

и молодые люди. Требуется целенаправленная работа по развитию коммуникативных навыков и информационной культуры личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Официальный веб-сайт Калифорнийского университета [Электронный ресурс]. – информационный портал США. – Сан-Диего, 2017. – Режим доступа: <http://ucsdnews.ucsd.edu>. Дата доступа: 05.09.2017

2. Шершнёва, Т.В. Особенности виртуальной среды как фактора возникновения аддиктивного поведения / Т.В. Шершнёва, И.И. Дроздов // Дни науки – 2017: Сборник научных трудов по результатам II Международной научно-практической Интернет-конференции «Гуманитарный вектор развития современного общества» (29 апреля 2017 г.) / Гл. ред. В.И. Веретенников. – Макеевка : МЭГИ, 2017. – С. 185-188.

УДК 159.9

Шершнёва Т.В., Смирнова А.В.

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО «Я» СОВРЕМЕННЫХ ДЕВУШЕК

БНТУ, Минск

Актуальность проблемы формирования образа физического «Я» заключается в том, что сегодня идеал тела, стереотип внешней привлекательности и телесного здоровья являются неотъемлемой частью содержания информационного потока СМИ. Аспект отношения к себе в общем контексте психологического изучения личности рассматривается как вопрос о ее самосознании, о личности как «Я», которое в качестве субъекта тем или иным способом «присваивает» себе все, что делает человек, и сознательно или бессознательно относит к себе исходящие от него дела и поступки [1].

Подавляющее количество исследований, посвященных внешности и самовосприятию, базируются на понятии телесного образа, в них изучается основная сфера неудовлетворенности – недовольство весом и фигурой.

В настоящее время данная проблема, связанная с искажением образа физического Я, достигла небывалых размеров. Неудовлетворенность внешностью становится нормой среди взрослого населения. Дистресс, связанный с внешностью, может проявляться в эмоциональном, поведенческом и когнитивном плане. Все чаще встречаются такие заболевания как ожирение и нервная анорексия. Причиной стало современное смещение параметров «идеальной фигуры» в сторону более худощавой, спортивной. Эндоморфная конституция является причиной негативной оценки социума в отношении человека, что и стало причиной распространенности нервной анорексии.

Люди, страдающие ожирением и нервной анорексией, имеют «сверхценные», навязчивые идеи о «похудании любыми средствами». Тот, кто должен ограничивать себя в еде или придерживаться определенной диеты, часто чувствует себя неполноценным человеком, несовершенным, ранимым, несостоятельным. Избыточная масса тела и ожирение, деформируя внешность, изменяя походку, мимику, пластику тела и другие экспрессивные характеристики, достаточно часто приводят к формированию таких особенностей, как комплекс физической неполноценности, который в большей степени зависит от условий формирования образа физического «я», чем от осознания факта ожирения.

Внешность человека, как ничто другое, способна вызывать совершенно определенную социальную реакцию. Формирование образа физического «Я» происходит в результате влияния социально-психологических источников и представляет собой двойственный процесс. С одной стороны – это влияние социума, которое выражается в суждениях, мнениях, представлениях, стереотипах, эталонах. С другой стороны – это самостоятельное осмысление и дифференцированно-избирательная работа на основе собственных критериев.

Образ собственного тела – гораздо более важный компонент юношеского самосознания, чем это обычно считают взрослые. Так же как и подросткам, юношескому возрасту свойственно болезненное внимание к представлениям о норме в отношении роста тела, его размера, веса, пропорции и т.п.

Изменения во внешнем облике потенциально являются для девушек более болезненными, чем для юношей, так как внешность является для них более значимой. В этой связи у девушек Я-концепция сильнее коррелирует с оценкой привлекательности своего тела, чем с оценкой его эффективности. Уверенность в собственной физической привлекательности также взаимосвязана с успешностью в межличностном общении и проявляется в самопрезентациях внешности. Правильно сформированное представление о себе, соответствие физического развития стандартам, принятым в группе ровесников и друзей, эмоционально переживается девушками сильнее и чаще влияет на их обобщенное самоотношение, а также является определяющим фактором в социальном признании и положении в группе, в успешной половой идентификации [2].

Самоотношение имеет макроструктуру с четырьмя эмоциональными компонентами: самоуважение, самопринятие, аутосимпатию и ожидаемое отношение от других людей и две подсистемы, каждая из которой специфически связана со смыслом «Я»: систему самооценок и систему эмоционально-ценностных отношений.

Однако, в настоящее время, существует множество разрозненных и противоречивых фактов, различных методологических установок, отсутствует общепризнанная и устоявшаяся терминология, связанная с самоотношением и образом тела как объектами социально-психологического анализа. Отечественная социальная психология располагает еще недостаточными теоретическими и практическими данными по этой проблеме [3]. Отсутствие комплексных методик исследования формирования образа тела и отношения к нему под влиянием социума обуславливает актуальность данной проблемы и предполагает необходимость проведения эмпирического исследования.

Для исследования удовлетворенности образом тела использовался вербальный тест-опросник: «Опросник исследования образа тела», разработанный директором Национального Центра нарушений пищевого поведения Великобритании Дин Джейд. В исследовании приняли участие 20 девушек в возрасте от 17 до 19 лет.

На основе проведенного анализа результатов диагностики можно сделать следующие выводы: что 25% девушек имеют позитивный образ тела, и отношение к собственной внешности практически не влияет на их повседневную жизнь. 35% принявших участие в исследовании девушек в основном чувствуют себя комфортно в отношении собственного тела, однако время от времени образ тела и, следовательно, уверенность в себе могут колебаться, и существует риск появления чувства тревоги в отношении собственного тела, его размеров, формы и внешнего вида в определенных ситуациях. 40% девушек отметили недостаток доверия к собственному телу. Такое отношение к своему телу может мешать в определенных социальных ситуациях, накладывая внутренние ограничения на проявления уверенности в себе.

Из вышесказанного можно заключить: проблема формирования адекватного образа физического «Я» является актуальной для большей части современных девушек, поскольку представление о своем теле является одним из компонентов Я-концепции и непосредственно влияет на психическое здоровье человека. Формирование данной части Я-концепции в пубертатном и постпубертатном возрасте – долгий и сложный процесс, зависящий от оценки телесного образа человека обществом, близкими людьми, соответствия его общепринятым идеалам. Неудовлетворенность же своим образом физического «Я» входит в десятку главных причин эмоционального дискомфорта и хронического стрессового состояния, приводящих, в том числе, к серьезным нарушениям пищевого поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды / под ред. А.А. Бодалева. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 384 с.
2. Психология человека от рождения до смерти / Под общ. ред. А.А. Реана. – М.: Издательство АСТ, 2015. – 656 с.
3. Скугаревский, О.А. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки / О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха. – Психологический журнал, 2006. – № 2. – С. 40–48.