів – когнітивного, емоційного і конативного. У когнітивному плані ставлення до самого себе забезпечується пізнавальними функціями, зокрема відчуттям, сприйняттям, уявленнями, пам'яттю, мисленням і уявою. Віддаючи належну роль усіх пізнавальних функцій у побудові фізичного образу Я, Н. І. Сарджвеладзе особливо наголошує на важливості самосприйняття, оскільки воно відіграє значну роль на різних етапах життя людини, особливо у періодах розвитку особистості (наприклад, пубертатному та постпубертатному) його функція інтенсифікується і значно визначає форму і зміст життєдіяльності особистості. У той же час мисленнєві процеси, що реалізують у гностичному плані функцію самоствавлення, утворюють Я-концепцію особистості. Що стосується емоційного компонента, то Н. І.

Сарджвеладзе переконаний, що він є лише частиною самоствавлення і може виявлятися у вигляді самолюбства, аутосимпатії, самоповаги, самозахоплення, незадоволення самим собою тощо. Він також зауважує, що В. В. Столін виокремлює три осі емоційного ставлення до себе: симпатія-антипатія, повага-неповага, близькість-віддаленість, які виявляються також у стосунку до інших людей.

Конативний компонент, на думку Н. І. Сарджвеладзе, виражається як внутрішні дії на власну адресу (самовпевненість (відкидання сумнівів) і самопослідовність, самоприйняття (схвалення самого себе, довіра до себе і самозгода) і самозвинувачення, само поблажливість, самоконтроль і самокорекція, очікуване ставлення до інших (відбір інформації до себе) і самопредставлення іншому тощо) або як готовність до таких дій.

Значну роль у розумінні якості ставлення людини до своєї зовнішності відіграє запропонований Н. І. Сарджвеладзе розподіл самоствавлення на суб'єкт-об'єктне та суб'єкт-суб'єктне. Суб'єкт-об'єктне розглядається під кутом зору пізнавального підходу до себе з позиції стороннього спостерігача [29, с. 124-132].

При цьому «Я» виступає засобом для досягнення якої-небудь гетерогенної для нього мети, що породжує самооцінкові думки в термінах корисності, придатності тощо. Емоції на свою адресу можуть бути позитивними і негативними, такими, що втілюють задоволеність або незадоволеність собою, прийняття або неприйняття себе тощо. Маніпуляція собою, установка на самокорекцію і підвищений самоконтроль є істотними показниками об'єктного самоствавлення. Мотиваційним імпульсом таких дій на свою адресу є прагнення володіти самим собою, контролювати свій внутрішній світ. У той же час при суб'єкт-суб'єктному ставленні особистість займає позицію внутрішнього спостерігача, але так конкретний індивід може ставитися до себе в певних умовах, за наявності певного особистісного досвіду, отриманого від системи виховання.

Емоції щодо себе значною мірою залежать від ступеня задоволення або фрустрації потреб, пов'язаних із самовираженням і самореалізацією, тобто будуються на самосприйнятті і прагненні «бути самим собою». Відповідно і дії, що спрямовані на самореалізацію, розширюють діапазон прийнятних можливих способів дій, що підвищує рівень пластичності життєдіяльності суб'єкта у світі. Те ж саме ставлення, яке індивід формує щодо власної зовнішності, проєктується на інших людей [19, с. 125-130].

У 1990-ті рр. ХХ ст. психологію зовнішності досліджувала С. Хартер, яка разом з колегами спробувала систематизувати термінологію, що стосувалася «власного Я». Вона виділяла глобальну і специфічну сфери власного «Я»: глобальний погляд на самого себе, пов'язаний із загальною самооцінкою і самоповагою, що є досить стійким до змін, у той час як специфічними, більш динамічними сферами є здатність до навчання, суспільне визнання, фізична зовнішність, поведінка і атлетичні здібності. За результатами досліджень, дослідниця стверджує, що з усіх сфер фізична зовнішність найбільш тісно пов'язана із глобальною самоповагою. Досліджуючи взаємозв'язок між ставленням до зовнішності і самооцінкою, С. Хартер встановила, що у віці 4 – 7 років у дітей існує зв'язок між сприйняттям фізичної зовнішності і самооцінкою, який поступово знижується, а в середньому періоді дитинства (8 – 11 років) діти починають засвоювати стандарти і цінності щодо зовнішності від тих, хто є для них авторитетом. При цьому вона також відзначає, що стереотипи зовнішності, які насаджуються в суспільстві, стають дедалі радикальнішими і складнішими для відтворення.

Н. Рамсі та Д. Харкорт підходять до проблеми ставлення до власної зовнішності з позицій психології здоров'я. Як зазначають Н. Рамсі та Д. Харкорт, люди завжди виявляли інтерес до того, який вони мають вигляд, і активно діяли з метою удосконалення свого зовнішнього вигляду. Для здоров'я і благополуччя людини зовнішність відіграє важливу роль, оскільки фізичний Я-образ в Я-концепції людини не тільки впливає на ухвалення рішень щодо

здорового способу життя. Зовнішність безпосередньо пов'язана із здоров'ям і цей зв'язок є дуалістичним: на зовнішність можуть впливати деякі хвороби і способи їх лікування, у той же час проблеми для здоров'я можуть створювати небезпечні і ризиковані спроби внести зміни у власну зовнішність, нарешті хвилювання через власний вигляд може викликати дискомфорт у психологічному стані людини [9, с. 39-44].

Досліджуючи причини, через які люди приймають/не приймають рішення стосовно ведення здорового способу життя, фахівці в галузі психології здоров'я називають прагнення мати гарний вигляд або змінити власну зовнішність, а численні форми здорової поведінки визначаються спробами людей керувати тим враженням, яке вони справляють. Н. Рамсі та Д. Харкорт наводять як приклад моделі соціального пізнання, теорії саморегуляції та теорії стресу і копінга, які використовуються в дослідженнях сприйняття зовнішності. Модель соціального пізнання (І. Кастл, М. Кармель, Дж. Сірл) допомагає дослідити окремі форми поведінки, пов'язані із зовнішністю, зокрема те, що індивід використовує захисну поведінку тим частіше, чим більше значення надає зовнішності. Оцінкові почуття щодо зовнішності є динамічними навіть у тих, хто, які вважають, «добре адаптується». Динамічна модель саморегуляції (Х. Левенталь) дає змогу досліджувати хвороби, пов'язані із зовнішністю та їх вплив на поведінку і переживання індивіда. Теорії стресу і копінга (М. Дропкін, М. Лацарус і С. Фолкман) використовуються для досліджень як факторів оцінки зовнішності, які можуть викликати стрес, так і можливостей адаптації до зміненої зовнішності. Їх перевагою є динамічність: стрес і допінг розглядаються з позицій взаємозумовленості і взаємовпливу. Проте всі ці моделі потребують подальших досліджень і вдосконалення.

Узагальнимо сказане у вигляд авторської таблиці 1.1

Таблиця 1.1

Основні ідеї провідних учених стосовно ставлення людини до власної зовнішності

№	П.І.П вчених	Основні характеристики та якості людини за її зовнішністю
1	П. Шилдер	Тілобудова людини відчуває на собі вплив установок і взаємодій інших людей
2	Р. Бернс та Р. Роджерс	Ставлення до зовнішності, як побудова фізичного образу Я в самосвідомості
3	М. Мдівані	Фізичне Я – це складова Я-концепції
4	С. Хартер	Глобальний погляд на себе, пов'язаний із самооцінкою і самоповагою є досить стійким, а тісно пов'язана з цим зовнішність є досить динамічною
5	Н.Рамсі та Д. Харкорт	Зовнішність пов'язана з здоров'ям та способом життя людини
6	Н. Сарджвеладзе	Ставлення до себе складається з 3-ьох компонентів: когнітивний, емоційний та конативний

Адаптивна теорія еволюційної психології використовується в якості універсального засобу для відповіді на ці питання. Згідно з її постулатами ми вважаємо певних людей привабливими через те, що їм притаманні певні риси і особливості, що формувалися в процесі еволюції. Проте, будучи суб'єктом сприйняття, індивід у той же час сам наділений особливостями, рисами чи то перевагами, які змушують його вважати деякі риси більш привабливими. З позиції еволюційної психології, були обрані фізичні риси для того щоб виступати в ролі сигналу, який вказує основну якість їх власника, таку як здоров'я чи статус. Що стосується ставлення до зовнішності особи протилежної статі в людських індивідів, то еволюційні психологи розглядають його як комплексний набір адаптацій, які організують і скеровують репродуктивні зусилля індивіда. Згідно з цією теорією у процесі еволюції в жінок сформувалася тенденція вважати привабливими тих чоловіків, які можуть забезпечити їм матеріальні і соціальні ресурси, а чоловіки почали вважати

привабливими жінок, які мають максимальний репродуктивний потенціал. Передбачається, що ця відмінність обумовлена еволюційними адаптаціями, і тому вона має кроскультурний характер, що виявляється в усіх суспільствах [61, с. 207-211].

Значний вплив на фізичне Я індивіда в сучасному суспільстві мають саме соціальні фактори, а саме судження, думки, еталони, стереотипи стосовно зовнішності людини. Тому привабливість (атракція) повинна розглядатися всередині соціального контексту, в якому вона виникає. Ставлення до тіла диктується тією соціально-культурною парадигмою, яка на певний історичний момент склалася в суспільстві. Саме соціально-економічні умови, культура, екологія певного регіону чи то цілої країни вчиняють вплив на уявлення людей стосовно того, кого і чому можна вважати привабливим, про це свідчать дослідження соціально-культурної парадигми. А. Гавриленко зазначає, що «образу тіла швидше відповідає таке поняття як «культурне тіло», яке містить і сам образ тіла, і схему тіла, і соціальні компоненти зовнішності, такі як одяг, зачіска, косметика тощо.

Очевидність останнього підтверджується тим, що тіло людини, яке, здавалося б, є однією і тією ж природною даниною, в різному соціокультурному просторі набуває абсолютно різних сенсів, ціннісних акцентів і орієнтацій, перетворюючись, таким чином, з біологічного феномена в соціокультурний. Суспільство і культура диктують свої норми правильної і красивої подоби людини. Опираючись на роботи Е. Еріксона, Л. Колберга, Ч. Кулі, Дж. Міда, З. Фрейда дослідниця пропонує вважати «культурне тіло» новоутворенням індивіда, якого він набуває внаслідок соціалізації, оскільки всі тілесні функції (окрім найбільш мимовільних і неусвідомлюваних), як і тіло взагалі, проходять соціалізацію, що веде до формування нового когнітивного утворення – культурного тіла, а також появи чисельних психологічних і психосоматичних патологій.

Культура сучасного суспільства нав'язує людям уявлення, що вони будуть успішними, якщо будуть зовнішньо привабливими. Таким чином, у свідомості більшості людей, особливо жінок, штучно перевищується значущість зовнішності, незалежно від соціальної ролі і статусу їхнього носія [52, с. 126-130].

Що стосується найважливіших чинників зовнішнього впливу на формування образу Я та його тілесних складових, то серед них В. В. Моляко називає роль сім'ї, зокрема це те як батьки оцінюють людей, як акцентують увагу на зовнішніх рисах дитини та один одного, висловлювання однолітків, яким притаманні прізвиська та образи, засоби масової інформації.

Отже, згідно досліджень чутливими до оцінки зовнішності є ті люди, які вже мають занижену самооцінку, а їхній образ тілесного Я охоплює певні негативні елементи.

## **1.2 Образ тіла і схема тіла як базові концепти самосприйняття і ставлення людини**

У сучасному суспільстві проблема незадоволеності людей власною зовнішністю досягла великих масштабів. Здебільшого це пов'язано із впливом соціокультурних факторів на формування образів ідеального вигляду, нав'язуванням певних стандартів поведінки в догляді за зовнішністю, утотожненням привабливості з життєвою успішністю, достатком, добробутом.

Багато дослідників, які займаються цією проблемою, зазначають, що поряд із соціокультурною зумовленістю, ставлення до власної зовнішності визначається впливом особистісних рис, внутрішнім світом людини та індивідуальною історією її формування й розвитку. Більшість досліджень у цій галузі зосереджена на вивченні сприйняття власного вигляду в межах проблем фізичного або тілесного Я, образу тіла, Я-концепції, самосвідомості й



ставлення до себе. При цьому недостатньо чітко визначеним залишається саме поняття «ставлення до власної зовнішності», що спричиняє ситуацію, коли під тим самим терміном у дослідженнях фігурують різні аспекти психічної реальності [41, с. 125-130].

Ставлення до власної зовнішності активно вивчається в психології у зв'язку з проблематикою образу тіла і фізичного Я. Поняття образу тіла було введене в психологію П. Шилдером, який розумів під ним зображення власного тіла людини, яке формується у свідомості, спосіб, яким тіло людини з'являється для неї самої. У пізніших дослідженнях образ тіла розглядається як універсальна психологічна змінна, яка описує тілесний досвід, переживання й думки щодо зовнішнього вигляду безпосередньо з позиції суб'єкта, що згодом закономірно відображається на системі ставлень. За визначенням сучасного вітчизняного дослідника О.Ю. Рождественського, поняття «образ тіла» охоплює сукупність уявлень, оцінок, установок людини стосовно власної тілесної організації та якостей і засобів функціонування як окремих частин тіла, так і тіла в цілому.

Т.Ф. Кеш запропонував розглядати у будові образу тіла два провідних компоненти: перцептивний, що виражається ступенем усвідомлення й точності, з якою суб'єкт може оцінювати конкретний фізичний вимір своєї зовнішності (наприклад, розміри й пропорції тіла); установчий, що охоплює думки, почуття й манери поведінки, які визначають ставлення індивіда до власного тіла [30, с. 78-80].

Г.К. Томпсон описує три компоненти тілесного образу: перцептивний, поведінковий, оцінний. Перший складник він розуміє як уявлення людини про свою зовнішність, поведінковий – як відображення ступеня впливу сприйняття людиною тіла на її поведінку. В оцінному компоненті тілесного образу дослідник виділяє дві складові: цінність тіла (ступінь задоволеності) і валентність (міру значущості тілесного образу для самооцінки).

О.О. Скугаревський і С.В. Сивуха ставлення до власної зовнішності розглядають як складову оцінного складника образу тіла. Загалом ці дослідники, крім оцінного, виділяють також перцептивний компонент. Він відображає сприйняття форми й розмірів тіла, а оцінний компонент – глобальну оцінку тіла як задовільну або незадовільну, емоції, почуття й переконання стосовно власної зовнішності. Саме ступінь задоволеності або незадоволеності може впливати на характеристики афективного й когнітивного статусу людини, її поведінкові прояви, опосередковувати характеристики якості життя. Перцептивний і оцінний компоненти образу тіла, на думку цих авторів, відносно незалежні один від одного.

Унаочнимо вищезазначене у вигляді узагальненої авторської таблиці 1.2

Таблиця 1.2

Таблиця 1.2. Образ та схема тіла у тлумаченнях зарубіжних вчених

№	П.І.П вчених	Ставлення до образу тіла та схеми тіла
1	П. Шилдер	Власне тіло людини, яке формується у свідомості, таке і є для неї
2	О.Ю. Рождественський	Образ тіла – сукупність уявлень, онок, установок людини стосовно тіла в цілому
3	Т.Ф. Кеш	Два основні компоненти в будові образу тіла: перцептивний і установчий
4	Г.К.Томпсон	Тілесний образ складається з 3-ьох компонентів: перцептивний, поведінковий, оцінко вий
5	О.О. Скугаревський та С.В. Сивуха	Ставлення до власної зовнішності це складова оцінного компонента образу тіла

Якщо образ тіла більшість дослідників вивчає як самостійний психологічний феномен, то фізичне Я здебільшого розглядають у контексті ідей психології самосвідомості і Я-концепції, хоча спостерігається і тенденція до використання понять образу тіла і фізичного Я як синонімічних.

У. Джеймс, який одним із перших у психології розпочав розробку проблематики Я, виділив фізичне Я в структурі емпіричного Я поряд із

соціальним і духовним Я. Виходячи з розуміння емпіричного Я як сукупності всього того, що людина може назвати своїм, до фізичного Я цей автор зараховує, крім тілесної організації, також одягу, житло, іншу власність тощо.

На думку О.Т. Соколової, фізичне Я залежить від ступеня задоволеності суб'єкта власними фізичними даними, підвищеної значущості певної частини тіла або фіксації на реальному чи уявному дефекті зовнішності. З іншої сторони, фізичне Я впливає на самоставлення особистості, визначаючи ступінь її самоприйняття або самоприниження. Таким чином, між особливостями фізичного Я і ставленням особистості до себе існує тісний двосторонній зв'язок [20, с. 164-165].

У сучасних дослідженнях фізичне Я розглядається як складна комплексна єдність сприймань, установок, оцінок та уявлень, пов'язаних як з тілесним обрисом, так і з функціями тіла.

А.М. Дорожевець при вивченні фізичного Я опирається на модель образу зовнішності, що містить когнітивну та емоційну складові. Когнітивна складова представлена сукупністю ознак, опираючись на які суб'єкт себе описує, афективна ж відображає емоційно-ціннісне ставлення до своєї зовнішності, зокрема до її окремих компонентів, кожне з яких поєднує в якості складових соціально-компаративну оцінку як результат порівняння себе з іншими, задоволеність тілесною якістю як ступінь відповідності зовнішності пропонованим до неї вимогам, а також значимість тілесної якості як ступінь впливу емоційного сприйняття тілесної якості на загальне афективне ставлення до зовнішності.

А.Г. Фаустова та Н.В. Яковлева запропонували модель індивідуальної концепції зовнішності, у якій описаний весь комплекс уявлень і оцінок власного вигляду. В індивідуальній концепції зовнішності автори виділяють такі компоненти: когнітивний (самосприйняття й формування когнітивної структури образу зовнішності, що задає її межі певним набором провідних компонентів); емоційний (самооцінка зовнішнього вигляду, задоволеність

зовнішністю та її окремими елементами); смисловий (самоусвідомлення зовнішнього вигляду, суб'єктивна значущість зовнішності та її компонентів) [10, с. 59-63].

У дослідженнях різних науковців визначено зв'язок між ставленням до власної зовнішності і ставленням особистості до себе. Так А.Г. Фаустовою доведено, що незадоволеність образом тіла поширюється на різні компоненти Я-концепції й призводить до переживання негативного ставлення до самого себе. Зокрема, у роботі цього автора показано, що сприйняття власної зовнішності як більш привабливої, після проходження курсу реконструктивної хірургії, супроводжується підвищенням самоповаги, але не гарантує зменшення почуття провини, конфліктної аутокомунікації й негативних емоцій на адресу власного Я.

На думку Т.С. Леві, ставлення людини до свого зовнішнього вигляду є частиною її ставлення до себе. При виділенні об'єктного і суб'єктного способу сприйняття людиною своєї зовнішності, що реалізується у когнітивній формі, емоційних реакціях і системі дій на адресу себе, авторка опирається на думку Н.І. Сарджвеладзе. При об'єктному ставленні зовнішній вигляд має для особистості інструментальну цінність, сприймається як засіб досягнення певної мети. Звідси позитивність ставлення до власної зовнішності визначається ефективністю в досягненні цієї мети, а система дій на адресу власної зовнішності передбачає підвищений самоконтроль, маніпулювання собою, установку на самокорекцію.

Суб'єктне ставлення ґрунтується на безумовному самоприйнятті й прагненні бути собою, глибокому діалогічному контакті із собою, розвинутій здатності усвідомлювати свій внутрішній простір. При цьому способі ставлення до своєї зовнішності емоції і дії стосовно свого тіла визначаються станом задоволення потреб, пов'язаних із самовираженням і самореалізацією, пошуком людського призначення і смислу, а зовнішність виступає термінальною цінністю. На думку Т.С. Леві, об'єктне ставлення до власної зовнішності прямо

пов'язано із вираженістю проблем психологічного характеру. Формування суб'єктності стосовно своєї зовнішності дозволяє людині покращити зовнішній вигляд не завдяки фізичному перфекціонізму, а за допомогою усвідомлення й прийняття себе.

Слід зазначити, що фізичний перфекціонізм вважається одним зі значущих елементів емоційного неблагополуччя людини, наслідками якого можуть виступати порушення харчової поведінки, залучення в різні діяльності, пов'язані з ризиком для здоров'я, емоційні порушення й схильність до суїциду [63, с. 17-25].

Перфекціонізм як один з особистісних предикторів задоволеності зовнішністю жінок зрілого віку розглядається у дослідженні Є.А. Варлашкіної. Іншими предикторами у цій роботі визначені часова перспектива, психологічне благополуччя особистості, адекватність самооцінок реального й ідеального образів фізичного Я особистості. Незадоволеність зовнішнім виглядом залежить від особливостей компонентів часової перспективи й психологічної безпеки, а саме: прямого впливу «фаталістичного сьогодення» і «мети в житті», зворотного впливу «позитивного минулого» і «керування оточенням». Компоненти психологічного благополуччя впливають на занижену самооцінку реального образу фізичного Я й високу самооцінку ідеального образу зовнішності.

Середній рівень задоволеності образом фізичного Я в жінок у період зрілості визначається високим самосприйняттям особистості, адекватністю в оцінці своєї зовнішності, позитивним образом зовнішнього вигляду. Жінки цієї групи схильні вважати майбутнє періодом насиченим значущими подіями, що визначають їхнє життя й зовнішність.

Особистісними предикторами високого рівня задоволеності образом фізичного Я в жінок у період зрілості є високий рівень самоприйняття як показника психологічного благополуччя і низький рівень соціально запропонованого перфекціонізму. Завищена самооцінка реального образу

фізичного Я при високому рівні задоволеності образом фізичного Я залежить від сукупності впливу зниженого соціального запропонованого перфекціонізму й компонентів часової перспективи – позитивного минулого і майбутнього.

У дослідженнях, що проводяться щодо проблематики образу тіла і фізичного Я, конструкт «зовнішність» найчастіше вживається як синонім конструкту «тіло», тобто зовнішність найчастіше розуміється як сукупність тілесних характеристик індивіда. Разом із тим, зовнішність у визначеннях багатьох авторів – це сукупність не тільки конституціональних характеристик, але й характеристики зовнішнього вигляду, що актуалізує проведення досліджень, спрямованих на вивчення психологічних аспектів оформлення власної зовнішності як засобу самореалізації й самовираження особистості [41, с. 238-240].

Слід зазначити, що зовнішність індивіда розглядається в психології як засіб його інтерпретації й об'єктивації, як спосіб формування й розвитку психологічних структур, зокрема, образу «Я», як засіб імпресивного й експресивного проявів особистості. За І.С. Коном, зовнішність – це виразний спосіб комунікації, який звернений до зовнішнього оточення. Л.В. Лідак і Т.Є. Кондракова розглядають зовнішність у структурі особистості людини як рефлексивне усвідомлення «Я» та своїх особливостей. Мірою оцінки зовнішності з точки зору краси та прекрасного як вищої форми естетичної цінності дані автори вважають ступінь фізичної, моральної, інтелектуальної, духовної досконалості людини.

Визначення зовнішності В.М. Панфьоровим ґрунтується на вирішенні проблеми зовнішнього й внутрішнього в людині, проблеми співставлення об'єктних (зовнішність) і суб'єктних (особистісні характеристики) властивостей людини. Питання про співставлення внутрішнього й зовнішнього вирішується вченим на користь їх єдності, оскільки зовнішність виступає в якості невіддільної від особистості характеристики. В.М. Панфьоров описує зовнішність як систему, яка охоплює функціональні, анатомічні і соціальні

компоненти, що є доступними конкретночуттєвому відображенню. Функціональний компонент містить різного роду виразні рухи обличчя й тіла (міміка, пантоміміка, голос тощо), анатомічний – скелетно-м'язову структуру обличчя й тіла; соціальний – елементи оформлення зовнішності у вигляді одягу, косметики, прикрас [11, с. 182-247].

Найбільш повним на сьогодні, на наш погляд, можна вважати визначення ставлення до власної зовнішності, під яким розуміємо значимий, емоційно-насичений компонент ціннісно-сислової сфери суб'єкта, що регулює його переживання, взаємини із соціальною реальністю, впливає на оцінку людиною власних життєвих перспектив, на задоволеність собою й своїм життям. Згідно з визначенням, ставлення до власної зовнішності як інтегральний феномен містить такі когнітивно-емоційні й поведінкові складові: оцінно-змістовні інтерпретації різних компонентів зовнішності; ставлення до відображеного зовнішнього Я; оцінку відповідності зовнішнього вигляду віковим, гендерним і рольовим характеристикам; ступінь задоволеності своєю зовнішністю протягом усього життя й у теперішній період; інтенсивність виразності бажання змінити власну зовнішність.

## **Висновок до розділу 1**

1. Дослідження ставлення до власної зовнішності в сучасній психологічній науці переважно представлені в межах психологічних підходів, пов'язаних із вивченням образу тіла і фізичного Я. Якщо перший вивчається більшістю дослідників як самостійний психологічний феномен, то другий здебільшого розглядається в контексті ідей психології самосвідомості і Я-концепції: вирішуються питання взаємозв'язку ставлення до власної зовнішності як складової фізичного Я й фундаментальних, (базових,

особистісних) характеристик. Тут увага дослідників зосереджена в основному на ставленні особистості до власного тіла.

2. Виділяють три підходи у вивченні феномена ставлення індивіда до своєї зовнішності:

a) психологічний, у якому ставлення до власного вигляду є елементом психічної структури чи самостійним психічним феноменом;

b) біомедичний, де самоставлення розглядається як складова здоров'я;

c) соціокультурний, згідно якого самоставлення індивіда формується під впливом його довкілля.

Однак віддаючи перевагу тому чи іншому підходу не можна виключати дію інших. До того ж, більшість дослідників переконані, що зовнішність – це комплексний конструкт, який включає соціальні, психологічні, фізіологічні складові. Отож, більшість дослідників виокремлюють трикомпонентну структуру зовнішності, що включає конативну, емоційно-оцінкову та когнітивну складові.



## РОЗДІЛ 2

### ІНВАРІАНТИ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ ТІЛОБУДОВИ І ТИПУ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ ЗМІСТОВНА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА

#### **2.1. Пікнічна будова тіла і вісцераторний тип особистості як закономірне поєднання тілесного і психічного в людині**

У часи Е. Кречмера ще не було точного вивчення конституції, заснованого на будові тіла, були відсутні систематичні дослідження, розроблені в деталях. Описані ним нижче типи не є «ідеальними типами», які виникли відповідно до певної головної ідеї. Вони отримані дослідженням емпіричної. У такий спосіб, де можна було б встановити достатню кількість морфологічних подібностей у відповідної кількості осіб. Е.Кречмер працює над співставленням і статистикою цифрових даних. При вирахованні середніх величин чітко простежуються загальні ознаки, а відмінні риси в кожному окремому випадку затушовуються. Е. Кречмер встановлює шляхом копіювання портрету 100 осіб одного типу на одному папері, при цьому риси, що чітко виокремлюються, збігаються, водночас не відповідні один одному затушовуються. Отож, типові риси, які повторюються, учений переводить у середні величини.

Під час опису типів Е. Кречмер керується не найбільш повторюваними, але найбільш яскравими випадками, які чітко відстежують загальне, що емпірично піддається констатації.

Під конституцією ми розуміємо суму всіх індивідуальних властивостей, які є спадковими, тобто закладені генотипічно.

Відтак, користуючись описаним методом, дослідник встановив три головних типи тілобудови, що постійно повторювалися, це: астенічний,

атлетичний і пікнічний. Ці типи трапляються і у жінок і у чоловіків. Спосіб же їх розподілу у шизофренічній і циркулярній групах досить цікавий та різний.

Слід зауважити, що Е. Кречмер проводив свої дослідження на душевнохворих людях і не завжди його методику можна застосовувати до здорових. Однак у повсякденному житті ми зустрічаємо ці три типи. Вони не містять нічого особливого, але свідчать про певні фізіологічно-біологічні відхилення, з яких лише незначна частина досягла патологічного завершення, як у психіатричній галузі, так й у певних внутрішніх захворюваннях. Поряд із цими більш головними типами існують, звичайно, різні невеликі групи, тому що люди з чітким типом конституції трапляються дуже рідко [31, с. 124-125].

Ще раз зазначимо, що морфологію будови тіла треба спочатку вивчати на чоловіках, а потім уже на жінках. Будова жіночого тіла (у рисах особи, розвитку м'язів і жиру) загалом менш рельєфна, тому жінки часто демонструють атипічні й менш різкі прояви.

Пікнічний тип у середньому віці характеризується сильним розвитком внутрішніх порожнин тіла (голови, грудей, живота) і схильністю торсу до ожиріння при наявності нижньої структури плечового поясу й кінцівок.

Загальне враження при виражених випадках досить характерне: щільна фігура середнього росту, м'яке широке обличчя на короткій масивній шиї, жирний живіт, що виступає із грудної клітки.

Якщо ми розглянемо кінцівки, то помітимо, що вони м'які, круглі, зі слабовираженим рельєфом м'язів і кісток, часто витончені; руки м'які, короткі й широкі. Кистьові суглоби й ключиця нерідко стрункі й ніжні. При цьому плечі не виступають широко, як у атлетів, але (переважно у старих людей) круглі, трохи підняті й зміщені вперед, часто опущені до грудей при різкому вигині на внутрішньому краї. Складається враження, що весь плечовий пояс зміщений уперед і вгору стосовно трохи роздутої грудної клітки; голова опущена вперед між плечима, так що коротка, товста шия поступово майже зникає й верхня грудна частина хребта робить легкий кіфотичний вигин. У профіль шия не

виглядає, як в інших типів, стрункою, круглою колоною, на якій тримається різко виступаюча й відмежована голова, а у деяких випадках (переважно у середнього й літнього віку) кінчик підборіддя косою лінією безпосередньо пов'язаний з верхнім кінцем грудини.

Пропорція грудей, плечей, шиї, незважаючи на конфігурацію обличчя, характер ожиріння, є найцікавішою в пікнічної будові тіла. Якщо тулуб атлетичного типу здається широким, то пікнічного – глибоким. Кінцівки в загальному швидше короткі, ніж довгі.

Пікніки мають певну тенденцію до ожиріння. Ожиріння пікніків тримається в помірних межах й насамперед проявляється в схильності до ожиріння торсу. Жир переважно відкладається в компактному жирному животі. Всі інші форми тіла завдяки дифузійному відкладенню жиру м'які й закруглені, але не потайливі й не виродливі. Часто ікри також піддані ожирінню, Натомість, передпліччя, кисті й бічні частини плечей мають помірний жировий шар. Ноги в літніх пікнічних чоловіків можуть бути дуже тонкими [36, с. 110-114].

Шкіра не в'яла, як в астеніків, не пружна, як в атлетів, а м'яка й добре облягає тіло. Вона середньої товщини із сильними вигинами контурів, особливо у виличних кістках. На зовнішній поверхні плечей шкіра натягнута. М'язи середньої сили, але м'якої консистенції.

Ріст пікніків середній. Відносно сильне відкладення жиру впливає на те, що на відміну від інших типів, вага тіла в пікніків перевищує ріст. У пікніків часто спостерігають, залежно від періодів і зміни психотичних фаз, сильні й різкі коливання ваги тіла. Невеликі кремезні фігури серед пікніків нашого населення трапляються досить часто, але майже всі вони вищі ніж 160 см. Дуже високі пікніки бувають рідко. Е. Кречмер виявив тільки два випадки з ростом 181 й 182 см. (при наявності атлетичних елементів будови тіла), які перейшли межу 180 см.

Пікнічний тип є досить чітким і не виявляє яких-небудь несподіваних варіантів. Варто наголосити, що він завдяки будові скелета, який не залежить від жирового шару, розмірам черепа, обличчя, кісток, часто має характерні пропорції грудей, плечей і шиї. Для його діагностики зовсім не потрібно більш вираженого жирового шару. Грубі риси тіла чітко розрізняються залежно від того, чи має пікнік жирний живіт або товсту шию. Якщо не забувати те, що більшість робітників важкої фізичної праці й особи молодші за 35-40 років не мають компактного пікнічного жирового шару, то можна зрозуміти, чому можливі помилкові діагнози, якщо покладатися тільки на цей досить важливий, але не завжди наявний симптом. Приєднання ознак інших типів може зовсім затушовувати пікнічну картину, але при ретельному огляді виявляються характерні пікнічні компоненти. Комбінації з атлетичними елементами часті, у цьому випадку плечі ширші й кінцівки більш кістляві й грубі. У пікніків-астеніків невеликий жирний живіт, довгі вузькі кінцівки [46, с. 257-271].

У пікніків різного віку набагато більші морфологічні розходження ніж у інших типів. Пікнічний тип досягає свою характерну форму в більш зрілому віці, між 30-40 роками, а після 60 років стирається. Ці розбіжності в першу чергу залежать від зміни форми грудної клітки та жирового шару. Трапляються випадки, коли жирний живіт й одночасне з ним розширення нижньої частини грудної клітки розвиваються й після 20 років. Але це виняток переважно у молодих пікніків у віці 20-30 років широка, ніжна форма обличчя із правильними пропорціями й характерною нижньою щелепою, коротка, частіше товста, але досить щільна й різко обмежена від нижньої поверхні підборіддя шия. Дотримана гармонія між шиєю й плечима, тому немає ще кіфозу й не відзначається характерний нахил голови вперед між піднятими плечима. При такій статурі молодий пікнік, на перший погляд може бути прийнятий за атлетика.

Юні пікніки за розміром голови, грудей і живота посідають перше місце й вирізняються своєю схильністю до ширини й заокругленості. Пікнік за

розмірами плечей відстає від атлетика, тоді як за об'ємом грудей він його перевершує. Жировий шар у молодих пікніків розподіляється ще дифузно, його можна помітити, насамперед на обличчі, на м'яких зі слабким м'язовим рельєфом формах торсу й кінцівок.

У старечому віці жирний живіт мало помітний, він іноді западає, і тоді грудна клітка не витягується догори. Шкіра в'яла й суха. Чіткі ознаки будови тіла, однак, зберігаються [55, с. 124-130].

Пікнічна будова тіла в жінок трохи модифікується. Жир відкладається в основному на торсі, але його більше на грудях і стегнах. Співставлення грудей і плечей таке ж, як у чоловіків. За об'ємом грудей і стегон пікнічні жінки перевершують атлетичних. У них часто спостерігається низький зріст. Юних пікнічних жінок з витонченою будовою тіла, що не мають значного жирового шару, на перший погляд можна прийняти за атлетичних. Такої помилки можна уникнути, звернувши належну увагу на дані вимірів, конфігурації обличчя, форми, які й тут є більш круглими й повними.

До всього вищесказаного слід додати, що окремі чоловіки до 20 років виявляли зовсім атипичні форми тіла: подовжене обличчя, вузьку статуру, які вже пізніше розвинулися пікнічно. До 40 років не можна із упевненістю твердити, що в людини відсутні пікнічні компоненти.

Основні роботи американського психолога У. Шелдона з'явилися до початку 40-х років. Вони продовжували дослідження зв'язку між будовою тіла й характером, започатковані Е. Кречмером, і внесли доповнення й зміни в його систему. Натомість для У. Шелдона важливим є саме поняття компонента, а не типу, як сукупності психологічних та фізичних рис. Для того, щоб вибрати компоненти статури, дослідник застосував так званий антропоскопічний метод, що передбачає візуальне обстеження фотографій 4000 оголених студентів коледжу, сфотографованих спереду, збоку й ззаду. У результаті дуже кропіткого аналізу У. Шелдону вдалося вибрати крайні варіанти статури, максимально не схожі один на одного, і таких варіантів виявилось лише три:

I. Наявність великого живота, багато жиру (особливо на стегнах), кругла голова, м'яві руки та ноги, великі внутрішні органи, а також нерозвинені кістки й м'язи.

II. Широка грудна клітка та плечі, дуже мало підшкірного жиру, масивна голова та мускулісті ноги та руки.

III. Витягнуте обличчя, високе чоло, вузька грудна клітка та живіт, тонкі і довгі руки та ноги, цілком відсутній підшкірний жир і нерозвинена мускулатура.

На підставі цих типів У. Шелдон виділив три первинних компоненти статури, які отримали відповідні назви: ендоморфний, мезоморфний, екторморфний, що походять від назв зародкових листків. З ендодерми (внутрішнього зародкового листка) розвиваються внутрішні органи, з мезодерми (середнього зародкового листка) - кістки, м'язи, серце, кровоносні судини, з ектодерми (зовнішній зародковий листок) - волосся, нігті, рецепторний апарат, нервова система й мозок [49, с. 371-383].

Другим нововведенням цього дослідника була ідея кількісної оцінки кожного компонента в конкретному індивіді, для чого він використав процедуру суб'єктивного шкалювання - оцінки за семибальною шкалою (із пропонуваними рівними інтервалами між цифрами), так що 1 представляла абсолютний мінімум виразності цього компонента, а 7 - абсолютний максимум. Таким чином, статура кожного конкретного індивіда була представлена оцінкою, що складалася із трьох цифр. Така система оцінки статури одержала назву соматотипування, а набір із трьох цифр, що характеризував ступінь виразності компонентів статури людини - соматотип людини.

Наприклад соматотип 4-6-1 це приблизно середній ступінь ендоморфії, висока виразність мезоморфії й повну відсутність екторморфії. Відповідно крайній ендоморф описувався формулою - 7-1-1, а крайній мезоморф - 1-7-1 і крайній екторморф - 1-1-7.

Після того, як Шелдон одержав й описав три основних соматотипи, він почав детальне дослідження темпераменту, використавши також поняття компонента.

Щоб одержати компоненти темпераменту, У. Шелдон проаналізував психологічну літературу й виписав з неї 650 назв рис, що характеризують особистість або характер. Потім повторно аналізувавши список, схожі риси він комбінував в одну, а незначні відкидав і в результаті склався список уже із 50 рис.

Опираючись на список рис, У. Шелдон протягом року обстежив 33 чоловіки. Він застосовував такі методики як бесіда, опитування, спостереження, аналіз. Проаналізувавши кожну рису за семибальною шкалою, він оцінив у кожному з обстежених ступінь її вираження [56, с. 179-185].

Потім У. Шелдон порівнював між собою оцінки всіх рис характеру й внаслідок аналізу отриманих коефіцієнтів виділив три групи рис. Риси усередині кожної групи мали позитивний коефіцієнт кореляції від 0,6 і вищий, а риси, які належать до різних груп, - негативну кореляцію з коефіцієнтом більше, ніж 0,30 (за абсолютною величиною).

Хоча дослідник намагався знайти четверту таку групу, але це йому не вдалося. Загальне число рис у виділених групах виявилось 22 (Додаток А).

Дослідник припустив, що виявлені групи рис відповідають «первинним компонентам темпераменту». Пізніше він назвав їх: вісцеротонія, соматотонія, церебротонія.

Далі У. Шелдоном була пророблена величезна робота з розширення списку рис кожної групи. З цією метою він протягом чотирьох років шукав і перевіряв на кореляційні властивості (тобто високу позитивну кореляцію з рисами цієї групи й значну негативну кореляцію з рисами інших груп) нові риси, які одержав в основному з аналізу й опису індивідів із яскраво вираженими рисами будь-якої із груп первісного списку.

Як наслідок список рис кожної групи був доведений до 20 (Додаток Б).

Таким чином, кожен компонент темпераменту визначався вже по 20 рисах. Для цього кожна риса оцінювалася по семибальній системі й середнє арифметичне оцінок всіх 20 рис представляло ступінь виразності даного компонента.

Оцінений у такий спосіб за всіма компонентами (тобто за 60 рисами) індивід одержував свій індекс темпераменту [60, с. 98-103].

Так, індекс крайнього вісцеротоніка був 7-1-1, індекс крайнього соматотоніка - 1-7-1 і крайнього церебротоніка - 1-1-7.

Згодом У. Шелдон почав дослідження зв'язку між соматотипом і темпераментом. З цією метою він протягом п'яти років досліджував 200 дорослих чоловіків, визначаючи до кожного індивіда соматотип й індекс темпераменту. Прокорелювавши ці дані між собою, він виявив високі коефіцієнти кореляції (у середньому рівні +0,8) між вісцеротонією й ендоморфією, соматотонією і мезоморфією, церебротонією й ектоморфією (Додаток В).

Найбільш відома типологія, запропонована Е. Кречмером, який у 1921 р. опублікував працю «Будова тіла і характер». Основна ідея полягала в тому, що люди з певним типом тілобудови мають певні психічні особливості. Теорія Е. Кречмера була поширеною в Європі. В США у 40-ві рр. ХХ ст. значної популярності набула концепція темпераменту У. Шелдона (Додаток Г).

Таким чином, на думку У. Шелдона та Е. Кречмера, саме співставлення пікнічної будова тіла і вісцераторного типу особистості є закономірним поєднанням тілесного і психічного в людині.

Вісцеротонія – тип темпераменту людини, що характеризується перевагою органів травлення. Для якого характерними є розслабленість рухів, уповільнення реакції, любов до комфорту, до їжі, слабкий характер, а також ввічливість, терпимість, товариськість і легкість у стосунках з іншими людьми.

Так У. Шелдон та Е. Кречмер висловили в своїх працях ідею про взаємозв'язок тілобудови та типу особистості. Проте сучасні дослідники менш



категоричні в питанні зв'язку будови тіла та поведінки людини, але в цілому підтверджують наявність певних взаємозв'язків між конституціональними та психологічними особливостями людини. Зокрема йдеться про такі параметри, як стійкість до стресу, контактність, працездатність [43, с. 125-130].

У пікніків – низька інтенсивність фізіологічних процесів. У стресових ситуаціях пікніки більш емоційні і, відповідно, швидше перестають витримувати стресове перевантаження, оскільки виснажуються. Доведено, що у пікніків більш слабкий тип нервової системи. Проте вони вміють висловлювати свої почуття, схильні до спілкування та співробітництва, коливань настрою, добре переключаються з одного виду діяльності на інший, але їх працездатність недовготривала.

## **2.2 Атлетична будова тіла і соматотонічний тип особистості як природне поєднання тілесного і психічного в людині**

Чоловічий атлетичний тип характеризується сильним розвитком скелету, мускулатури, шкіри. Загальний вигляд найяскравіших представників цього типу: чоловікам середнього або високого зросту з особливо широкими й виступаючими плечима, опуклою грудною кліткою, пружним животом, з формою тулуба, який звужується донизу, так що таз й ноги в порівнянні з верхніми частинами тіла й, особливо із сильно розвиненим плечовим поясом, здаються іноді тонкими. Щільна висока голова прямо тримається на вільній шії, причому лінійні контури, видимі спереду, надають шийній частині плеча особливий вигляд.

Лінії, що окреслюють тіло, утворюються виступними м'язами добре розвитої мускулатури, що вимальовуються пластично, як мускульний рельєф. Груба будова кісток характерна для ключиці, зап'ястя й стопи. Поряд із плечовим поясом досить добре розвинені кінцівки. Найбільша довжина руки в

атлетів досягає 25 см, що перевищує на 5 см середні розміри в чоловіків. Довжина руки - 23 см спостерігається досить часто. Довжина кінцівок швидше велика, ніж мала. Шкіра має пружно-еластичні властивості, а на лиці вона особливо щільна, товста, іноді пастозна. Всупереч всім тканинам, жировий шар порівняно помірний, майже нормально виражений. Цим, насамперед, зумовлений точний мускульний рельєф, причому надмірно розвинена мускулатура помітно виступає через тонкий жировий шар. Ріст тіла загалом вищий за середній; висота більша, ніж 180 см трапляється часто [37, с. 41-51].

У будові тіла можна помітити, поряд з тільки що описаним типом, якому притаманна порівняно струнка нижня частина тіла й пластичний виступ форм тіла, ще один варіант, що відрізняється загальною незграбністю. Відмінність у розвитку плечей і тазу при цьому не заслуговує на увагу, все некрасиво, грубо, незграбно, шкіра обличчя пастозна, мускульний рельєф затушовується дифузійним розвитком жиру.

Дослідження розвитку атлетичного типу залежно від віку дало мало цікавого. Цей тип яскраво виступає вже в періоді дозрівання приблизно з 18 років; з повним розвитком голови після 25 років він стає більше пластичним і чітким. Було встановлено кілька випадків атлетів у 50-літньому віці. Важко припустити, що цей чітко виражений тип у більш пізньому віці так швидко нівелюється і його не можна розпізнати хоча б за головою й будовою скелета.

Атлетичний тип у жінок, оскільки його можна розпізнати, такий самий, як у чоловіків, але з характерними відмінностями. Розвиток жиру в атлетичних жінок не затримується, звичайно, він гармоніює з іншими тканинами, насамперед з кістками й м'язами. Поряд із цим типом атлетичних жінок можна зустріти, натомість, і жінок з вираженим маскулінізмом у рисах обличчя і будови тіла. Крім грудинно-плечового поясу часто сильно розвинений і таз. Будова тіла в атлетичних жінок справляє негативне враження: грубувате й масивне, на відміну від будови тіла атлетичних чоловіків. Це відбувається тому, що чоловіки-атлети іноді наближаються до нашого художнього ідеалу краси,

у той час як наш ідеал жіночої краси не збігається з атлетичним. Тут доречно застерегти від внесення суб'єктивних оцінок у діагностику будови тіла. Не можна стверджувати, що один із трьох типів у фізичному відношенні краще пристосований до життєвої боротьби. Атлету легше бути борцем, астеникові - льотчиком, а для багатьох професій зовсім байдуже, хто присвячує себе їм, той чи інший. Багато астеників протягом всього життя й доживають до глибокої старості, тоді як їх інші ровесники давно померли від серцевого удару [40, с. 125-130].

На думку У. Шелдона та Е. Кречмера, саме співставлення атлетичної будови тіла і самотонічного типу особистості є природнім поєднанням тілесного і психічного в людині.

Соматотонія - тип темпераменту, згідно з У.Шелдоном властивий мезоморфу і характеризується такими рисами:

- впевненість у позах і рухах;
- любов до фізичних пригод;
- енергійність;
- потреба у фізичних вправах і здатність отримувати від них задоволення;
- прагнення домінувати, прагнення влади;
- любов до ризику та ігор;
- нахабна відвертість у манері поведінки;
- мужність у проведенні рукопашного бою;
- змагальна агресивність;
- психологічна черствість;
- клаустрофобія;
- безжалісність;
- відсутність делікатності;
- загальна шумливість;
- зовнішня зрілість, що не відповідає віку;

- горизонтальне ментальне розщеплення;
- екстраверсія соматотонії;
- самовпевнена і агресивна поведінка в стані алкогольного сп'яніння;
- потреба в дії у момент випробувань;
- орієнтація на прагнення і види діяльності, характерні для молоді.

Таким чином, на основі вчень У. Шелдона та Е. Кречмера досліджено взаємозв'язок психологічних особливостей людини з її конституцією.

Доведено, що у атлетиків – сильний тип нервової системи. Вони схильні до лідерства, мають проблеми у спілкуванні, особливо, якщо змушені контактувати із подібними собі, дуже добре проявляють себе в екстремальних умовах, наприклад аварія, стихійне лихо чи війна. Можуть провокувати агресію до себе через галасливу та самозакохану поведінку.

Атлетики мають тіло із міцними м'язами, широкі плечі та вузькі стегна. У психологічному плані вони стримані у міміці та жестах, схильні до концентрації на дрібницях, важко пристосовуються до нового. Люди з даним типом тілобудови схильні до агресивного способу розв'язання конфліктної ситуації. Варто зазначити що люди з шизотимічним темпераментом мають, як правило, атлетичне чи астенічне тіло. Їм притаманні такі особливості як: замкнутість, сильна емоційність (від роздратування до стриманості, від емоційності до байдужості), впертість, стабільність. Також досить характерним для атлетика є коливання між імпульсивністю та скутістю дій. Здебільшого люди з іксотимічним типом темпераменту (за Е.Кречмером) мають атлетичну тіло будову, це завжди врівноважена, спокійна та незворушна людини. Їх жести та міміка невиразні, а також не сильно виражені творчі здібності та гнучкість мислення. Водночас, це люди відверті, прямолінійні, чесні.

## **2.2. Астенічна будова тіла і церебротонічний тип особистості як закономірне поєднання тілесного і психічного в людині**

Чоловічий астенічний тип загалом характеризується незначним ростом у товщину при середньому або високому рості в довжину. Недостатній розвиток товщини проходить у частинах тіла - обличчі, шиї, тулубі; і в усіх формах тканин, шкіри, жирової тканини, м'язів, кісток, судинної системи. Тому середня вага, а також розміри менші у порівнянні із середніми розмірами, характерними для чоловіків.

Отже, у складних випадках створюється загальна картина: худорлява, тонка людина, що здається вищою, ніж є насправді, блідошкіра, з вузькими плечима, із худими тонком'язовими руками, з тонкокістними кістками, з видовженою, завуженою, плоскою грудною кліткою, на якій можна перерахувати ребра; з гострим підгрудинним кутом, з тонким, позбавленим жиру животом, з такими ж руками й ногами. У чоловіків спостерігається виражене відставання ваги тіла від його довжини й об'єму грудей і стегон [39, с. 125-129].

Представники цього типу схильні до шизофренії, мають більш широкі плечі при плоскій, як дошка, грудній клітці й дуже ніжних плечових кістках. Замість тонкого живота, в окремих випадках, в'ялий, відвислий живіт або відкладення жиру евнухоїдного чи жіночого розподілу, що не можна плутати з пікнічним жирним животом. Нерідко утворюються варіанти й комбінації астенічного й атлетичного типів, коли поряд з астенічними ознаками виступають й атлетичні (наприклад, довга, вузька грудна клітка з міцними кінцівками, невідповідність між обличчям й будовою тіла й т.д.) або середній тип стрункої фігури, для якого характерна граціозна худорлявість або міцні м'язи.

Якщо розглядати тип протягом розвитку його життя, то можна помітити, що у всіх вікових періодах він залишається досить постійним. У дитячому віці

ці люди бувають слабкими й ніжними; у період дозрівання вони швидко ростуть і витягаються, у зрілості й старості вони не виявляють ні найменшої схильності до правильного нагромадження жиру й розвитку м'язів.

У частини астеників впадає у вічі як важлива біологічна ознака їхнє передчасне старіння. Були відзначені чоловіки у віці між 35 й 40 роками, які були старими зі зморшкуватою, зовсім сухою, в'ялою й побляклою шкірою й з перевитими скроневиими артеріями.

Астенічні жінки по своїй статури нагадують астеничних чоловіків, за винятком одного: вони не тільки худорляві, але й часто й низькорослі. Нормальний і навіть посилений ріст у довжину у них трапляється, але не так часто. Невідповідність між ростом і вагою тіла в астеничних чоловіків виражена більш яскраво, ніж у жінок.

Отже, У. Шелдон та Е. Кречмер втілювали у своїх працях ідею про прямий зв'язок психологічних особливостей людини із будовою її тіла. На думку У. Шелдона та Е. Кречмера, саме співставлення астеничної будови тіла і церебротонічного типу особистості є закономірним поєднанням тілесного і психічного в людині [32, с. 25-29].

Церебротонія характеризується такими рисами:

- агорафобія (патологічна боязнь відкритого простору);
- вертикальне ментальне розщеплення, інтроверсія;
- любов до усамітнення;
- непередбачуваність у стосунках з людьми;
- нездатність до здорового сну, хронічна втома;
- орієнтація на більш пізні періоди життя;
- усвідомлена рухливість обличчя і погляду;
- відраза до алкоголю та інших депресивних препаратів;
- відраза до манери говорити гучним голосом і до шуму;
- придушення здатності до спілкування;

- потреба в самоті в період випробувань;
- надзвичайно швидка реакція;
- надчутливість до болю;
- увага до манер і зовнішнього вигляду, властива для юності;
- стриманість у позах і русі, напруженість;
- опір до звичок і нездатність розумно організувати життєвий розпорядок;
- соціофобія;
- прагнення приховувати свої почуття, емоційна стриманість [17, с. 184-189].

Підсумовуючи результати, можна стверджувати що астеники більш стійкі до стресу. Це пов'язано із різною інтенсивністю фізіологічних процесів у їх органах. У астеників - середня інтенсивність фізіологічних процесів, тому у стресових ситуаціях вони мають невеликі емоційні витрати. Доведено, що у астеників - середній тип нервової системи. Вони суб'єктивні в оцінках, малоконтактні, через що важко налагодити міжособистісні стосунки та наявні проблеми в особистому житті.

## **Висновки до розділу 2**

1. На основі розроблених критеріїв Е. Кречмер виокремлює основні конституційні типи статури й здійснює спробу визначити темперамент саме через ці типи морфологічних конституцій. Але Е. Кречмер не зовсім точно визначив роль конституційних особливостей, як факторів психічного розвитку особистості. У. Шелдон, та Е. Кречмер доводять думку про соматичну обумовленість найрізноманітніших психічних рис особистості, у тому числі таких, які цілком визначаються умовами виховання й соціальним довкіллям.

2. Відомий німецький дослідник Е. Кречмер виділив такі типи будови тіла:

а) *ендоморфний тип*, що характеризується надлишком жиру та великими внутрішніми органами;

б) *мезоморфному типу* притаманне струнке, м'язисте тіло, сила та хороша фізична стійкість;

с) *ектоморфний тип*, у якого довгі та тонкі кінцівки, слабенькі м'язи та слабо розвинуті внутрішні органи.

3. Ендоморфний тип за У. Шелдоном, багато в чому співпадає із пікнічним типом Е. Кречмера, мезоморфний із атлетичним, а екторморфний із астеником. Цим типам статури відповідають три типи особистості. Вісцеротонічний у пікніків чи ендоморфів, у яких домінують органи травлення. Соматотонічний тип особистості у атлетиків чи мезоморфів, із домінуванням м'язів у організмі. Церебротонічний тип темперамент у астеників чи екторморфів, в діяльності яких домінує функціонування мозку.



### РОЗДІЛ 3

## ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ ТІЛОБУДОВИ І ТИПУ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

### 3.1. Психодіагностичні методи емпіричного вивчення тілобудови і типу особистості

З метою виявлення ставлення особистості до власного образу нами було проведено дослідження, в якому взяло участь 60 осіб, студентів-психологів Юридичного факультету ТНЕУ, серед яких 12,5 % становили чоловіки, а 87,5 % – жінки.

У дослідженні використовувалися методики «Тест-опитувальник самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантелеева» (Додаток Д), що дає змогу визначити різні рівні ставлення людини до себе та методика особистісного диференціалу, адаптована в психоневрологічному інституті ім. В. М. Бехтерева (Додаток Е).

Тест-опитувальник самоствавлення (ТОС) побудований відповідно до розробленої В.В. Століним ієрархічної моделі структури самоствавлення. Дана версія опитувальника дає змогу виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальнення:

- а) глобальне самоствавлення;
- б) самоствавлення, диференційоване за критеріями самоповаги, аутосимпатії, самоцікавості і очікування ставлення до себе;
- с) рівень конкретних дій (готовності до них) стосовно свого "Я".

В якості вихідного приймається відмінність змісту "Я" (знання або уявлення про себе, у тому числі і у формі оцінки виявленості тих чи інших особливостей) і самоствавлення. У процесі життя людина пізнає себе і

накопичує знання, що становлять змістовну частину її самоуявлень. Однак знання про себе їй небайдужі: те, що у них розкривається, виявляється об'єктом її емоцій, оцінок, стає предметом більш-менш сталого самоствалення [20, с. 164-165].

Опитувальник охоплює такі шкали, як:

- поєднання «за» та «проти» власного «Я»;
- самоповага (об'єднує в собі внутрішню послідовність, впевненість в собі та само розуміння. Йдеться про те що змістовно та емоційно об'єднує віру в власні сили та оцінку своїх можливостей, здібності, самостійність, енергію, розуміння себе, контроль власного життя і власне самопослідовність);
- аутосимпанія (включає в себе самосприйняття і самозвинувачення, дружелюбність чи ворожість до власного Я, схвалення себе в деталях і в цілому, довіра до себе, позитивна самооцінка чи навпаки готовність до самозвинувачення, бачення в собі виключно недоліків, низька самооцінка);
- очікуване ставлення від інших (позитивне чи негативне ставлення очікує від оточуючих);
- самоцікавість (наскільки індивід близько до себе, інтерес до своїх думок та почуттів, готовність до спілкування з собою, впевненість у тому що Я цікавий для інших).

Опитувальник містить також сім шкал, які зорієнтовані на дослідження того, як певні установки впливають на внутрішні дії досліджуваної особистості, це:

- самовпевненість;
- ставлення інших;
- самосприйняття;
- самокерівництво та само послідовність;
- самозвинувачення;
- самоцікавість;
- саморозуміння.

Порядок підрахунку цієї методики:

Показник за кожним фактором обраховується таким чином: додаються твердження з яким згідний досліджуваний, що входять в позитивний фактор та незгідний що входять в негативний фактор. Отримані бали переводяться в накопичені частоти (у%).

Водночас методика особистісного диференціалу, що адаптована в психоневрологічному інституті ім. В. М. Бехтерева розроблена з метою з'ясування особливостей менталітету і сформованої в культурі структури особистості. Пізніше методика була адаптована для дослідження особистості та її сприйняття [28, с. 199-208].

Особистісний диференціал важливий у тих випадках, коли потрібно дізнатися про ставлення обстежуваного до людей або до самого себе. Цей метод знаходиться на межі між методиками, що використовують опитувальники, і методиками, які використовують соціометричні шкали, тому він так простий, швидкий і зручний у використанні. Використовуючи цю методику, можна легко з'ясувати такі аспекти як: тривожність, товариськість тощо. Дану методику можна використовувати в комплексі з іншими процедурами, оскільки вона відрізняється стислістю і простотою.

Метод особистісного диференціалу передбачає вибірку слів, які описують риси особистості, що дозволяє вивчити своєрідну модель особистості. Для цього зі словника Ожегова були обрані 120 слів, що позначають активність, сили та оцінки. Вони випадково сформовані в 6 списків по 20 рис, а обстежуваному необхідно їх класифікувати, тобто за 100-бальною шкалою оцінити ймовірність того, чи є у нього можливість мати запропонований один і другий набір якостей. Після цього і була відібрана із загального списку 21 риса до бланку особистісного диференціалу.

Інструкція. Обстежуваному пропонують бланк, в якому подані якості-риса, що позначені «+» і «-». Він вибирає знак того чи іншого взірця та оцінює

ступінь його виявлення (3 – сильно і часто, 2 – помітно, 1 – рідко і слабо, 0 – важко сказати).

Відібрані характеристики виокремлюються у бланку відповідей. Варто бути уважним, щоб відстежити зміну позитивних і негативних рис.

Визначають результати, звертаючись до бланка-ключа. Спочатку потрібно підрахувати значення оцінки, сили та активності – від +21 до -21.

Водночас 17-21 – це високий рівень; 8-16 – середній рівень; 7 і менше – низький рівень [33, с. 69-74].

Виходячи з цього, визначають і результати. Інтерпретувати особистісний диференціал необхідно з різних поглядів. Якщо фактор оцінки заслуговує високих балів, то це означає, що у людини адекватна самооцінка, вона задоволена собою. Якщо ж тут спостерігаються низькі оцінки – людина надто самокритична. Занадто низькі значення вказують на особистісні проблеми. У взаємних оцінках це вкаже на ставлення до іншої людини.

Фактор Сили в самооцінці вказує на показник вольових сторін особистості, не як вони є, а як їх оцінює випробуваний. Якщо показники високі, то людина впевнена в собі і вважає, що всі проблеми йому по плечу, а якщо показник низький, то у людей слабо розвинений самоконтроль і він залежний у своїй поведінці. Занадто низькі показники говорять про сильну тривожність особистості. У взаємних оцінках цей показник говорить про відносини домінування і підпорядкування.

Фактор Активності в самооцінці слід інтерпретувати як показник екстраверсії. Чим вище показник, тим більше активна і товариська людина. Якщо ж оцінки низькі, людина пасивна і спрямована на себе. У взаємних оцінках цей показник відображає сприйняття людьми особливостей один одного [36, с. 110-114].

### 3.2. Системний психологічний аналіз здобутого емпіричного матеріалу щодо підтвердження трьох базових інваріантів взаємозалежності тілобудови і типу особистості у професійному становленні психологів

За результатами дослідження за методикою «Тест-опитувальник самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва» було виявлено, що глобальне самоствавлення опитуваних, як емоційно-оцінкова складова, є позитивним, його середнє значення становить 87,5 %. За методом медіанного розщеплення опитуваних можна розділити на дві умовні групи: з позитивним самоствавленням (значення частот перебільшують 50) і з негативним самоствавленням (значення частот є меншим за 50). Розподіл опитуваних за глобальних самоствавленням і диференційованим самоствавленням представлений в табл. 3.1

Таблиця 3.1

Розподіл опитуваних за самоствавленням, у %, м. Тернопіль, ТНЕУ, ЮФ, березень-травень 2019 р., вибірка – 60 осіб

Полюс самоствавлення	Глобальне самоствавлення	Диференційоване само ставлення		
		Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших
Позитивний	85	75,0	90	70
Негативний	15	25,0	10	30

На рівні диференційованого самоствавлення найбільшими середні показники є за фактором «Аутосимпатія» і становлять 90 %. Середні показники за фактором «Самоповага» сягають 75,0%, а за фактором «Очікуване ставлення від інших» – 70%. Треба зазначити, що самоствавлення на рівні конкретних дій чи готовності до них у відношенні власного Я – дещо вищі і складають за фактором «Самоприйняття» в середньому 81,19 %, а за «Самоінтересом» – 81,83 %.

Оскільки образ Я базується на когнітивних оцінках, то для його дослідження ми використали методику «Особистісний диференціал», яка дає

можливість дізнатися як обстежуваний уявляє себе. Про рівень самоповаги вказує фактор «Оцінки», середнє значення якого за даною методикою дорівнює 70%. Про вольові якості особистості, які усвідомлюються нею самою свідчить фактор «Сила», середнє значення якого 30,06 %, проте варто зазначити що у 18,8 % опитаних ця самооцінка є негативною. Фактор «Активність», який вказує на екстравертність особистості становить 34,23 %, і у ,3 % досліджуваних показники цього фактора є негативними, що вказує на пасивність і спокійність. Значення факторів особистісного диференціалу представлені на діаграмі (рис. 3.1).

Порівняння значень, отриманих за допомогою опитувальника самоствавлення і особистісного диференціалу ми здійснювали за допомогою t-критерію Стюдента, який дозволяє співставити середні значення вибірок за обома методиками. Результати обчислення представлені в таблиці 3.2

Таблиця 3.2

## Значення t-критерію Стюдента

Показники	Особистісний диференціал		
	Сила	Оцінка	Активність
Глобальне самоствавлення	11,4	3,2	6,0

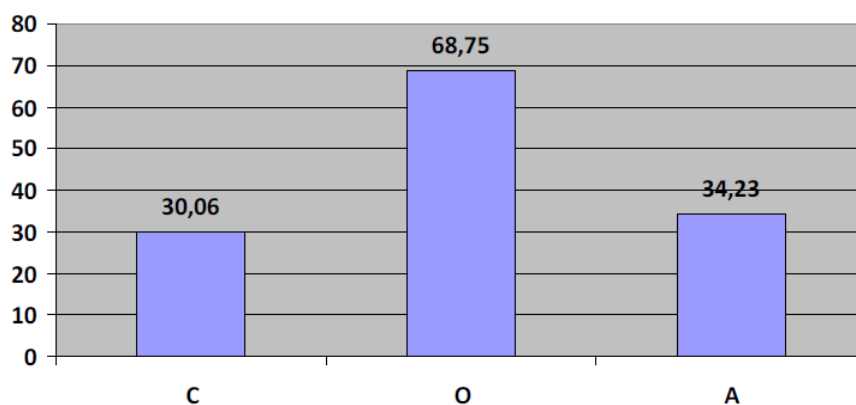


Рис. 3.1. Значення факторів особистісного диференціалу

За результатами порівняння вибірок за t-критерієм Стюдента можна зробити висновок, що отримані дані є достовірними для факторів «Сила» і «Активність» на 1 % рівні значення. Для фактору «Оцінка» це значення – невизначене. Тому ми можемо припустити, що для глобального самоствавлення

важливим є не тільки високий рівень самоповаги, але й високий рівень усвідомлення себе як вольової, самодостатньої особистості, екстравертованості і активності в стосунках з іншими. Тобто емоційно-оцінкова складова самовідошення позитивно корелює з когнітивною складовою.

Надалі ми застосували класичні методики для встановлення типу темпераменту та інтроверсії або екстраверсії. Застосовані нами методики дали змогу нам визначити приналежність кожного досліджуваного до певної групи (за конституційним типом, за типом темпераменту, за екстраверсією/інтроверсією).

Проведене дослідження виявило, що: 1) за конституційним типом переважна більшість досліджуваних – атлетичного типу(64%), астеніками є 21% досліджуваних, пікніків налічується 15%; 2) за типами темпераменту більшість студентів – холерики (36%) і сангвініки (38%), а меншість – флегматики (16 %) і меланхоліки (10 %); 3) більшість студентів (72%) – екстраверти і лише 28% – інтроверти.

Узагальнені результати проведеного дослідження подано в таблиці 3.3

Таблиця 3.

Узагальнювальні дані про студентів психологів, Юридичного факультету ТНЕУ, м.Тернопіль, вибірка 60 осіб, (березень-травень 2019р)

Тип статури (у %)	Тип темпераменту (у %)	Інтроверт/екстраверт (%)
Астенічний тип – 21	флегматики – 8	інтроверт – 100
	меланхоліки – 3	інтроверт – 100
	холерики – 5	екстраверт – 100
	сангвініки – 5	екстраверт – 100
Атлетичний тип – 64	флегматики – 5	інтроверт – 100
	меланхоліки – 8	інтроверт – 100
	холерики – 28	екстраверт – 100
	сангвініки – 23	екстраверт – 100
Пікнічний тип – 15	флегматики – 2,5	інтроверт – 100
	холерики – 2,5	екстраверт – 100
	сангвініки – 10	екстраверт – 100

Проаналізувавши дані наведені у таблиці 3.3, можна зробити наступні висновки:

1. Незважаючи на різну тілобудову опитаних студентів присутні всі типи темпераменту. Окрім того, що серед пікніків відсутні меланхоліки. Проте це пояснюється малою вибіркою досліджуваних.

2. Серед астеніків майже рівномірно розподілені всі типи темпераменту, серед атлетиків найбільше холериків і сангвініків, 28% і 23% відповідно, серед пікніків найбільше сангвініків.

3. Атлетики та пікніки переважно є екстравертами, а серед астеніків рівномірно зустрічаються як екстраверти та і інтроверти.

4. Незалежно від типу конституції усі флегматики та меланхоліки є інтровертами, а сангвініки та холерики – екстраверти.

Отже, підсумуємо результати проведеного дослідження:

1. Тілобудова людини має певний взаємозв'язок із психофізіологічними особливостями організму.

2. Біологічні умови мають безпосередній вплив на формування людської психіки і типу особистості.

3. Більшість досліджуваних – атлетичного типу тілобудови.

4. За типом темпераменту більшість опитаних студентів – холерики і сангвініки, а меншість – флегматики та меланхоліки.

5. Опитані студенти в більшості – екстраверти.

6. Досліджувані флегматики та меланхоліки – інтроверти, незалежно від типу їх статури. А сангвініки та холерики – екстраверти.

7. Астеніки можуть бути як інтроверти так і екстраверти, а атлетики та пікніки переважно екстраверти

Завдяки такому дослідженню виявлено що є взаємозалежність:

- Між типом темпераменту та інтроверсією/екстраверсією
- Між типом тілобудови та типом особистості
- Між конституцією людини та інтроверсією/екстраверсією



Якщо враховувати ці взаємозв'язки, то вже при першій зустрічі з людиною можна зробити певні передбачення щодо особливостей її психічної діяльності. Результати емпіричного дослідження переконують, що позитивне самоствавлення корелює з когнітивною складовою. Водночас поведінкові установки особистості щодо себе і власної зовнішності потребують додаткових досліджень, що формує напрям наших подальших досліджень.

### **Висновки до розділу 3**

1. Дослідження ставлення до власної зовнішності в сучасній психологічній науці переважно представлені в межах психологічних підходів, пов'язаних із вивченням образу тіла і фізичного Я. Якщо образ тіла вивчається більшістю дослідників як самостійний психологічний феномен, то фізичне Я здебільшого розглядається в контексті ідей психології самосвідомості і Я-концепції, де вирішуються питання зв'язку ставлення до власної зовнішності як складової фізичного Я й фундаментальних, базових особистісних характеристик. Увага дослідників зосереджена головним чином на ставленні особистості до власного тіла. Разом із тим, аналіз визначень поняття зовнішності показав, що до його змісту можуть бути включені не тільки конституційні характеристики, але й характеристики зовнішнього вигляду, у тому числі пов'язані з оформленням власної зовнішності.

2. З метою виявлення ставлення особистості до власного образу нами було проведено дослідження, в якому взяло участь 60 осіб, студентів-психологів, Юридичного факультету ТНЕУ, серед яких 12,5 % становили чоловіки, а 87,5 % – жінки. У дослідженні використовувалися методики «Тест-опитувальник самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва», що дає змогу визначити різні рівні самоствавлення, та методика особистісного диференціалу, адаптована в психоневрологічному інституті ім. В. М. Бехтерева.

3. Результати емпіричного дослідження переконують, що емоційно-ціннісне ставлення до себе позитивно корелює з когнітивною складовою самоствалення. Водночас поведінкові установки особистості щодо себе і власної зовнішності потребують додаткових досліджень.

## ВИСНОВКИ

Отже, вивченню взаємозв'язку між тілобудовою і типом особистості та професійним становленням в психології відводиться важливе місце. Цікаво те, що жодна з запропонованих теорій не була відкинута. У вченні про темперамент і характер по-різному поєднуються: поверхнева цікавість і глибока допитливість; емоційна пристрасть і логічна об'єктивність; актуальний практичний запит і абстрактний теоретичний пошук. Протягом тисячоліть психологічне знання про формально-динамічні характеристики індивіда активно розвивається як самостійна галузь зі своїм величезним емпіричним матеріалом життєвих спостережень і різноманітного досвіду багатьох поколінь дослідників, експериментальними методами і понятійним апаратом.

У психології діє принцип: "скільки вчених, стільки й думок". Вважається хорошим тоном велика кількість поглядів з одного питання. Погоджуючись з відносністю теорій, все ж необхідно визнати, що на досить тривалих етапах розвитку наукової думки вона потребує стійких, загальноприйнятих даних, які відіграють роль каркаса актуальних знань людства, що узгоджуються з домінантною на цей історичний момент науковою картиною - парадигмою.

Саме тому в сучасній науці існує загальне визначення темпераменту і характеру, їх фізіологічної основи та природи. Дискусії переважно точаться щодо класифікацій та типологій. Незважаючи на наявні тенденції до неприйняття типологізації індивідуальних відмінностей між людьми, вона вкрай необхідна в практиці всієї людської діяльності, але на сьогодні ця проблема має більш історичне, ніж наукове значення.

Великий вплив має теорія темпераменту Е. Кречмера, який спробував визначити типи темпераменту через морфологічну конституцію тіла людини. Шляхом складних досліджень, ним було виділено три основних типи конституції: астеничний, атлетичний та пікнічний.

Спершу дослідник розробив критерії по яких можна було визначити тип статури людини, а потім вже на їх основі спробував визначити тип темпераменту. Проте він не зовсім точно визначив роль цих конституційних особливостей, як факторів психічного розвитку. У. Шелдон, як і його попередник довів думку про взаємозв'язок психічних рис особистості(навіть тих які визначаються соціальним довкіллям та умовами виховання) та типу тіло будови.

Астенічний тип конституції – шизоїдний тип темпераменту, для якого характерна байдужість, холодність, надмірна подразливість від зовнішніх факторів, замкненість, контрастність між високою активністю і скутістю дій, невідповідність реакцій – зовнішнім стимулам.

Пікнічному типу тілобудови відповідає циклоїдний тип темпераменту, з наступними індивідуальними особливостями – відкритість, природність, плавність рухів, відповідність реакцій стимулу, проте можливий сумний, похмурий, знижений настрій у депресивних індивідів.

Для атлетичного типу характерним є сильно розвинений скелет, мускулатура, шкіра. Загальний вигляд найяскравіших представників цього типу: чоловіки середнього або високого зросту з особливо широкими й плечима, випуклою грудною кліткою, пружним животом, з формою тулуба, завуженою донизу, так що таз й ноги в порівнянні з верхніми частинами тіла й, особливо із сильно розвиненим плечовим поясом, здаються іноді тонкими. Їм важко знаходити спільну мову із такими ж людьми, надають перевагу агресивному способу вирішення конфліктних ситуацій, але люблять бути лідерами. Варто зазначити, що особи з шизотимічним темпераментом мають, як правило, атлетичне чи астенічне тіло. Їм притаманна замкнутість, сильна емоційність, впертість, стабільність, коливання між імпульсивністю та скутістю дій. Здебільшого люди з іксотимічним типом темпераменту (за Е. Кречмером) мають атлетичну тілобудову: це завжди врівноважена, спокійна та незворушна особистість. Їх жести та міміка невиразні, а також не сильно виражені творчі

здібності та гнучкість мислення. Водночас, це люди відверті, прямолінійні, чесні.

Динамічні риси особистості виявляються не тільки в зовнішній манері поведінки, не тільки в рухах - вони проявляються й у розумовій сфері, у сфері мотивації, у загальній працездатності. Природно, що особливості темпераменту впливають на навчання й трудову діяльність. Але найважливіше полягає у тому, що у темпераментах - це розходження не за рівнем можливості психіки, а за своєрідністю її проявів.

Також в ході різноманітних досліджень підмічено, що немає зв'язку між кінцевим результатом та особливостями темпераменту, якщо діяльність відбувалася в нормальних умовах.

Таким чином, незалежно від ступеня рухливості або імпульсивності індивіда в нормальній, не стресовій ситуації результати діяльності загалом будуть однаковими, оскільки рівень досягнень буде залежати переважно від інших факторів, особливо від рівня мотивації й здібностей.

Залежно від особливостей темпераменту люди різняться не за кінцевим результатом дій, а за способом їх досягнення. Були проведені дослідження щодо встановлення залежності між способом виконання дій й особливостями темпераменту. У них розглядався саме індивідуальний стиль діяльності, що призводив до певних досягнень. Внаслідок цього стало зрозуміло що саме тип нервових процесів впливає на формування певного стилю діяльності.

Те, яким шляхом людина реалізовує свої дії залежить від темпераменту, але не змістова сторона цих дій. Тому що саме в протіканні психічних процесів проявляється темперамент, який в свою чергу має вплив на швидкість спогаду та міцність запам'ятовування, утримування та перемикування уваги, тощо.

Детально дослідивши цю тему, можна сміливо стверджувати, що врахувавши власну конструкцію тіла та тип особистості можна вдало обрати майбутню професію: наприклад, атлету легше бути борцем, а астенику – льотчиком.

Оскільки для пікніків характерна розслабленість, уповільненість, любов до їжі, слабкий характер, товариськість, легкість у стосунках з іншими, а у стресових ситуаціях надзвичайна емоційність, тому при виборі професії потрібно враховувати, що люди з пікнічною тілобудовою швидко виснажуються, працювати на одному місці їм складно, зате легко переключаються з одної роботи на іншу. Отже, їм краще обирати творчі професії.

Оскільки атлетики впевнені у собі, енергійні, прагнуть до лідерства, домінування, а також дуже добре проявляють себе в екстремальних ситуаціях, таких як війна, стихійне лихо, аварія, тому через такі риси як стриманість, концентрація та складність у пристосуванні до нових умов їм можна сміливо доручати монотонну роботу, яка потребує часу та зосередження.

Люди з астеничною тілобудовою люблять спокій, самотність, вони не дуже емоційні, мало контактні, проте стійкі до стресу та з дуже швидкою реакцією. Відповідно їм можна доручати завдання які потребують стресостійкості, критичного мислення, здатності швидко приймати рішення.

Чим більше людина досліджує власний внутрішній світ, тим краще більш вдало вона може обрати свій життєвий шлях.

## ВИКОРИСТАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА

1. Балахтар В.В. Особливості професійного становлення особистості фахівця з соціальної роботи залежно від психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(1). С. 17-25.
2. Балахтар В.В. Соціально-психологічні особливості базових переконань фахівців з соціальної роботи у контексті їх професійно-особистісного становлення. *Вісник післядипломної освіти*. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2018. Вип. 6. С. 9-21.
3. Бамбурак Н. М. Акмеологічні аспекти професійного становлення практичних психологів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2015. Вип. 1. С. 50-58.
4. Белякова С. М. Психологічні особливості професійного становлення студентів. *Молодий вчений*. 2016. № 5. С. 539-542.
5. Васянович Г. П. Основи психології: навч. посіб., Київ: *Педагогічна думка*, 2012. 114 с.
6. Вовчук Р. Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*. 2011. Т. 19, вип. 17. С. 75-81.
7. Водолазська О. О. Самооцінка та мотивація досягнень як чинники професійного становлення майбутніх психологів. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 49-54.
8. Волощук А. М. Психологічні особливості спілкування з особами різних типів акцентуації характеру та темпераменту. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2012. № 4. С. 238-240.
9. Воробйов А. М. Вплив розвитку рефлексії на особистісне та професійне становлення майбутніх психологів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 5. С. 39-44.

10. Войціх І. В. Аналіз стану сформованості емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія.* 2016. Вип. 46. С. 59-63.

11. Вступ до парапсихології. Поняття і суть. *Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів.* А. І. Веракіс, Ю. І. Завалевський, К. М. Левківський. 2005. С. 182–247.

12. Гріньова О.М. Взаємозв'язок темпераменту і характеру як психологічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* 2012. Вип. 38. С. 3-10.

13. Даниленко Н. М. Проблема ставлення особистості до власної зовнішності в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2017. Вип. 57. С. 67-77.

14. Данильченко Т. Стереотипи зовнішності: яким має бути людське тіло. *Соціальна психологія.* 2005. № 6. С. 74–83.

15. Загальна психологія: *підручник для студ. вищ. навч.* за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ. Форум, 2000. 543 с.

16. Загальна психологія : *підручник для студентів вищ. навч.* За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ. Форум, 2000. С.45-46.

17. Задорожна О. М. Становлення професійної компетентності у студентів-психологів в сучасному освітньому. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2014. № 3. С. 184-189.

18. Корольчук М. С., Криворучко П. П. Історія психології: *навч. посіб.* Київ. Ельга, Ніка-Центр, 2004. 248 с.

19. Комінко С.Б., Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики: *Навч. посібник.* Тернопіль: Карт-бланш, 2005. 406 с.

20. Кузьмік Т. О. Психологічні особливості ставлення жінок до своєї зовнішності. *Психологія: реальність і перспективи.* 2013. Вип. 1. С. 164-165.



21. Ковальчук Д. В. Соціально-психологічний контекст розвитку образу тіла. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2014. Вип. 43. С. 223-230.

22. Коваленко М.В. Психодіагностика типів ставлення до тіла у майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 53. С. 74-82.

23. Коструба Н. С. Порівняння соціально-психологічних характеристик професійного становлення студентів різних спеціальностей (духовних та світських ВНЗ) *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 153-170.

24. Колярова А. О. Проблема тілесного досвіду особистості в психологічному дискурсі. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 5. С. 18-20.

25. Колярова А. Проблематизація поняття тілесності в сучасній психології. *Навчання і виховання обдарованої дитини*. 2017. Вип. 1. С. 119-125.

26. Комар Т. Соціальна зрілість особистості як чинник становлення професійної зрілості психолога. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 3. С. 22-26.

27. Корман М.М. Психологічний профіль ефективного керівника: Методичний посібник. Тернопіль: Економічна думка 2012. 112 с.

28. Крикля К. П. Психологічні особливості професійного становлення майбутнього психолога під час навчання у виші. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(2). С. 199-208.

29. Лялюк Г. М. Реалізація моделі психологічного супроводу розвитку та становлення професійної ідентичності майбутніх педагогів в умовах ЗВО. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна*. 2018. Вип. 1. С. 124-132.

30. Моляко В. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 78–80.

31. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посібник. Київ. Вища школа, 2000. 479 с.
32. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. Антропологія: практикум для студ. вищ. навч. закл. КУ ім. Бориса Грінченка, 2012. 48 с.
33. Нікітіна О. П. Сучасні особливості професійного становлення майбутнього практичного психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2016. Вип. 2(2). С. 69-74.
34. Орбан–Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. – Київ: Академвидав, 2003. С. 165–193.
35. Основи психології : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ:Педагогічна думка 2005. – 416 с.
36. Павлюк О. Г. Психологічний аналіз становлення професійної "Я-концепції " майбутніх фахівців. *Проблеми сучасної психології.* 2018. № 1. С. 110-114.
37. Підбуцька Н. Психологічні аспекти становлення професіоналізму майбутнього фахівця: модель та структура. *Теорія і практика управління соціальними системами.* 2017. № 4. С. 41-51.
38. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія. Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.
39. Психологія: навч. посіб. / О. В. Винославська, О. А. Брусенко. – Київ. ІНКОС, 2005. 352 с.
40. Психологія / за ред. Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук. – Київ: Либідь, 2003. 560 с.
41. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. 4-те вид., стереотип. Київ. Либідь, 2003.560 с.
42. Психологія праці та професійної підготовки особистості : навч. посіб. / за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький : ТУП, 2001. 330с.
43. Рамси Н. Психология внешности. СПб. : Питер, 2009. 256 с.

44. Радченко О. Б. Психологічний супровід становлення професійного самовизначення здобувачів професійно-технічної освіти. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2018. Вип. 6. С. 108-120.

45. Ренке С. О. Психологічні особливості мотиваційної регуляції процесу становлення професійного образу "Я" у майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 37. С. 388-400.

46. Ренке С. О. Професійний образ "Я" як предмет психології та становлення особистісної ідентичності майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2018. 39. С. 257-271.

47. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології : навч.-метод. посіб. Київ. Ніка Центр, 2003. – 204 с.

48. Рибалка В. В. Психологічна структура особистості як основа систематизації професійно-важливих якостей працівника. Хмельницький ТПУ, 2001. С. 35–47.

49. Рисинець Т. П. Формування поведінки подолання в процесі професійного становлення майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 35. С. 371-383.

50. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія: навч. посіб. – Київ. Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

51. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: посіб. – Київ. Академвидав, 2003. 504 с.

52. Скрипченко О.В. Загальна психологія: Підручник. Київ. Либідь, 2005. 464 с.

53. Сорокіна О. А. Вплив рефлексії на професійне становлення студентів-психологів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 2. С. 190-194.

54. Стовба Н. І. Психологічні умови становлення професійної рефлексії майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти*. 2014. Вип. 11. С. 335-342.

55. Суэми В. Психология красоты и привлекательности . СПб : Питер, 2009. 240 с.
56. Суханов В. Ю. Властивість темпераменту "інтроверсія – екстраверсія": основи класифікації та психологічна сумісність. *Молодий вчений*. 2017. № 8. С. 179-185
57. Фадеева К.-М. О. Вимірювання специфічних конструктів тілесності у психології. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 3. С. 165-170
58. Фурман А.В., Фурман(Гуменюк) О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Львів:Новий Світ. 2000,2006.-360с.
59. Фурман О. Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування . *Психологія і суспільство*. 2018. №1. С. 38–67.
60. Хомуленко Т.Б. Психосоматика:культурно-історичний підхід. Навчально-методичний посібник. Харків. 2015. 264 с.
61. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. – Київ. 2004. 304 с.
62. Шахов В. В. Чинники становлення професійної самосвідомості студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 6(2). С. 98-103
63. Шевченко В. В. Криза професійного становлення студента-психолога. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 1. С. 207-211
64. Штепа О. С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього "Я" людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 559-568
65. Язвінська Е. С. Тілесний образ "Я" як об'єкт психологічного дослідження. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 342-346.

ДОДАТКИ  
ДОДАТОК А

Три первісні групи рис характеру особистості за У. Шелдоном

1 група	2 група	3 група
Розслабленість	Упевненість поз	Скутість поз
Любов до комфорту	Енергійність	Підвищена швидкість реакцій
Задоволення від травлення	Потреба в рухах	Соціофобія
Спрага похвали й схвалення	Рішучі манери	Утруднення у встановленні соціальних контактів
Глибокий сон	Голосний голос	Труднощі придбання нових звичок
Потреба в людях у важку хвилину	Тяга до дій у важку хвилину	Тихий голос
		Недостатній сон
		Юнацька жвавість манер й зовнішнього вигляду
		Тяга до самотності у важку хвилину
		Хронічна втома

## ДОДАТОК Б

Типи темпераменту та їх характеристика за У. Шелдоном

1. Вісцеротонія	2. Соматотонія	3. Церебротонія
1. Розслабленість у поставі й рухах	1. Упевненість у поставі й рухах	1. Стриманість манер і рухів, скутість у поставі
2. Любов до комфорту	2. Любов до фізичних навантажень і пригод	2. Надмірна Фізіологічна Реактивність
3. Уповільнені реакції	3. Енергійність	3. Підвищена швидкість реакції
4. Любов до їжі	4. Потреба в рухах і задоволення від них	4. Схильність до інтимності
5. Соціалізація харчової потреби	5. Прагнення до панування, спрага влади	5. Надмірна розумова напруга, підвищена рівень уваги, тривожність.
6. Задоволення від травлення	6. Схильність до ризику	6. Скритність почуттів, емоційна стриманість
7. Любов до ввічливого обходження	7. Рішучі манери	7. Неспокійні рухи очей й особи
8. Соціофобія	8. Хоробрість у бої	8. Соціофобія
9. Привітність із усіма	9. Агресивність у змаганні	9. Утруднення у встановленні соціальних контактів
10. Спрага похвали й схвалення	10. Психологічна нечутливість, емоційна черствість	10. Труднощі придбання нових звичок, слабкий автоматизм
11. Орієнтація на інших людей	11. Клаустрофобія	11. Агорафобія
12. Стабільність емоційних Проявів	12. Відсутність жалості й такту	12. Невміння передбачати ставлення до себе інших
13. Терпимість	13. Голосний голос	
14. Безтурботна задоволеність	14. Спартанська	
15. Глибокий сон		
16. Безхарактерність		

<p>17. Легкість у спілкуванні й вираженні почуттів; вісцеротонічна екстраверсія</p> <p>18. Товариськість і м'якість у стані сп'яніння</p> <p>19. Потреба в людях у важку хвилину</p> <p>20. Орієнтація до дитинства й сімейних взаємин</p>	<p>байдужність до болю</p> <p>15. Загальна галасливість</p> <p>16. Зовнішній вигляд відповідає більше літньому віку</p> <p>17. Екстраверсія у вчинках, але скритність у почуттях й емоціях, соматотонічна екстраверсія</p> <p>18. Агресивність і наполегливість у стані сп'яніння</p> <p>19. Тяга до дії у важку хвилину</p> <p>20. Орієнтація на юнацькі цілі й заняття</p>	<p>людей</p> <p>13. Тихий голос, острах викликати шум</p> <p>14. Надмірна чутливість до болю</p> <p>15. Недостатній сон, хронічна втома</p> <p>16. Юнацька жвавність манер і зовнішнього вигляду</p> <p>17. Церебротонічна інтроверсія</p> <p>18. Стійкість до дії алкоголю й інших депресантів</p> <p>19. Тяга до самотності у важку хвилину</p> <p>20. Орієнтація до пізніх періодів життя</p>
--	--	--

## ДОДАТОК В

Кореляції між статурою й темпераментом за У. Шелдоном

Тип статури	Тип темпераменту		
	Вісцеротонія	Соматотонія	Церебротонія
Ендоморфний	+0,79	-0,29	-0,32
Мезоморфний	-0,23	+0,82	-0,58
Ектоморфний	-0,40	-0,53	+0,83



## ДОДАТОК Г

Співставлення типології тілобудови та типології темпераменту за Е.Кречмером та У.Шелдоном

Типологія Е. Кречмера		Типологія У. Шелдона	
Конституційний тип	Тип темпераменту	Конституційний тип	Тип темпераменту
Астенік	Шизотимік	Ектоморфний	Церебротонія
Пікнік	Циклотимік	Ендоморфний	Вісцеротонія
Атлет	Іксотимік	Мезоморфний	Соматотонія

## ДОДАТОК Д

Тест-опитувальник самоствалення (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)

Мета: дослідження комплексу факторів ставлення людини до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонують оцінити ступінь згоди з 57-ми твердженнями особистісного опитувальника, обравши одну з двох варіантів відповідей: «погоджуюсь» і «не погоджуюсь». Твердження опитувальника сформульовані від першої особи і спрямовані на аналіз особистої думки досліджуваного .

Інструкція: «Перед Вами особистісний опитувальник, який не передбачає правильних і неправильних відповідей. Уважно прочитайте кожне твердження і, у разі згоди з ним – навпроти його номера у бланку для відповідей поставте «+»; якщо не погоджуєтесь із запропонованим твердженням – поставте «-».»

Текст опитувальника.

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так уже й часто розходяться зі справами.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти себе.
9. У моєму житті є (чи були) люди, з якими я був дуже близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе страшенно ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм раптовим бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.

15. Я щиро хочу, щоб у мене усе було добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
18. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабості викликають у мене щось схоже на презирство.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою схожість зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без сарказму жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина з першого погляду знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, то це не означає, що саме так і вчиню.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
30. Мені не вдається бути цікавим для коханої людини тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли у мене виникає яке-небудь бажання, я насамперед запитую себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б відразу зрозуміла, яка я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююся.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.

39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь до мене.
44. Більшість моїх знайомих не сприймає мене всерйоз.
45. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
46. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, який я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило мені зрозуміло.
54. Мої достоїнства загалом переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, що звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Опитувальник включає наступні шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття "за" або "проти" власного "Я" досліджуваного.

Шкала I - самоповага.

Шкала II-аутосимпатія.

Шкала III - очікуване відношення від інших.

Шкала IV - самоцікавість.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті або інші внутрішні дії на адресу "Я" досліджуваного.

Шкала 1 - самовпевненість.

Шкала 2 - відношення інших.

Шкала 3 - самоприйняття.

Шкала 4 - самокерівництво, самопослідовність.

Шкала 5 - самозвинувачення.

Шкала 6 - самоцікавість.

Шкала 7 - саморозуміння.

Глобальне самосамоствалення – внутрішньо недиференційоване почуття "за" і "проти" самого себе [24, с. 18-20].

Самоповага - шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, діяльності, "внутрішньої послідовності", "саморозуміння", "самовпевненість". Мова йде про ті аспекти самоствалення, які емоційно і змістовно об'єднують віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути само послідовним; розуміння самого себе.

Аутосимпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного "Я". В шкалу увійшли пункти, що стосуються "самоприйняття", "самозвинувачення". У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, а на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, знуцання, винесення самовирокив.

Самоцікавість - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою "на рівних", впевненість у своїй цікавості для інших.

Очікуване відношення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе навколишніх.

Порядок підрахунку

Показник по кожному фактору обчислюється шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони входять в фактор з позитивним знаком; і ствердний, з якими випробуваний не згоден, якщо вони входять в фактор з негативним знаком.

Ключ для обробки

Номера пунктів і знак, з яким пункт входить в відповідний фактор.

Шкала S (інтегральна): "+": 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

"-": 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоповаги (I): "+": 2, 23, 53, 57.

"-": 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II): "+": 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

"-": 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікуваного відношення від інших (III): "+": 1, 5, 10, 15, 42, 55.

"-": 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоцікавості (IV): "+": 7, 17, 20, 33, 34, 52.

"-": 14, 51.

Шкала самовпевненості (1): "+": 2, 23, 37, 42, 46.

"-": 38, 39, 41.

Шкала відношення інших (2): "+": 1, 5, 10, 52, 55.

"-": 32, 44.

Шкала самоприйняття (3): "+": 12, 18, 28, 47, 48, 54

"-": 21.

Шкала самопослідовність (самокерівнитво) (4): "+": 50, 57.

"-": 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5): "+" : 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

Шкала самоцікавість (6): "+" : 17, 20, 33.

"-": 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7): "+" : 53. "-" : 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Отриманий "сирий бал" по кожному фактору перекладається в накопичені частоти (у%).

## ДОДАТОК Е

Методика особистісного диференціалу, адаптована в психоневрологічному інституті ім. В. М. Бехтерева

Досліджуваним роздаються бланки з надрукованими в них прикметниками, що відображають рівень самоповаги, вольові якості, інтроєкстровертованість особистості. Пропонується самим оцінити себе по 21-му пункту, відмітивши на бланку лише одну цифру від (+3) до (-3).

Методика може бути використана для вимірювання взаємних оцінок досліджуваних.

Інструкція: «Перед вами 21 пара прикметників, які характеризують особистість. Будь ласка, оцініть наскільки вираженими є ці ознаки у Вас та обведіть на бланку цифру, що відображає вашу оцінку її вираженості відповідно до шкали:

- 3. - яскраво виражена ознака;
- 2. – ознака виражена;
- 1 - незначно, трішки виражена ознака;
- 1. - обидві ознаки виражені рівною мірою (не виражена жодна ознака, важко відповісти)».

Час виконання - 10 хвилин.

Бланк відповідей

	привабливий	+3 2 1 0 1 2 3-	Непривабливе
	слабкий	-3 2 1 0 1 2 3+	Сильний
	балакучий	+3 2 1 0 1 2 3-	Мовчазний
	безвідповідальний	-3 2 1 0 1 2 3+	сумлінний
	впертий	+3 2 1 0 1 2 3-	поступливий
	замкнутий	-3 2 1 0 1 2 3+	відвертий
	добрий	+3 2 1 0 1 2 3-	егоїстичний
	залежний	-3 2 1 0 1 2 3+	незалежний
	активний	+3 2 1 0 1 2 3-	пасивний
	байдужий	-3 2 1 0 1 2 3+	чуйний
	рішучий	+3 2 1 0 1 2 3-	нерішучий



	млявий	-3 2 1 0 1 2 3+	енергійний
	справедливий	+3 2 1 0 1 2 3-	несправедливий
	розслаблений	-3 2 1 0 1 2 3+	напружений
	метушливий	+3 2 1 0 1 2 3-	спокійний
	ворожий	-3 2 1 0 1 2 3+	Дружелюбний
	впевнений	+3 2 1 0 1 2 3-	непевний
	мовчазний	-3 2 1 0 1 2 3+	комунікабельний
	чесний	+3 2 1 0 1 2 3-	нещирий
	несамостійний	-3 2 1 0 1 2 3+	самостійний
	дратівливий	+3 2 1 0 1 2 3-	незворушливий

Обробка та аналіз результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів окремо за шкалами оцінки (О), сили (С), активності (А). Загальний рівень вираження цих компонентів:

1. до-6 балів - низький рівень;
2. від -5 до +5 балів - середній;
3. від +6 балів і більше - високий.

Отже, оптимальним рівнем розвитку факторів (О), (С), (А) слід вважати ті, що виражені високими балами та позитивними середніми.

Фактор оцінки (О) свідчить про рівень самоповаги-самоприниження.

Отримані високі бали вказують на те, що досліджуваний приймає себе як особистість, задоволений собою, позитивно оцінює свої якості, можливості, схильний усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик.

Низькі значення цього фактора наголошують на критичному ставленні до себе, невдоволеністю власною поведінкою, рівнем досягнень, особливостями особистості, низьким рівнем прийняття власного «Я». Отримані крайні негативні бали свідчать про можливі невротичні проблеми, пов'язані з відчуттям нікчемності своєї особистості. Взагалі, фактор (О) використовується для діагностики рівня привабливості, симпатії-антипатії, емоційного ставлення людини до власного образу «Я».

При використанні ОД для вимірювання взаємних оцінок фактор (О) інтерпретується як свідчення рівня привабливості, симпатії, яким володіє одна людина у сприйнятті іншої. При цьому позитивні (+) значення цього фактора відповідають перевазі, що надається об'єкту оцінки, негативні (-) – його відторгненню.

Фактор сили (С) свідчить про усвідомлення і оцінку людиною своїх вольових якостей.

Високі показники по фактору (С) вказують на впевненість у собі, незалежність, здатність розраховувати на власні сили в несподіваних або важких ситуаціях.

Низькі показники свідчать про недостатній рівень самоконтролю, нездатність дотримуватись прийнятої лінії поведінки, її залежність від зовнішніх оцінок та обставин. Особливо низькі показники позитивно корелюють з наявністю астенії, високого рівня тривожності.

У взаємних оцінках фактор (С) виявляє стосунки домінування-підкорення, як вони сприймаються суб'єктом оцінки.

Фактор активності (А) інтерпретується як свідчення екстра-інтровертованості особистості.

Позитивні (+) значення вказують на екстравертованість, високу активність, комунікабельність, імпульсивність особистості.

Негативні значення (-) інтерпретуються як інтровертованість, певна пасивність, замкнутість, малоконтактність, спокійні емоційні реакції.

У взаємних оцінках відображається сприйняття людьми особистісних особливостей один одного.

При аналізі та інтерпретації даних, отриманих за допомогою ОД, слід пам'ятати, що в них відображені суб'єктивні, емоційно-оцінні уявлення людини про саму себе та інших людей, його ставлення, які можуть лише частково відповідати реальному стану справ, але часто самі по собі мають першочергове значення.

Отримані результати є достатньо важливими показниками для вирішення таких завдань, як діагностика неврозів, граничних станів, контроль ефективності психокорекції та психотерапії.