

**Key words:** responsiveness, personality, mental health, stress, constitution (somatotype), type of nervous system, temperament, ecology, mental and behavioral disorders.

УДК 159.992.1

Г.В. РУДЬ

### ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕФЛЕКСІЇ ТІЛЕСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

*Проблема дослідження образу фізичного Я в нині існуючому стандарті успішної особистості набуває особливої наукової й практичної актуальності. Період юності та ранньої дорослості – це момент переходу до повноправного дорослого стану. Позитивна оцінка свого зовнішнього виду в свідомості людини, а також в думках оточуючих може істотно вплинути на позитивність її Я-концепції в цілому. І навпаки, негативна оцінка передбачає істотне зниження загальної самооцінки. Саме юнацький вік є сприятливим для утворення і позитивних і негативних самоустановок як стійкого елемента життєвої перспективи. Образ тіла завжди передбачає оціночне відношення до нього, відповідає оцінці його фізичного «Я». Виявлено, що студенти з високим рівнем сформованості образу фізичного Я мають низькі показники «перешкод» у встановленні емоційних контактів, а низький рівень сформованості тілесного образу опитаних провокує складнощі у встановленні зв'язків на емоційній основі. Також досліджувані з низьким рівнем самоставлення характеризуються розмитими сенсожиттєвими орієнтирами ставляться нейтрально або незадоволені окремими частинами свого тіла.*

**Ключові слова:** юнацький вік, образ фізичного Я, тілесне сприйняття, самоставлення, сенсожиттєві орієнтації.

**Постановка проблеми.** Сучасний стан формування нових економічних та політичних відносин у нашій державі характеризується нестабільністю, що впливає на соціальний розвиток сучасної молоді, адже фізичне Я суб'єкта складається на основі різних джерел. По-перше, це індивідуальний досвід, який отримав суб'єкт в результаті функціонування свого тіла як фізичного об'єкта, по-друге, це оцінки соціального оточення, що сприймаються ним в процесі спілкування, і, по-третє, це культурні норми, стереотипи та еталони фізичного розвитку, засвоєні в системі відносин суб'єкта й соціуму. Протягом життя людська істота набуває певних специфічних ознак, які дають їй можливість пристосуватися до співжиття із собі подібними, впливати на навколишній світ, змінювати його відповідно до своїх потреб. Ці можливості зумовлені становленням людини як особистості. В процесі розвитку вона оволодіває системою соціальних якостей, котрих не мала в момент народження, під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих факторів.

На сьогоднішній день проблема образу фізичного Я в сучасному світі постає надзвичайно актуально. Причиною є те, що людина, перш за все, – тілесна істота, вона сприймає світ через тіло, робить його своїм через тілесне сприйняття. Динаміка відчуття границь тіла стає однією із фундаментальних характеристик людського існування. Образи та моделі тіла – це репрезентанти особистості. У такому ракурсі тілесна ідентичність виступає як первісна й необхідна умова для розвитку особистості, значущість якої не обмежується лише одним етапом, а відіграє важливу роль в усьому процесі становлення особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Тіло, кожна його частина, психіка та всі її структури виконують різні функції, але вони єдині. Ми частіше відчуваємо своє тіло об'єктом, а не своїм «Я», так як наше сприйняття, мислення, емоції, наші переконання та інтуїція, наша поведінка піддаються сильному впливу зі сторони соціуму та культурних традицій. З практичної точки зору висока ступінь актуальності дослідження образу фізичного Я обумовлена тим, що в нині існуючому стандарті успішної особистості тілесна краса займає одне з лідируючих місць. А сучасне суспільство і культура диктують свої норми правильного і красивого вигляду людини, наполягаючи на тому, що ви будете успішні в кожній з областей своїх життєвих інтересів, якщо будете зовні привабливі. На свідомість багатьох чоловіків і жінок впливають стереотипні уявлення про фізично розвинене, красиве тіло, що має певні пропорції і форми. Таким чином для більшості людей штучно завищується значимість зовнішності, незалежно від соціальної ролі і статусу носія.

Грунтовні дослідження стосовно розвитку образу фізичного Я припадають на середину минулого століття. Накопичено матеріал про зміст образу Я та його структуру (Р. Берн, Л. Венгер, У. Джемс, І. Кон, Є. Клімов, Ч. Кулі, Дж. Мід, А. Налачджан, С. Пантисев, М. Розенберг, О.Т. Соколова, І. Чеснокова, Т. Шибутані, та ін.). [2, 4, 5, 7, 8]. Так, І.І. Чеснокова визначила залежність розвитку самооцінки особистості від сприйняття нею власної зовнішності. О.Т. Соколова сформулювала поняття образу фізичного Я, визначила ряд порушень схеми тіла та їх негативний вплив на самопочуття особистості [2,8]. Багато праць розкривають вікові особливості уявлень про зміст свого Я (Л. Божович, Г. Залеський, Г. Крайг) [3, 5]. Предметом спеціального психологічного дослідження були і питання про рівні розвитку образу Я (І. Кон, В. Мейлі, Р. Мерлін, М. Розенберг та ін) [2, 3, 7], досягнення яких на різних вікових етапах може означати не лише знання свого Я, а й готовність його реалізувати у власній поведінці. Р. Бернс розглядає фізичне Я як один з аспектів установки особистості на саму себе.

Досліджуючи деформації схеми тіла та зовнішності, Р.В. Моляко ставить акцент на визначенні соціальних факторів впливу (ставлення родини, однолітків та вплив моди, ЗМІ) на становлення образу власного тіла дівчат юнацького віку[5]. Г.Крайг доводить значущість привабливої зовнішності у міжособистісних

взаємостосунках та визначає її вплив на емоційно-ціннісну сферу особистості [8]. О.Ю. Рождественський визначив тілесні границі та функції тіла, підкресливши при цьому вагомість впливу самосприйняття зовнішності на всю життєдіяльність людини [2]. Але, попри значну кількість теоретичних розробок, на сьогодні вивчення образу фізичного Я є недостатнім, адже поза увагою науковців залишаються такі важливі питання як генеза образу фізичного Я, його складові, віковий діапазон, в якому активізується процес становлення фізичного Я, особливості саморефлексії тілесного потенціалу у юнацькому віці.

**Методики та аналіз результатів дослідження.** Дослідження проводилось на базі Рівненського державного гуманітарного університету з молодими людьми віком 20-23 роки, **метою** якого було вивчення особливостей саморефлексії образу фізичного Я у юнацькому віці. Враховуючи його специфіку, визначено найбільш оптимальний тип психодіагностичної ситуації – добровільна участь в експерименті.

Для вивчення образу фізичного Я застосовано тест САРТ (аббревіатура від англійської назви тесту – «The Color-A-Person body dissatisfaction Test, САРТ») - «Кольоровий вказівник незадоволеності власним тілом», який виявляє рівень незадоволеності своїм тілом і його окремими зонами.[7] О. Вуля та С. Ролла, а також методики: тест-опитувальник «Визначення самостварення особистості» (В.В. Столін, С.Р. Пантілеєв), тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтьєва, тест-опитувальник «Вивчення "перешкод" у встановленні емоційних контактів» С.Р. Пантілеєва. [6]. Дослідження з проблеми формування образу фізичного Я у юнацькому віці передбачає застосування методик адекватних меті і завданням дослідження в поєднанні кількісного і якісного аналізу.

Таким чином, результати дослідження, яке проведено за методикою «Кольоровий вказівник незадоволеності власним тілом» показали наступні закономірності: 6% опитаних мають дуже високий рівень задоволеності власним тілом. Для них притаманний «культ власного тіла». Вони вважають свою зовнішність досконалою і витрачають багато часу на догляд за нею. Для них головним є те, як вони виглядають в очах оточуючих. Також 50% досліджуваних в цілому задоволені власним фізичним Я, мають високий рівень сформованості Я-образу. Такі респонденти вважають себе досить привабливими, чудово знають свої сильні та слабкі сторони. Загалом 41% опитаних ставляться до свого тіла нейтрально (середній рівень), їм байдуже як вони виглядають. Для таких студентів складно диференціювати частини свого тіла, найчастіше на малюнку людину вони зображали повністю в чорному кольорі. І зрештою, 3% респондентів зовсім не задоволені фізичним образом свого Я і прагнули б його змінити. Рівень сформованості Я образу низький. Щодо особливостей дискримінативності частин тіла, то жінки найчастіше виділяють такі зони як стегна, таз, сідниці, груди, ноги та живіт. У 90 % жінок вони зафарбовані червоним кольором, що свідчить про незадоволеність їх виглядом чи розмірами. Особливого значення вони також надають волоссю, часто домальовуючи його довжину. Чоловіки в основному звертали увагу на зону плечей, грудної клітки та статевих органів. Розфарбовували вони їх червоним чи чорним кольорами. У більшості опитуваних (70%) також спостерігалось незадоволення саме цими частинами тіла.

Дослідження самостварення опитуваних за допомогою методики «Визначення самостварення особистості» виявило наступні результати: високі показники за шкалою «Відвертість» мають 24% опитаних, що свідчить про їх закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та відкривати значиму інформацію про себе. За шкалою «Самовпевненість» 9% досліджуваних посіли високі значення, що вказує на їх достатньо високу думку про себе, вони впевнені, не відчувають внутрішньої напруженості.

Високі показники також мають 24% досліджуваних за шкалою «Самокерівництво». Вони достатньо чітко усвідомлюють власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує їх особистість і життєдіяльність, вважають, що їх доля знаходиться в їхніх власних руках. Особи (3% опитаних), які в цілому нездатні протистояти долі, мають погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому отримали низькі бали за цією шкалою. За шкалою «Дзеркальне Я» 20% досліджуваних мають високі показники, що відповідають уявленню суб'єкта, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння, а 9% мають низькі значення, які свідчать про очікування негативної оцінки оточуючих. Зацікавленість у власному «Я», любов до себе, почуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших мають високі результати за шкалою «Самоцінність» 38% респондентів.

За шкалою «Самоприйняття» 20% респондентів мають високі результати. Їм притаманне позитивне ставлення до себе, згода з самим собою, схвалення своїх планів та бажань, емоційне, безумовне прийняття себе такими, якими вони є, нехай навіть з деякими недоліками; 12% мають низькі значення, для них характерна відсутність зазначених якостей, що може проявлятися симптомом дезадаптації. Бажання щось у собі змінити відповідно з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою виявили 45% опитаних (низькі значення за шкалою «Самоприв'язаність»).

Високі показники за шкалою «Конфліктність» є у 6% опитаних, що свідчить про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, тривожно-депресивних станів, які супроводжуються переживанням почуття провини. Помірне підвищення за шкалою свідчить про зростання рефлексії, розуміння себе, усвідомлення своїх труднощів, формування адекватного образу «Я». За шкалою «Самозвинувачення» 15% опитаних мають високі показники, що говорять про їх тенденцію до самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Також встановлено, що тільки у 3% опитаних є високий рівень самоповаги, 94% мають середній рівень, і 3% мають низький; у 6% досліджуваних є високі

показники аутосимпатії, у 82% середні і 12% отримали низькі показники. Значна кількість (12% досліджуваних) мають високі показники самоприниження, 24% - низькі і 64% опитаних належать до середнього рівня.

Дослідження за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» встановило, що 20 % досліджуваних мають високі бали за шкалою «Мета» це характеризує їх як впевнених в собі особистостей, що мають ясні цілі в житті, і прагнуть їх реалізувати. Але можуть потрапляти в цю статистику і прожектери (3 % опитаних), плани яких не мають реальної опори в теперішньому часі і не підкріплюються особистісною відповідальністю за їх реалізацію. 12 % мають низькі бали за цією шкалою властиві людям, що живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем. За шкалою «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» 29 % досліджуваних отримали високі бали, вони сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і сповнений смислу; 6% опитаних мають низькі бали за цією шкалою, вони часто не бачать сенсу в своєму існуванні. Тільки 17% досліджуваних мають високі показники за шкалою «Результативність життя або задоволеність самореалізацією», За шкалою «Локус контролю-Я (Я – господар життя)» 35% респондентів мають високі бали, що відповідають їх уявленню про себе як про сильну особу, достатньою свободою вибору, аби побудувати своє життя відповідно зі своїми цілями і розумінням смислу, але разом з тим, 15% студентів посіли низькі бали, що свідчить про їх невіру в свої сили та нездатність контролювати події власного життя. За шкалою «Локус контролю-життя або керованість життям» 32% опитаних мають високі бали, їм притаманне переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх у життя. 3 % мають низькі бали, що свідчать про фаталізм, переконаність в тому, що життя людини невіддільне від свідомого контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Отже встановлено, що загалом 15% респондентів мають середній показник сенсожиттєвих орієнтацій, 10% низький і 75% високий.

Проведення методики «Вивчення «перешкод» у встановленні емоційних контактів» виявило наступні закономірності: 9% респондентів набрали дуже низькі бали (до 5 балів) тобто емоції зазвичай не заважають їм спілкуватися, вони впевнено почуваються у нових умовах і ситуаціях, легко ідуть на контакт; 23% мають низькі бали (6-8), для них властиві проблеми у повсякденному спілкуванні; 44 % студентів отримали середні бали, «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють їм спілкування з оточуючими; досить високий показник (24%) мають особи, емоції яких заважають їм встановлювати контакти з людьми, вони не прагнуть спілкуватись, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, вважають за краще проводити час наодинці, обмежують знайомства, зазнають труднощів у встановленні контактів з людьми. Результати дослідження саморефлексії тілесного потенціалу виявили відмінності у студентів з різним показниками сенсожиттєвих орієнтацій, самоствавлення та «перешкод» у встановленні емоційних контактів.

Досліджувані, яким притаманний високий рівень самоповаги, у 90 % випадків мають високий або середній рівень задоволеності фізичним Я-образом. Їм характерне почуття особистої гідності, розуміння того, що вони чогось варті у житті, наявність чітких цілей у майбутньому, саморефлексія, прагнення до самовдосконалення. Також опитані з високим або середнім рівнем аутосимпатії у 80 % мають, середній або високий рівень задоволеності образом тіла. Вони вважають свою зовнішність досконалою або майже досконалою, і витрачають багато часу на догляд за нею. Такі особи відчувають себе досить привабливими, чудово знають свої сильні та слабкі сторони. Досліджуваним з середнім та низьким рівнем самоприниження (56%) характерним є дуже високий або високий рівень задоволеності власним образом тіла. Тоді як для опитуваних з високим рівнем самоприниження притаманним є середній та низький рівень сформованості образу фізичного Я. Для таких осіб складно диференціювати частини свого тіла, вони доволі поверхові в оцінці власного тілесного образу.

Таблиця 1

#### Порівняльні результати рівня самоствавлення та задоволення фізичним Я-образом

Фактор самоствавлення	Рівень фактору самоствавлення	Рівень задоволеності фізичним Я-образом (%)			
		Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самоповага	Високий	3	0	0	0
	Середній	3	50	41	0
	Низький	0	0	0	3
Аутосимпатія	Високий	6	0	0	0
	Середній	0	50	32	0
	Низький	0	0	9	3
Самоприниження	Високий	0	0	9	3
	Середній	3	35	26	0
	Низький	3	15	6	0

Студенти, які посіли високий рівень смисложиттєвих орієнтацій, характеризуються високими показниками сформованості власного фізичного образу Я (75% опитаних), вони диференціюють кожен частину власного тіла, і здатні визначити власну мету, враховуючи всі обставини. У 69% випадків такі особи є доволі прагматичними та принциповими, рідко піддаються емоційним поривам, уміло будують власну поведінку. Вони чудові стратеги та відмінні керівники. Поводяться коректно, та ввічливо. Їм легко ставити перед собою

цілі, вони мають адекватну самооцінку, чудово розуміють усі свої «плюси» і «мінуси», але часто схильні переоцінювати свої сили. Досліджуваним з низьким рівнем смисложиттєвих орієнтацій у 10% випадків характеризуються нейтральним або негативним ставлення до свого тіла. Їм зазвичай не вистачає впевненості у своїх силах, вони схильні приписувати всі невдачі у житті на свій рахунок, їм складно диференціювати і визначати свої сильні та слабкі сторони.

Таблиця 2

**Порівняльні результати рівня смисложиттєвих орієнтацій та задоволення фізичним Я-образом**

Рівень смисложиттєвих орієнтацій	Рівень задоволеності фізичним Я-образом (%)			
	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Високий	6	35	34	0
Середній	0	15	0	0
Низький	0	0	7	3

Респонденти з дуже високим та високим рівнем сформованості образу фізичного Я (29%) мають дуже низькі і низькі показники складнощів у встановленні емоційних контактів. Їм легко знаходити нових друзів, адже вони впевнені у своїй привабливості, знають свої сильні та слабкі сторони і вміють вигідно їх підкреслити. Такі особи характеризуються реалістичною самооцінкою, та адекватним рівнем домагань. Для них характерні яскраві, емоційні прояви, природність, невимушеність поведінки, готовність до взаємодії. Під час роботи у колективі для них характерним є чуйне, турботливе та надзвичайно уважне ставлення до людей. Досліджувані з низьким та середнім рівнем сформованості образу фізичного Я характеризуються високими та середніми показниками труднощів у встановленні емоційних контактів (41%), вони не вміють відстоювати свою точку зору, тому часто виявляються залежними, беруть на себе провину, виконують чужу роботу. Вони живуть у постійній турботі за своє майбутнє, до всього підходять занадто серйозно й обережно, постійно очікують якихось нещастя. Схильні до песимізму. Вважають, що їх недооцінюють та надають повністю розкрити їм свій потенціал, проявити сповна свої можливості.

Таблиця 3

**Порівняльні результати складності встановлення емоційних контактів та задоволеності фізичним Я-образом**

Рівень складності встановлення емоційних контактів	Рівень задоволеності фізичним Я-образом (%)			
	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Дуже низький	0	9	0	0
Низький	6	14	3	0
Середній	0	18	23	3
Високий	0	9	15	0

Досліджувані з низьким рівнем смисложиттєвих орієнтацій, що мають низький рівень самоповаги та ауто симпатії і нейтральне ставлення до свого тіла, переконані, що вони не можуть впливати на події свого життя, і все що відбувається з ними залежить не від їх прагнень та домагань, а від зовнішніх обставин. Образ фізичного Я сформований у них на низькому рівні, їм складно диференціювати частини свого тіла. Респонденти з високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій, та високим рівнем самоповаги та ауто симпатії, що мають високий рівень задоволеності своїм тілом та сформований образ фізичного Я, впевнені у своїх силах, сподіваються лише на себе, здатні до постановки цілей і їх досягнення, вони прекрасно диференціюють частини свого тіла і прагнуть постійно розвиватися у фізичному плані.

**Висновки.** Узагальнюючи дані дослідження доведено, що існує взаємозв'язок образу фізичного Я, сенсожиттєвих орієнтацій, самоставлення та «перешкод» у встановленні емоційних контактів. Встановлено, що на генезис образу фізичного Я в юнацькому віці впливає ряд чинників, таких як соціальне оточення у якому зростає людина, а саме його вимоги до параметрів зовнішності юнака; сфера інтересів, захоплення особистості. Також має вплив рівень самоставлення (студенти краще диференціюють сильні та слабкі сторони власного фізичного Я-образу), уміння знаходити спільну мову з оточуючими, «перешкоди» у встановленні контактів, особливості сенсожиттєвих орієнтацій. Доведено, що високий рівень задоволеності, сформованості саморефлексії тілесного потенціалу породжує впевненість у собі, значне прагнення в досягненні цілей, допомагає легше знаходити однодумців, встановлювати контакти з новим оточенням.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Подальшого вивчення потребують проблеми дослідження впливу роду діяльності на сформованість фізичного Я-образу; вивчення гендерних відмінностей образу тіла у юнацькому віці; дослідження впливу саморефлексії тілесного потенціалу на успішність людини в період ранньої дорослості; роль сім'ї у формуванні і розвитку фізичного Я-образу та ін.

## Список використаних джерел

1. Головінський І.З. Педагогічна психологія: Навч.посібник для вищої школи / І.З. Головінський. – К.: Аконті, 2003. – 287 с.
2. Візгін А.В., Пантілеєв С.Р. Прояв особистісних особливостей у самописах чоловіків і жінок // А.В. Візгін, С.Р. Пантілеєв // Питання психології. – 2001. – №1 – С.91-100
3. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник./ М.М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 112 с.
4. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2010. – 230 с.
5. Моляко Р.В. Образ фізичного Я: становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.04 «Медична психологія» / Р.В. Моляко. – К., 2006. – 20 с.
6. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.Ф. Моргун, І.Г. Тітов. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2009. – 464 с.
7. Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Н. Чепелева, Т. Титаренко. – К.: Либідь, 2001. – 534 с.
8. Психосоматика : Взаимосвязь психики и здоровья : хрестоматия / сост. К.В Сельченок. М.: АСТ; Харвест, 2001, 640 с.

## References

1. Golovins'kyj I.Z. Pedagogichna psychologija: Navch.posibnyk dlja vyshhoj' shkoly / I.Z. Golovins'kyj. – K.: Akonit, 2003. – 287 s.
2. Vizgin A.V., Pantiljejev S.R. Projav osobystisnyh osoblyvostej u samoopysah cholovikiv i zhinok // A.V. Vizgin, S.R. Pantilejejev // Pytannja psychologii'. – 2001. – №1 – S.91-100
3. Zabroc'kyj M.M. Osnovy vikovoi' psychologii'. Navchal'nyj posibnyk. / M.M. Zabroc'kyj. – Ternopil': Navchal'na knyga – Bogdan, 2009. – 112 s.
4. Louen A. Psihologija tela: bioenergeticheskij analiz tela / A. Louen. – M.: Institut Obshegumanytarnih Issledovanij, 2010. – 230 s.
5. Moljako R.V. Obraz fizychnogo Ja: stanovlennja ta deformacii' u pacijentiv z kosmetychnymy vadamy: avtoref. dys. kand. psyhol. nauk: 19.00.04 «Medychna psychologija» / R.V. Moljako. – K., 2006. – 20 s.
6. Morgun V.F., Titov I.G. Osnovy psychologichnoi' diagnostyky. Navchal'nyj posibnyk dlja studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv / V.F. Morgun, I.G. Titov. – K.: Vydavnychyj Dim «Slovo», 2009. – 464 s.
7. Panok V. Osnovy praktychnoi' psychologii' / V. Panok, N. Chepeleva, T. Tytarenko. – K.: Lybid', 2001. – 534 s.
8. Psihosomatika : Vzaimosvjaz' psihiki i zdorovja : hrestomatija / sost. K.V Sel'chenok. M.: AST; Harvest, 2001, 640 s.

**Резюме.** Исследование проблемы образа физического Я в существующем в настоящее время стандарте успешной личности приобретает особую научную и практическую актуальность. Период юности и ранней взрослости – это время перехода к полноправному статусу взрослых. Положительная оценка своего внешнего вида в сознании человека и в умах других может существенно повлиять на позитивность его Я концепции в целом. С другой стороны, негативная оценка значительно влияет на снижение самоуважения. Именно юношеский возраст является благоприятным для формирования и положительных и отрицательных самоустановок как устойчивого элемента жизненной перспективы. Образ тела всегда включает оценочное отношение к нему, совпадает с оценкой его физического Я. Установлено, что студенты с высоким уровнем формирования образа физического Я имеют низкие показатели «препятствий» в установлении эмоциональных контактов, а низкий уровень сформированности телесного образа опрошенных провоцирует проблемы в установке контактов на эмоциональном уровне.

**Ключевые слова:** образа физического Я, Я концепция, самоустановка, установление эмоциональных контактов, самоотношение.

**Summary.** The problem researching the image of the physical self in the currently existing standards of the successful personality has a particular scientific and practical relevance. The period of adolescence and early adulthood is a time of transition to full adulthood. Positive assessment of an external form of the body in the person's mind and in the minds of others can significantly affect the positivity of self-concept as a whole. Conversely, negative assessment carries a substantial underestimation of total self-esteem. It is an adolescence that is favorable for the formation of both positive and negative self-esteem as a vital element of sustainable perspective. The image of the body always assumes a value related to it, accordingly to its physical self. It is found that students with high levels of physical self-image formation have the low "barriers" establishing emotional contact and the low level of formation of body image provokes difficulties in establishing relationships on an emotional basis. Also, students with low self-esteem are characterized by blurred life-sense orientation and are neutral or dissatisfied with some parts of their body. It was established that the formation of the physical self-image in adolescence affects a number of factors, such as social environment, self-esteem, an area of interest, especially life-sense orientation, ability to establish emotional contact and the presence of "barriers" in finding a common language with the environment.

**Key words:** vital prospect of the person, physical self-image, life-sense orientation, self-esteem, establish emotional contact, self-concept.