

відкритої науково-методичної конференції “Фізична підготовка військовослужбовців” 29-30 квітня 2003 р. – К.: НУФВСУ, 2003. – С. 48-51.

7. Романчук С.В., Бородін Ю.А. Особливості формування позитивної мотивації у курсантів технічних військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою і спортом // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 318-322.

In the course of longitude certifying experiment the influence of motive factor on values of cadets results in physical training with different levels is determined in the process of studying in the military educational institution over acting content of physical training. The essential differences in results were revealed during performing physical exercises between cadets- members of assembly crews and cadets of subunits, whose motivation to the sports-mass work differs, that causes the necessity of given factor while forming the content of all cadets physical training.

Key words: athletic sports-mass work, positive motivation of cadets, cadets who has sports grades, psychological and pedagogical methods, physical training.

Отримано: 16.09.2008.

УДК 159. 922.73

С.В. Олійник

Психологічні особливості сприймання образу власного тіла у підлітковому віці

У статті висвітлена тема формування образу власного тіла у підлітковому віці. Розглядаються психологічні особливості створення “Я – концепції” підлітка і місце, яке у ній займає образ власних фізичних параметрів.

Ключові слова: “Я – концепція”, підлітковий вік, образ власного тіла, фізичні параметри.

В статье освещается тема формирования образа собственного тела в подростковом возрасте. Рассматриваются психологические

особенности образования “Я-концепции” подростка и место, которое в ней занимает образ собственных физических параметров.

Ключевые слова: “Я-концепция”, подростковый возраст, образ собственного тела, физические параметры.

Підлітковий вік є періодом становлення самосвідомості людини. Молода особистість усвідомлює себе саму у своєму ставленні до зовнішнього світу та інших людей. Форми самосвідомості є надзвичайно різноманітними. Одна з них пов’язана із пізнавальним аспектом психічної діяльності та виявляється у самовідчутті, самоспостереженні, самоаналізі, самооцінці. Самоусвідомлення особистістю змін і процесів, які у ній відбуваються, сприяє глибокому самосприйняттю, об’єктивності та критичності її оцінки. З емоційною цариною самосвідомості пов’язані такі її прояви, як самолюбство, самовихваляння, скромність, самоприпущення, почуття власної гідності, пихатість. У них у формі певних переживань відображується ставлення молодої людини до самої себе порівняно з іншими людьми. Такі прояви самосвідомості, як стриманість, самовладання, самоконтроль, самодисципліна, ініціативність, які мають важливе значення для повноцінного морально-інтелектуального розвитку підлітка, пов’язані з вольовим аспектом психічної діяльності людини і безпосередньо залежать від її самооцінки та рівня домагань. Основні форми прояву самосвідомості особистості, які формуються, тісно пов’язані з усіма аспектами її життя та діяльності [1, 54].

Особливою формою самоусвідомлення людини є, так звана, “Я – концепція”. Це – своєрідна квінтесенція усіх уявлень і вражень людини про саму себе. “Я – концепція” вміщує в собі ставлення конкретного індивіда до структури своєї особистості і її типових та індивідуальних компонентів. Цілком логічним є те, що типові ознаки особистості (те, що властиве кожній людині і характеризує особистість взагалі) не є такими суб’єктивно важливими для людини, зокрема підлітка, як риси індивідуальні. Індивідуальне – це те, що характеризує окрему людину: її фізичні та психологічні особливості, спрямованість, здібності, риси характеру, тобто те, чим одна людина відрізняється від інших людей.

На сучасному етапі суспільного розвитку посилюється інтерес до внутрішнього світу підлітка, його самооцінки як регулятора думок і вчинків. Питання поведінки підлітків,

мотивації їх дій все більше загострюється. Тому важливим у розумінні такої динаміки є дослідження всіх факторів, які мають вплив на самооцінку, зокрема впливу образу власного тіла.

Підлітковий вік є сенситивним для розвитку самооцінки особистості. У підлітків виникає інтерес до себе, якостей своєї особистості, потреба оцінити, порівняти себе з іншими, розібратися у своїх почуттях і переживаннях.

Особливе значення у розвитку самооцінки підлітка має формування *власного образу фізичного Я* – уявлення про свій тілесний образ, порівняння та оцінювання себе з точки зору еталона “мужності” або “жіночності”. Цей образ є основою різноманітних захоплень дітей. Хлопці, наприклад, починають займатися спортом, особливо силовими його видами, що забезпечують зміцнення фізичної сили. Дівчата захоплюються ритмічною гімнастикою, щоб бути стрункими, привабливими, розкутими.

Позитивна самооцінка підлітка, прийняття його ровесниками та популярність в групі великою мірою залежить від фізичної привабливості. Зовнішній вигляд людини впливає на розвиток її особистості, встановлення контактів та соціальну поведінку. Зовнішньо привабливі підлітки, як правило, викликають в оточуючих позитивне ставлення до себе; їх вважають чуйними, доброзичливими, розумними та успішними. Хоча, насправді, не можна поставити знак рівності між цими моральними якостями людини і її фізичною привабливістю. Таке ставлення часто є причиною того, що симпатичні підлітки мають вищу самооцінку, краще адаптуються в суспільстві та краще володіють навичками міжособистісних відносин.

З точки зору вікової психології цілком зрозуміло, чому саме у підлітковому віці образ власного тіла у самосвідомості людини має таке велике значення. Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. У ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, ранимий, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей буття. На підлітковий вік припадає одна з найважчих для людини криз особистості. Криза особистості в період дорослішання пов’язується деякими вченими з переживанням підлітком своє-

рідного “відчуження”. Однією зі складових частин останнього є зміна у сприйнятті самого себе – деперсоналізація особистості. Для деперсоналізації характерна тривога, пов’язана зі змінами власного тіла. Потрібно звернути увагу на те, що все вищесказане стосується не лише підлітків, які мають об’єктивні фізичні вади або певні психофізіологічні відхилення. Навпаки, досить часто молода людина з більш ніж задовільними фізичними параметрами внутрішньо потерпає від хронічного незадоволення власною зовнішністю. Підліткам здається, що їх руки і ноги значно збільшилися, пропорції обличчя порушилися, зріст або дуже малий або занадто високий. Дехто відчуває сумніви у реальності власної особистості. Щоб позбутися таких переживань, вони виробляють так звані “істинні” поведінкові ритуали, що дозволяють впевнитися в реальності власних дій і самого себе. Наприклад, можуть годинами не відходити від дзеркала, уважно розглядаючи своє обличчя і все тіло. Актуальним стає порівняння з однолітками. Уважно спостерігаючи за ними і постійно порівнюючи себе з іншими, підліток часто перебільшує свої справжні фізичні недоліки. Зниження самооцінки, зумовлене переживаннями з приводу недоліків образу фізичного “Я”, призводить до появи “комплексу Терзіта”. Існують значні індивідуальні відмінності у проявах цього комплексу. У дуже чутливих підлітків можуть виникати важкі кризи самооцінки, хоча в інших їх однолітків, навіть значні дефекти тіла (диспластична фігура), не викликають “комплексу Терзіта”[2, 102].

З точки зору психологічного благополуччя індивіда, найбільш серйозної уваги заслуговує той факт, що власне “Я” людини може стати джерелом постійної відрази до самого себе. Деякі фізичні аспекти цього “Я”, які не приносили людині особливого дискомфорту в дитинстві, у підлітковому віці можуть викликати в нього сильну відразу. Так, наприклад, повнота, яка в дитинстві розглядається як ознака хорошого апетиту і здоров’я, у підлітковому віці нерідко стає тією частиною “Я – концепції”, яка викликає найбільшу відразу.

Саме відразу може відігравати визначальну роль у харчових розладах, на які страждають дуже багато підлітків. Порушення харчової поведінки у підлітків часто характеризуються подвійною симптоматикою – поперемінним голодуванням і переїданням. Особливо це характерно для молодих дівчат, які

виносять фізичну привабливість і популярність серед однолітків чи не на перше місце в ієрархії життєвих цінностей. Переїдання і суб'єктивно пов'язана з ним повнота, як реальна, так і уявна, сприйняття себе як “товстої і потворної”, викликають у багатьох дівчаток почуття відрази. Психологічне неприйняття себе самого у буквальному сенсі викликає у людини блювання і є причиною виникнення таких важких психосоматичних захворювань як анорексія та булімія [3, 216].

Хлопчики-підлітки прагнуть почувати себе, насамперед, спритними і сильними у порівнянні зі своїми однолітками. Якщо “Я – концепція” дорослого чоловіка вміщує у себе, в першу чергу, оцінку власного інтелектуального потенціалу, соціального становища, сексуальної повноцінності, то у підлітка все іще йде активне формування усіх цих складових особистості. Більшість його життєвих енергій, у тому числі й сексуальних, перебувають у латентному стані і часто потребують адекватної сублімації. Саме тому, фізичні вади і певні фізіологічні особливості, які не дозволяють молодій людині почувати себе повноцінно у змагальному підлітковому середовищі, можуть стати для неї джерелом важкої психологічної травми. Особливо турбують хлопчиків-підлітків невисокий зріст, астеничні форми тіла, фізичні вади, що обмежують рухову активність індивіда.

Підлітковий вік ще називають пубертативним. Це час активного фізичного і фізіологічного розвитку дитини. Вона поступово дорослішає, відкриваючи для себе захоплюючий світ почуттів, усвідомлює свою статеву роль та формує сексуальну поведінку. На фоні “гормонального вибуху” і підліткової гіперсексуальності чітко стає зрозумілою залежність між самооцінкою дитини, рівнем її домагань у стосунках з однолітками і образом її власних фізичних параметрів, який вона сформувала в своїй уяві. Об'єктивні і суб'єктивні недоліки зовнішності, які примушують підлітка почуватися неповноцінним й недостойним любові та прихильності інших, незалежно від статі, є причиною виникнення численних психотравмуючих ситуацій.

Усвідомлення і переживання статевої ідентичності передбачає наявність у підлітків певних зразків, тобто уявлень про найбільш привабливі і значущі якості особистості чоловіка та жінки, які виявляються у багатьох сферах життєдіяльності індивіда. Родова ідентичність включає в себе тілесні аспекти

уявлень про себе і свою стать. Вплив батьків та інших дорослих, а також однолітків стає визначальним у привласненні підлітком тілесних параметрів власного “Я”. Статеве дозрівання робить його тіло відверто сексуальним для самого себе і оточуючих та вимагає побудови фізичного образу “Я” згідно норм адекватної статевої поведінки, заданої суспільством і, особливо жорстоко – групою підлітків.

Важливе значення у “Я – концепції” підлітків відіграє вдале оволодіння своєю статевою роллю. Статєва роль – це уявлення про себе як про істоту чоловічої чи жіночої статі, у термінах установок і поведінки, що проявляються в соціальних ситуаціях. Засвоєння статевої ролі припадає на короткий період між пубертатом і початком дорослості. У перехідному віці соціальний тиск дорослих і групи однолітків вимагають від підлітка прийняти соціально схвалювану статєву роль із усім набором її поведінкових і тілесних характеристик. Статєва роль інтегрує в собі специфічні особливості індивіда як представника конкретної статі. Це визначається у хлопчиків у проявах мужності (маскулінності), а у дівчаток – жіночності (фемінності). Маскулінність і фемінність можна представити як сукупність найбільш значущих ознак, властивостей, притаманних чоловікам або жінкам, які відрізняють одних від інших. Несвоєчасність і неповнота процесу опанування статевої ролі, зумовлених невідповідністю маскулінних чи фемінних тілесних характеристик віку й статі підлітка, призводить до невпевненості у собі, психологічних переживань, невизначеність установок, і, в кінцевому рахунку, неефективності спілкування та взаємодії з оточуючими [1, 71].

Як наслідок – найрізноманітніші внутрішні конфлікти і інші психологічні проблеми стають постійними супутниками молодих людей, самосприйняття яких носить негативне забарвлення.

Найпоширенішим серед людей з негативною “Я – концепцією” за спостереженнями вчених є неврастенічний внутрішній конфлікт, який являє собою протиріччя між стремлінням особистості при завищених до себе вимогах, і її реальними даними та можливостями. До неврастенії схильні підлітки з сильними потягами, які не здатні їх адекватно задовольнити. Поряд з реальними перешкодами, значне місце у виникненні такої ситуації відіграють суб’єктивні, часто

невиправдані переконання людини, що її фізичні параметри не відповідають загальноприйнятим нормам. Такі люди відрізняються великою відповідальністю, різні правила сприймаються ними догматично, без урахування ситуації, переглядаються з великими труднощами при зіткненнях з реальною дійсністю; важко переносять неясність ситуації, невідомість [4, 96].

Окремо варто розглянути підлітків з важкими порушеннями опорно-рухового апарату. До них можуть призвести такі захворювання, як дитячий церебральний параліч, артрогрипоз, поліомієліт, м'язова дистрофія, атрофія, різноманітні травми та вроджені деформації. Основним дефектом цієї категорії підлітків є різні вади моторної сфери: серйозні утруднення у виконанні рухів, у пересуванні, значні порушення координації, уповільненість, швидка втомлюваність. Такі діти часто виявляються безпорадними, пасивними, замкненими, уникають контактів з однолітками, позбавлені брати участь у рухливих і рольових іграх та інших видах колективної діяльності. Тривале обмеження рухової активності таких дітей, відокремленість від середовища одноліток, які розвиваються нормально, надмірна опіка з боку батьків, загостреність уваги на власному дефекті – усе це зумовлює дуже своєрідну структуру їх “Я – концепції”. Певне звуження джерел життєвого досвіду, пов’язане з фізичною вадою, також може відчутно відбитися на особистісному розвитку таких підлітків. Так, при вивченні певних якостей особистості підлітків з порушенням опорно-рухового апарату з’ясували, що в них часто занижені мотиви навчальної діяльності. Це виявляється у пізнавальній пасивності, нерегулярності виконання навчальних завдань, порушення уваги при сприйманні навчального матеріалу. Вольові риси характеру (цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність, самостійність, стриманість) у дітей з порушенням опорно-рухового апарату розвинені недостатньо. Звичайно, така позиція не є характерною абсолютно для всіх підлітків. У ряді випадків пов’язані з хворобою переживання, навпаки, викликають у молоді людини намагання переборювати труднощі, напружувати вольові зусилля, проявляти вимогливість до себе, самодисципліну [5, 113].

Нами було проведене експериментальне опитування щодо виявлення найбільш значущих для підлітків фізичних характеристик. Учням 5 – 9 класів було запропоновано

відповісти на декілька запитань, що стосувалися нашого дослідження.

Опитування було проведене у письмовій формі з метою охоплення більшої кількості опитаних за менший період часу. Піддослідним були роздані роздруковані питання опитувальника. На виконання завдання відводилося 10 хвилин. Після цього аркуші збиралися і опрацьовувалися результати.

Таблиця 1

Бланк опитування (зразок)

Запитання	Відповідь
1. Яка риса зовнішності у хлопців тобі найбільше імponує, а яка не імponує?	
2. Яка риса зовнішності у дівчат тобі найбільше імponує, а яка не імponує?	
3. Яка, на твою думку, риса зовнішності є визначальною для отримання популярності серед однолітків для хлопців?	
4. Яка, на твою думку, риса зовнішності є визначальною для отримання популярності серед однолітків для дівчат?	
5. Яка фізична риса у хлопців сприяє їх успіху у стосунках з протилежною статтю?	
6. Яка фізична риса у дівчат сприяє їх успіху у стосунках з протилежною статтю?	
7. Якою рисою зовнішності ти б хотів (-ла) володіти?	

Зі зворотнього боку опитувальника досліджуваним пропонувалося вказати свій вік і стать.

Після проведення опитування, до якого було залучено 230 підлітків серед учнів шкіл міста та району (120 дівчат та 110 хлопчиків), нами були отримані наступні результати.

На вершині рейтингу виявилися наступні фізичні параметри: вага тіла, зріст та атлетичність статури. Потрібно також зазначити, що стать опитуваних мала великий вплив на результати опитування. Так серед дівчат-підлітків найбільше

значення мала *вага тіла*, при чому *зайва вага* турбувала їх набагато більше, ніж *надмірна худорлявість*. Навпаки, серед якостей, наявність яких, на думку підлітків, забезпечує дівчині увагу протилежної статі і успіх серед однолітків, найвище місце у рейтингу зайняла саме струнка, навіть дещо худорлява фігура. Цікаво, що така одностайність була помічена не лише серед дівчат, але й серед хлопців, які теж у переважній більшості прагнуть бачити своїм другом чи партнером саме дівчину без зайвої маси тіла.

Якщо говорити про юнаків, то тут на перший план виходять такі фізичні параметри як *зріст та атлетичність фігури*, яка передбачає, на думу підлітків, наявність *витривалості та фізичної сили*. Найбільш дошкульною вадою більшість хлопців-підлітків вважають надто низький зріст. Також і значна частина опитаних дівчат не погодилися би зустрітися з хлопцем, нижчим за них зростом. Щодо атлетичності статури, то тут тенденції не такі виражені. Однак, більшість дівчат і хлопців визнали, що для юнака надмірна худорлявість є скоріше недоліком, аніж привабливою рисою. Це ж саме можна зазначити по відношенню до *надмірно високого зросту*. Цей фізичний параметр визначили як негативний для обох статей більшість опитаних підлітків.

У відсотковому вигляді результати опитування можна показати за допомогою наступної таблиці.

Звичайно, під час опитування вказувалися й інші, більш конкретні фізичні характеристики, такі як, наприклад, колір очей чи гарне волосся. Проте, у відсотковому відношенні вони значно поступаються вищезазначеним тілесним особливостям.

Отже, на основі всього вищезазначеного можна зауважити, що оцінка власної фізичної оболонки і її властивостей завжди займала одне з цільних місць у “Я – концепції” молоді людини. Одночасно із усвідомленням своїх розумових та інтелектуальних здібностей, статі, віку, природних нахилів, соціального становища, сексуальної ролі, підліток формує у своїй уяві образ власного тіла і особистісне ставлення до його фізичних параметрів. І саме від вміння особистості, яка розвивається, сприймати себе саму об’єктивно та доброзичливо, усвідомлювати свої достоїнства і працювати над недоліками, залежить успішність індивіда у дорослому житті.

Таблиця 2

230 опитаних підлітків							
Дівчата (120 чоловік)				Хлопці (110 чоловік)			
Негативні фізичні характеристики		Позитивні фізичні характеристики		Негативні фізичні характеристики		Позитивні фізичні характеристики	
Для своєї статі	Для проти-лежної статі	Для своєї статі	Для проти-лежної статі	Для своєї статі	Для проти-лежної статі	Для своєї статі	Для проти-лежної статі
зайва вага (84%)	низький зріст (63%)	струнка фігура (81%)	атлетична фігура (74%)	неатлетична статура (86%)	зайва вага (92%)	атлетична статура (94%)	струнка фігура (89%)
надмірно високий зріст (53%)	надмірна худорлявість (21%)	правильні риси обличчя (14%)	високий зріст (42%)	низький зріст (79%)	надмірно високий зріст (25%)	високий зріст (23%)	приємні риси обличчя (34%)
	зайва вага (15%)			надмірна худорлявість 16%			
	надмірно високий зріст (13%)						

Список використаних джерел

1. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
2. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – 2-ге вид. – К.: Каравела, 2007. – 344 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2000. – 512 с.
5. Основи дефектології: Навч. посібник. – К.: Вища шк., 1994 – 143 с.

This article is about formation the image of own body in the teen age. The psychological peculiarities of the teen age “I – conception” and the place of the image of own physical parameters are envisaged.

Key words: “I – conception”, teen age, image of own body, physical parameters.

Отримано: 24.09.2008.

УДК 811.112.2:378.147

Л.А. Онуфрієва

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ СТУДЕНТІВ НЕМОВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

За відповідної організації занять з іноземної мови не лише забезпечується більш високий рівень оволодіння студентами немовних спеціальностей вузу вміннями і навичками іншомовної комунікації, але також створюються психологічні умови для самостійного оволодіння.

Ключові слова: оволодіння, спілкування, мовленнєва діяльність, іншомовна комунікація, мовленнєва взаємодія, комунікативний метод навчання.

При соответствующей организации занятий по иностранному языку не только обеспечивается более высокий уровень овладения студентами неязыковых специальностей вуза умениями и навыками иноязычной коммуникации, но и создаются психологические условия для самостоятельного овладения.

Ключевые слова: овладение, общение, речевая деятельность, иноязычная коммуникация, речевое взаимодействие, коммуникативный метод обучения.

Сьогодні відбулися великі зміни в українській системі мовної освіти як в організаційному, так і в змістовому аспектах, значно змінився соціокультурний контекст вивчення іноземної мови. Економічні, комунікаційні, суспільні і технологічні зміни в країні й світі охопили достатньо велику кількість людей різних професій, віку та світогляду. Отже, зросли потреби в іншомовній