

*Василенко Я. О., аспірант кафедри практичної психології
Харківського національного педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди (м. Харків)*

СТАВЛЕННЯ ДО ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ПІДЛІТКІВ

У дослідженні встановлено, що чим вища самооцінка у підлітків цих анатомічних характеристик у порівнянні з іншими, тим вища загальна самооцінка тілесного буде сформована і буде обумовлювати ставлення до власного тіла особистості. У підлітковому віці самооцінка образу фізичного Я у дівчат є нижчою, ніж у хлопчиків за параметрами анатомічних та функціональних характеристик у системі «Я-інші».

Ключові слова: самоставлення до фізичного Я, самооцінка фізичного Я, незадоволеність тілом, підлітковий вік, гендерні особливості.

В дослідженні показані зв'язи между самооценкой значимости образа физического Я и самооценкой физического Я по сравнению с другими. В подростковом возрасте самооценка образа физического Я у девушек ниже, чем у мальчиков по параметрам анатомических и функциональных характеристик в системе «Я-другие».

Ключевые слова: самоотношения к физическому Я, самооценка физического Я, неудовлетворенность телом, подростковый возраст, гендерные особенности.

Постановка проблеми дослідження.

Для сучасної людини його тіло стає тим ключовою умовою, яка здебільшого визначає професійну, соціальну і навіть особистісну успішність. Можна навіть сказати, що ставлення до тіла сьогодні є одним з аспектів соціальних поглядів на людину та її місце в суспільстві. Тому так важливий комплексний підхід до вивчення способу Тілесного Я.

На сьогоднішній день залишається маловивченою проблема самоідентифікації особистості підлітка як здорової, повноцінної людини. При належному рівні дослідження даної проблеми в майбутньому можна домогтися більш якісного представлення про Я-тілесному у підлітків.

Уявлення про власний фізичний вигляд (Образ Фізичного Я) і усвідомлення його естетичного ефекту є однією з головних складових Я-концепції кожної людини. Образ Фізичного Я - це соціальний феномен, що має низку особливостей, які виражаються критеріями зовнішньої привабливості: фізичний вигляд людини існує в гармонії анатомічних, соціальних і функціональних ознаках (характеристиках), жоден з яких не можна залишити без уваги. Оцінка образу фізичного Я в структурі свідомості людини, а також у судженнях оточуючих має позитивний зв'язок з Я-концепцією, тому негативний образ тіла може мати відповідний вплив на самооцінку та самоставлення особистості.

Критеріями образу фізичного Я виступають анатомічні, функціональні і соціальні характеристики в контексті суб'єктивного ставлення. Таке суб'єктивне ставлення досліджується в двох підсистемах глобального самоставлення (за В.В. Століним та С.Р. Пантелєєвим): системі «Я в порівнянні з іншими» або самооцінці і системі «Я-Я», тобто емоційно-ціннісне ставлення (особистісна значущість) [1;2].

Мета дослідження – визначити особливості ставлення до образу фізичного Я у підлітків.

Методики дослідження. У дослідженні використовувалась методика дослідження ставлення до образу фізичного Я (МДСОФ). А. Г. Черкашиної [3].

Методика дослідження самоставлення до образу Фізичного Я спрямована на вирішення наукових і науково-практичних задач, пов'язаних з головною психологічною особливістю людини – її Я-концепцією. МДСОФ дозволяє проводити психокорекційні роботи з реконструкції образу фізичного Я, який є невід'ємною частиною Я-концепції особистості. За допомогою методики дослідження самоставлення до образу Фізичного Я можна оцінювати анатомічні, функціональні та соціальні характеристики зовнішності в двох підсистемах самовідношення: системі самооцінок і системі емоційно-ціннісного ставлення.

Параметрами дослідження в методиці виступають анатомічні, функціональні та

Питання психології

соціальні характеристики образу фізичного Я в контексті суб'єктивного ставлення. В анатомічні характеристики включені 4 групи елементів: обличчя в цілому, фігура, ноги, руки. Кожен з цих елементів має певне число ознак.

1. Обличчя в цілому (13 ознак): волосся (густота, фактура, колір, якість); шкіра (якість, колір); овал обличчя; форма чола; брови; очної ареал; ніс; губи; зуби; підборіддя; вушна раковина; обличчя в профіль.

2. Фігура (15 ознак): зростання; вага; гармонія пропорцій; шия; плечі; область декольте; груди; талія; живіт; стегна; бічна контурна лінія тулуба (в фас); передня контурна лінія тулуба (в профіль); спина; ягодиці; задня контурна лінія спини і сідниць (в профіль).

3. Ноги (6 ознак): форма ніг; верхня частина (до коліна); нижня частина (від коліна); щиколотки; ступні; довжина ніг.

4. Руки (6 ознак): верхня частина (до ліктя); нижня частина (від ліктя); зап'ясті; кисть; пальці; нігті.

Функціональні характеристики представлені 5 головними групами ознак:

1. Витривалість (3 ознаки): силова витривалість; загальна витривалість; швидкісна витривалість.

2. Сила (4 ознаки): сила м'язів рук; сила м'язів ніг; сила м'язів спини; сила м'язів черевного преса.

3. Гнучкість (4 ознаки): гнучкість гомілковостопного суглоба; гнучкість хребетна; гнучкість тазостегнового суглоба; еластичність м'язів і зв'язок.

4. Швидкість (2 ознаки): швидкість реакції; швидкість руху.

5. Спритність (3 ознаки): утримання рівноваги; хода; виразність руху.

Соціальні характеристики мають 3 головні групи:

1. Одяг (7 ознак): відповідність з модою; поєднання кольорової гама з кольором шкіри, очей волосся; комфортність (зручність); індивідуальність стилю; відповідність з пропорціями фігури; відповідність віку; відповідність соціальної ролі.

2. Аксесуари (5 ознак): взуття; головний убір; сумки, парасольки, хустки; прикраси; сполучуваність з одягом.

3. Косметика (7 ознак): макіяж; манікюр; педикюр; духи; зачіска; сполучуваність з одягом; сполучуваність з кольоротипом зовнішності.

Самооцінка у системі «Я та інші» означає оцінку даного елемента зовнішності в порівнянні з іншими (краще, ніж у інших, гірше, ніж у інших), бал за другим параметром - у системі «Я-Я» - означає, наскільки оцінка даного чинника особистісно значима. Максимальна кількість балів за кожним параметром – 10 балів.

Вибірка досліджуваних. У дослідженні брали участь 90 підлітків, 14-15 років, 40 дівчат та 50 хлопчиків.

Результати дослідження. Розглянемо результати показників самооцінки образу фізичного Я підлітків у порівнянні з іншими, подані у таблицях 1-3.

У таблиці 1 наведено результати порівняння середніх показників самооцінки фізичного Я у порівнянні з іншими за параметрами анатомічних характеристик.

Таблиця 1

Середні значення показників анатомічних характеристик самооцінки образу фізичного Я підлітків (Я у порівнянні з іншими)

Показники самооцінки у порівнянні з іншими	Групи досліджуваних		t-Студента	P
	Дівчата	Хлопці		
Обличчя	2,67±2,14	3,78±2,84	-1,95	0,05
Фігура	2,45±2,08	3,78±2,97	-2,39	0,01
Ноги	2,60±2,30	4,16±3,19	-2,59	0,01
Анатомічні характеристики	2,52±1,98	3,88±2,79	-2,58	0,01

Встановлено, що у порівнянні з іншими хлопчики оцінюють власне обличчя вище, ніж дівчата ($p < 0,05$). Отже, хлопчики загалом позитивно ставляться до власного обличчя, його привабливості, дівчата, в свою чергу, є більш критичними по відношенню до власного обличчя, його

окремих рис та загального вигляду. Культ краси жінки, який транслюється у сучасних засобах масової інформації, транслює високі вимоги до обличчя жінки – молодого вигляду обличчя (навіть у зрілих жінок), красивої гладенької шкіри, без запалень та почервоніння, властивих підлітковій шкірі,

Питання психології

рівномірного забарвлення, певної міри засмаги. Досягти такого ідеалу в природних умовах пубертатного періоду розвитку, а також в сучасних екологічних умовах, надзвичайно складно. Дівчата частіше і раніше починають звертатись до косметичних засобів корекції власного обличчя, у деяких випадках – навіть до засобів пластичної хірургії. Хлопчики, навпаки, у меншій мірі зайняті проблемами вигляду обличчя та рідше порівнюють красу власного обличчя з іншими. Усе це обумовлює вищі показники самооцінки обличчя у хлопчиків у порівнянні з іншими.

Хлопчики також більш високо оцінюють власну фігуру у порівнянні з іншими, у той час як дівчата більш критично ставляться до власної фігури у порівнянні з іншими ($p < 0,01$). Фігура є надзвичайно важливим фактором зовнішності як у хлопчиків, так і у дівчат. Хлопчики, порівнюючи власну фігуру зі статуєю інших хлопчиків частіше залишаються задоволеними, ніж дівчатка, які порівнюють власну фігуру з фігурою інших дівчат. Можливо, такі відмінності обумовлені тим, що хлопчики у підлітковому віці мають молодший вигляд, ніж дівчата, які розвиваються швидше і є більш подібними за фігурою до дорослих жінок. Це дає підставу хлопчикам не порівнювати свою фігуру з іншими ровесниками, а прагнути до

ідеалів дорослих кумирів зі всесвіту сучасної попо-культури, тому і мати вищі показники самооцінки фігури у порівнянні з іншими хлопчиками. Дівчата, в свою чергу, частіше порівнюють власну фігуру з фігурами ровесниць – особливо, більш струнких, високих, по-жіночому розвинутих, - тому мають нижчі показники самооцінки фігури у порівнянні з іншими дівчатами.

Хлопчики високо оцінюють власні ноги у порівнянні з іншими, дівчата, в свою чергу мають нижчі показники самооцінки привабливості ніг у порівнянні з іншими ($p < 0,01$). Такі відмінності також пояснюються тим, що «ціна» ніг дівчат є вищою, ніж юнаків, тому і стандарти краси жіночих ніг є вищими. Досягти цих стандартів усім дівчатам є неможливим, що і впливає на нижчі показники самооцінки ніг по групі дівчат.

Загалом хлопчики мають вищі показники за анатомічними характеристиками образу фізичного Я, ніж дівчата ($p < 0,01$). Отже, дівчата-підлітки у більшій мірі незадоволені власним фізичним образом, ніж хлопчики.

У таблиці 2 наведено результати порівняння середніх показників самооцінки образу фізичного Я у порівнянні з іншими за параметрами функціональних характеристик.

Таблиця 2

Середні значення функціональних характеристик показників самооцінки образу фізичного Я підлітків у порівнянні з іншими

Показники самооцінки у порівнянні з іншими	Групи досліджуваних		t-Стюдента	P
	Дівчата	Хлопці		
Витривалість	3,17±2,71	4,26±3,27	-1,68	0,09
Сила	3,10±2,62	4,34±3,96	-1,89	0,06
Швидкість	3,70±3,01	4,52±3,40	-1,19	0,23
Спритність	2,80±2,65	4,24±3,29	-2,24	0,02
Функціональні характеристики	3,00±2,47	4,26±3,03	-2,12	0,03

З таблиці 2 видно, що хлопчики у певній мірі вище оцінюють власну витривалість, силу та швидкість у порівнянні з іншими, ніж дівчата, однак зазначені відмінності не досягають рівня значущості. Статистично значущі відмінності були виявлені для показників спритності: хлопчики оцінюють власну спритність у порівнянні з іншими вище, ніж дівчата ($p = 0,02$). У підлітковому віці функціональні характеристики зовнішності хлопчиків набувають великого значення, оскільки дозволяють їм самореалізуватись у

спортивній діяльності, на уроках фізичної культури. Самооцінка функціональних характеристик тіла у хлопчиків вище ніж у дівчаток, оскільки більшість дівчат-підлітків, соромлячись змін у власному тілі, взагалі ігнорують заняття з фізичної культури, тому впевнені, що їх функціональні характеристики (сила, спритність, витривалість) є далекими від ідеалу.

Таким чином, хлопчики у більшій мірі, ніж дівчатка виявляють позитивну оцінку власних функціональних якостей у порівнянні з іншими.

Питання психології

Розглянемо результати діагностики самооцінки образу фізичного Я у порівнянні з іншими показників соціальних характеристик

Таблиця 3

Середні значення соціальних характеристик показників самооцінки образу фізичного Я підлітків у порівнянні з іншими

Показники самооцінки у порівнянні з іншими	Групи досліджуваних		t-Студента	P
	Дівчата	Хлопці		
Одяг	2,95±2,56	3,38±2,54	-1,68	0,09
Акcesуари	3,05±2,78	2,22±2,53	1,89	0,06
Косметика	3,45±3,35	1,72±2,01	1,19	0,23
Соціальні характеристики	3,35±3,05	2,38±1,90	2,24	0,02

З таблиці 3 видно, що дівчата мають дещо вищі показники самооцінки одягу, акcesуарів та косметики у порівнянні з дівчатками, однак ці відмінності не досягають статистичної значущості.

Існують відмінності у рівні розвитку самооцінки за соціальним параметром у дівчат та хлопчиків, причому перші мають вищі показники такої самооцінки ($p < 0,05$). Такі відмінності обумовлені тим, що дівчата більш критично ставляться до власного одягу, прагнучи вдягати більш дорогі та

дорослі жіночі речі, однак вони загалом задоволені власними акcesуарами та косметикою, у той час як хлопці взагалі не визнають цих атрибутів у власному житті.

У таблиці 4 подано результати порівняння показників самооцінки соціальних характеристик образу фізичного Я у дівчат та хлопчиків. Встановлено, що дівчата мають вищі показники самооцінки власних характеристик образу фізичного Я безвідносно порівняння себе з іншими.

Таблиця 4

Середні значення соціальних показників самооцінки образу фізичного Я підлітків

Показники самооцінки (особистісне значення)	Групи досліджуваних		t-Студента	P
	Дівчата	Хлопці		
Одяг	6,70±2,37	4,94±2,93	3,07	0,002
Акcesуари	3,05±2,78	2,22±2,53	5,74	<0,0001
Косметика	3,45±3,35	1,72±2,01	7,99	<0,0001
Соціальні характеристики	3,35±3,05	2,38±1,90	6,05	<0,0001

Дівчата мають вищий рівень самооцінки власного одягу у порівнянні з хлопчиками ($p < 0,01$). Отже, дівчата загалом високо оцінюють власний одяг, тим самим демонструючи високу оцінку власного вміння одягатись, бути модною. Хлопчики більш критично ставляться до власного одягу, прагнучи мати більш дорогий та статусний одяг, який символізує владу, могутність, іншими словами «крутість».

У дівчат встановлено вищі показники самооцінки акcesуарів у порівнянні з хлопчиками ($p < 0,0001$). Дівчата у більшій мірі приділяють увагу акcesуарам, які є найдешевшим та найпростішим засобом оздоблення власної зовнішності, і вважають власні здатності до підбору акcesуарів досить добрими.

Дівчата виявляють вищу самооцінку косметики, ніж хлопчики ($p < 0,0001$). Косметика дівчат має ширший діапазон засобів, досить доступних для сучасних підлітків. Дівчата є більш уважними до їх використання у власному житті.

Загалом самооцінка соціальних характеристик образу фізичного Я у дівчат вище, ніж у хлопчиків ($p < 0,0001$).

Розглянемо результати кореляційного аналізу показників самооцінки образу фізичного Я з показниками самооцінки у порівнянні з іншими.

Встановлено, що самооцінка привабливості обличчя позитивно пов'язана з самооцінкою усіх параметрів анатомічних та функціональних характеристик образу фізичного Я у порівнянні з іншими ($p < 0,05$), що свідчить про взаємообумовленість тієї самооцінки тіла, яка виникає у підлітків у результаті порівняння себе з іншими, та самооцінкою привабливості обличчя. Чим вигідніше для особистості підлітка буде результат порівняння свого фізичного Я з іншими, тим вищою буде його загальна оцінка привабливості свого обличчя.

Така само закономірність була встановлена і для самооцінки фігури та ніг. Чим вища самооцінка у підлітків цих анатомічних характеристик у порівнянні з

Питання психології

іншими, тим вища загальна самооцінка тілесного буде сформована і буде обумовлювати ставлення до власного тіла особистості на все життя. Такі дані свідчать про те, що підліткові комплекси зовнішності мають соціальну природу, оскільки виникають у результаті порівняння себе з іншими, а також чинять суттєвий вплив на образ фізичного Я у подальшому житті особистості.

Висновки. Хлопчики мають вищі показники самооцінки анатомічних та функціональних характеристик у порівнянні з іншими, ніж дівчата. Дівчата у більшій мірі оцінюють соціальні характеристики образу фізичного Я. Вікові підліткові комплекси зовнішності мають соціальну природу, оскільки виникають у результаті порівняння себе з іншими, а також чинять суттєвий вплив на образ фізичного Я у подальшому житті особистості.

Список літератури

1. Пантилеев С.Р. Стрoение самоотношения как эмоционально-оценочной системы: дисс. ... канд. психол. наук. - М., 1989. - 202 с.
2. Столин В.В. Самосознание личности / Столин В.В. - М.: МГУ, 1983. - 288 с.
3. Черкашина А.Г. Стандартизация методики исследования самоотношения к образу физического Я (МИСОФ) // Вестник Самарской гуманитарной академии. - №1(13), 2013. - С. 94-106.

Vasylenko Ya. postgraduate student of Practical psychology Department
THE ATTITUDE TO BODY IMAGE IN ADOLESCENT AGE

The study shows the relationship between the self-image of the physical significance of self-esteem and I physically I compared with others. It was found that the higher self-esteem of anatomical characteristics in comparison with others in adolescents means the better overall bodily self-esteem, which will be formed and will be relevant to determining the person's own body. It is shown that the image of women in the physical I increasingly dependent on modern standards of beauty adult woman.

The article shows that the comparison of the boys of his own face, figure, legs, with other more profitable than in girls. Adolescent girls are increasingly dissatisfied with his own face and body. The same pattern is set and functional characteristics, in particular dexterity.

Keywords: self-relation to the physical I, self-assessment of physical I, body dissatisfaction, adolescence, gender characteristics.