

Формирование образа физического «Я» в юношеском возрасте

Представление человека о собственном внешнем облике и степени соответствия его эстетическим идеалам, характерным для той или иной исторической эпохи, играет большую роль в процессе формирования особенностей личности и поведения субъекта. Актуальность проблемы формирования образа физического «Я» заключается еще и 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 собственным весом, телосложением, фигурой. Неудовлетворенность внешностью становится нормой среди взрослого населения. Дистресс, связанный с внешностью, может проявляться в эмоциональном, поведенческом и когнитивном плане. Все чаще встречаются нарушения пищевого поведения, связанные с негативными оценками, отпускаемыми в адрес обладателя отличающегося от астеничного телосложения. Тот, кто вынужден ограничивать себя в еде или придерживаться определенной диеты, часто чувствует себя неполноценными, несовершенными, несостоятельными и т.п. Высказывания моделей «Плюс сайз» относительно своего счастья, отсутствия комплексов и наслаждения жизнью больше похожи на браваду, ведь все фотографии сторонников «боди-позитива», выкладываемые в социальных сетях, сопровождаются едкими, язвительными комментариями, противостоять которым чрезвычайно сложно. Избыточная масса тела, 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 действительно существующего 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 оценка на основе субъективных 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 [2]. 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 [3].

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. Самопринятие является необходимой составляющей психического здоровья личности и проявляется в положительном эмоционально-ценностном отношении к себе, адекватной самооценке, осознании своей самоценности. Степень самопринятия зависит от соотношения между Я-реальным и Я-идеальным, чем больше разрыв между ними, тем сложнее человеку принимать себя. Однако в настоящее время в литературе приводится 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 [4]. 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 «Опросник исследования образа тела», разработанный директором Национального Центра нарушений пищевого поведения Великобритании Дин Джейд. Испытуемым предлагалось оценить, как часто они испытывают дискомфорт по поводу своей внешности в определенных ситуациях, с помощью четырех вариантов ответа: «никогда», «иногда», «часто», «всегда», которые впоследствии оценивались по шкале от 0 до 3 баллов. Получение результатов по данному вербальному тест-опроснику возможно в диапазоне от 0 до 40 баллов.

В исследовании приняли участие 100 девушек и 60 юношей в возрасте от 18 до 20 лет, являющихся студентами Белорусского национального технического университета. На основе проведенного анализа результатов диагностики можно сделать следующие выводы: 75 % юношей и лишь 35 % девушек имеют позитивный образ тела, отношение к собственной внешности практически не влияет на их повседневную жизнь.

15 % принявших участие в исследовании юношей и 27 % 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.

Никто из опрошенных юношей и 23 % 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.

10 % юношей и 15 % девушек имеют негативный образ тела, который вносит множество ограничений в выполнение повседневных задач, значительно снижая самооценку и подавляя способность расслабляться, получать удовольствие.

Из вышесказанного можно заключить: проблема формирования адекватного образа физического «Я» является актуальной для большей части современных девушек и некоторых юношей, поскольку их образ физического «Я» далек от идеального, им сложно принять себя и осознать свою самоценность, самоуважение и самооценка в таких условиях, безусловно страдают. Необходимо помнить, что 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 господствующим идеалам и общепринятым стандартам. Неудовлетворенность же своим образом физического «Я» и многочисленные попытки «улучшить» свой внешний вид являются главных причин эмоционального дискомфорта и хронического стрессового состояния, приводящих к серьезным нарушениям как пищевого поведения, так и здоровья в целом. Задача окружающих состоит в том, чтобы помочь человеку принять себя, осознать свою уникальность, красоту, самодостаточность («меня никто не любит и никогда не полюбит, ведь я толстая»), сформировать

устойчивую позитивную самооценку и избавиться от ложных установок относительно себя и окружения.

Список литературы

1. *Ананьев Б. Г.* Психология и проблемы человекознания: Избранные психологические труды / Под ред. А. А. Бодалева. М. : Издательство «Институт практической психологии», Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. 384 с.

2. *Бухлина Л. Ю.* Социально-психологические проблемы самовосприятия телесного образа в современных условиях // Психология телесности : теоретические и практические исследования : Сборник статей II международной научно-практической конференции / Под общей ред. Е. В. Буренковой. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2009. С. 251–257.

3. Психология человека от рождения до смерти / Под общ. ред. А. А. Реана. М. : Издательство АСТ, 2015. 656 с.

4. *Скугаревский О. А., Сивуха С. В.* Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки. Психологический журнал, 2006. № 2. С. 40–48.