

УДК 159.9.075

**НАТАЛІЯ СЕРДЮК**

м. Бердянськ

Serdyuk\_nata@mail.ru

## **ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО «ОБРАЗУ Я» У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

*У статті розкрито чинники становлення фізичного «образу Я» у підлітковому віці. Наведено експериментальні дані, які вказують на те, що важливий вплив на становлення фізичного «образу Я» мають сім'я, однолітки, ЗМІ та модні тенденції. З'ясовано, що до найбільш поширеніших шляхів вдосконалення власної зовнішності підлітки відносять: заняття спортом, використання косметичних засобів, використання різноманітних дієт, а також уникнення спілкування з однолітками через сором з приводу власної зовнішності.*

*Ключові слова: фізичний «образ Я», підлітковий вік, самосвідомість.*

В останні роки все більшого значення набуває проблема зниження активності особистісного, морального та фізичного розвитку особистості, що спонукає виникнення цілого ряду психологічних проблем, щодо її самовизначення, самоприйняття та самореалізації. Зокрема, погіршення показників фізичного здоров'я у підлітковому віці, актуалізувало до вивчення у науковій сфері, в першу чергу, процесу фізичного розвитку особистості.

На сучасному етапі більшою мірою увага науковців звернена до феномена акселерації у підлітковому віці, що має значний вплив на становлення свідомості та самосвідомості підліткової особистості. Разом з тим, результати психологічних досліджень вказують на значущість образу фізичного Я у формуванні особистості, розкривають механізм впливу самооцінки Я-фізичного на поведінку людини у соціумі (Х. Бі; Б. Бурн; Р. Комер; М. Мольц; Ф. Райс). Негативне емоційне ставлення до власної зовнішності може суттєво відбитися на особистості, знижуючи самооцінку, викликаючи тривожність і депресивні стани, особливо гостро ці процеси відбуваються у підлітковому віці (Л. Виготський; І. Кон; А. Лічко).

У вітчизняній та зарубіжній теорії та практиці цю проблему висвітлювали такі науковці як: Г. Крайг, А. Лоуен, М. Менделевич, Р. Моляко, Т. Нечитайло, В. Райх, О. Рождественський, О. Соколова, М. Фельденкрайз, С. Фішер, П. Шильдер, І. Чеснокова та ін.

На сьогодні фізичного «образу Я» більшою мірою досліджується в одному ряді з вивчен-

ням особистісного простору людини та меж в ньому образу тіла, а також психологічних факторів, які детермінують його розвиток. Проте, поза увагою науковців залишаються такі важливі питання як, гендерні відмінності у показниках впливу соціуму на ставлення до зовнішності особистості підліткового віку та шляхів вдосконалення їхнього зовнішнього вигляду.

Метою статті є висвітлити чинники, що впливають на становлення фізичного «образу «Я»» підлітків.

Підлітковий вік являє особливий етап в розвитку особистості, її свідомості та самосвідомості. Самосвідомість є процесом пізнання свого Я, як фізичного, духовного та себе як суспільної істоти, набуває великого значення в підлітковому віці. Окремі прояви самосвідомості – самопізнання, самовідношення, самооцінки і саморегуляції психічної діяльності – стають необхідними особистісними потребами. Саме в цей період виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання, самоставлення і самосвідомості, головну позицію починає займати розвиток фізичного «образу Я» [2].

Особливе значення у розвитку самосвідомості підлітка має формування власного фізичного «образу Я» – уявлення про свій тілесний образ, порівняння та оцінювання себе з точки зору еталона «мужності» або «жіночості», це система сприймань, установок, оцінок та уявлень, які встановлюють функції тіла та зовнішній образ. Уявлення про

свою зовнішність є чи не найважливішим у самосвідомості підлітка. У складі самосвідомості фізичний «образ Я» полягає у пристосуванні підлітка до зовнішнього середовища, надає свідоме уявлення про моторну активність індивіда, та є місцем зосередження його відчуттів, в наслідок чого впливає на всю життєдіяльність особистості. Процес самоусвідомлення робить істотно значущим уявлення особистості про тілесні границі, схему тіла, конституційні відмінності, зовнішні риси та якості. Фізичний «образ Я» особистості підлітка є складною системою, що актуалізує сприйняття, емоційно-ціннісне ставлення, усвідомлення тілесності, дійову активність особистості та виконує певні функції у житті людини. На думку, Т. А. Нечитайло, можна виділити ряд функцій, які виконує цей образ у життєдіяльності особистості, а саме:

- регулятивна - передбачає прояв активності підлітка й спрямована на активацію ціннісної поведінки щодо власної зовнішності, внутрішніх психологічних та фізіологічних ресурсів молоді особистості;

- соціально-адаптивна функція - задає вектор життєдіяльності людини відповідно до її соціального оточення, сім'ї та референтної групи однолітків та впливає на процес ідентифікації підлітка з певною соціальною групою;

- комунікативно-спрямовуюча функція передбачає, що фізичний «образ Я» підлітка визначає його позицію у спілкуванні, позитивно спрямовує його соціальні контакти, надає можливості налагоджувати взаємини з оточуючими;

- потенціальна функція - гармонійний фізичний «образ Я» завжди виступає тим потенціалом людини, який використовується нею для подолання проблем, пов'язаних із здоров'ям, він надає натхнення та сили працювати над своїм зовнішнім виглядом і використовувати для цього всі свої можливості [1].

Разом з тим, виокремлюють чинники, що позитивно чи негативно впливають на становлення та функціонування фізичний «образ Я» підростаючої особистості. Для виявлення цих чинників нами було проведено методичку «Самооцінка компонентів фізичного «образу Я»», головною метою, якої було визначити особливості афективно-когнітивних компонентів фізичного «образу «Я»», а також основні зовнішні чинники впливу на його становлення. Отримані дані представлені в таблиці 1.

З таблиці 1 видно, що на високий рівень 60% впливу на становлення фізичного «образу Я» у дівчат має сім'я, а для хлопців цей чинник не відіграє жодного значення. Для підлітка все ще залишається важливим вплив сім'ї, але для дівчат він має більш вагоме значення ніж для хлопців, тому що для них є важливою жага свободи, а дівчата більш прив'язані до сімейних відносин. Наступним чинником впливу є однолітки, 40% високого рівня впливу на становлення фізичного «образу Я» у дівчат та 30% у хлопців, так як вирішальна роль у його психічному розвитку належить передусім системі соціальних стосунків, тобто стосунків з однолітками. Найнижчим показником впливу фізичного «образу Я», 80% низького рівня виявилися ЗМІ та мода для дівчат виявилися не важливими 80% низького рівня, а для 50% хлопців вона є важливою. Це дає нам змогу зробити висновок, що попередні два чинники для дівчат відіграють важливішу роль у житті, а для хлопця навпаки, завдяки ЗМІ та моді він порівнює та оцінює себе з точки зору еталона «мужності», вони починають займатися спортом, особливо силовими його видами.

Також важливий вплив на становлення фізичного «образу «Я»» мають вчинки підлітків, які демонструють їхнє ставлення до власної зовнішності. За допомогою проведеного опитування на тему «Як ставлення до зовнішнос-

Таблиця 1

Чинники впливу на становлення фізичного «образу Я» підлітків (%)

Рівні	Сім'я		Однолітки		ЗМІ, мода	
	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці
Високий	60	0	40	30	10	50
Середній	30	80	60	40	10	30
Низький	10	20	0	30	80	20

ті впливає на поведінку» виявлено, що більшість (70%) підлітків незадоволені певною рисою своєї зовнішності, або ж зовнішнім виглядом загалом.

Однак відмітимо, що 30% досліджуваних все таки вказали на повне задоволення своєю зовнішністю. Також всі досліджувані відзначали, який саме шлях для покращення свого зовнішнього вигляду вони переважно обирають. Відповідно усі відповіді були поділені на чотири групи, а саме: заняття спортом; використання косметичних засобів; використання різноманітних дієт; уникнення спілкування з однолітками через сором з приводу власної зовнішності. За допомогою рангування нами виявлено, наступні дані (рис. 1, 2).

З рис. 1. та 2. видно що, на перше місце підлітки ставлять такий шлях вдосконалення власної зовнішності, як використання косметичних засобів, загалом такий шлях обирають 50% дівчат, вони вважають, що використання косметики допоможе їм сховати вади обличчя (прищі, вугрі, родинки), поряд з цим 30% хлопців теж використовують косметичні засоби (лосьйони, гелі). Проблема появи прищів та вугрів особливо загострюється в цей період, стимулюючи їх до маскуванню та лікування. Важливо відмітити, що батьки активно допомагають їм у цьому. Так, Ліна Щ., відзначає «Я користуюся косметичним засобом від прищів та спеціальним тональним кремом, який для мене купила мама». Використання косметичних засобів, як шлях покращення своєї зовнішності обирається дівчатами ще тому, що в цей період вони звертають увагу переважно на привабливість такої частини тіла як об-

личчя. «Всі відмічають, що у мене гарне обличчя та не має прищів. Мені теж це подобається» – зазначає Таня. Такі висловлювання демонструють заклопотаність підлітків своїм зовнішнім виглядом та пояснюють, чому вони обирають саме такі дії для покращення зовнішності (адже за допомогою занять спортом таку проблему вирішити не можливо).

Заняття спортом відійшло на другий план у підлітків загалом, але у хлопців 50%, воно все ж залишається на першому місці. Так, досліджувані зазначали: «Заняття баскетболом допоможуть мені стати більш високим» – Кирило С.; «На уроках фізкультури почуваю себе впевнено, через те, що ходжу до тренажерний зал» – Сергій Т. Саме відношення позитивно впливає на вдосконалення свого зовнішнього вигляду і сприяють позитивному становленню фізичного «образу Я» підлітка.

Таку поведінку, як уникання спілкування з однолітками, обирають лише 20% дівчат та хлопців. Вони зазначають, що значні фізичні недоліки не дозволяють їм «на рівних» спілкуватися з однолітками. Часто негативне емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності робить підлітків невпевненими в собі та змушує займати позицію відсторонення від інших.

Такий шлях вдосконалення своєї зовнішності, як використання дієт хоча й залишається на останньому місці, але все таки використовується 20% дівчат. Це може вказувати на те, що проблема зайвої ваги стає більш помітною та негативно впливає на позитивне ставлення до свого фізичного «образу Я» підростаючої особистості жіночої статті. Вибір саме

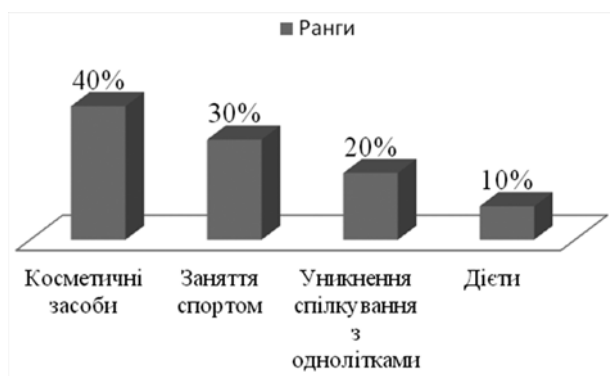


Рис. 1. Прояв поведінки щодо ставлення до фізичного «образу Я»



Рис. 2. Гендерної відмінності у вчинках підлітків

таких дій залежить не тільки від думки однолітків, які використовують дієти («Моя подруга вже декілька тижнів сидить на дієті, я вирішила теж спробувати» – Аліна В.), але й від батьків («Мама запропонувала мені дотримуватися дієти, яку нещодавно сама спробувала» – Іра Б.). Таким чином, окрім того, що дієти на сучасному етапі нав'язуються молоді засобами масової інформації, дівчата активно наслідують дії значущих однолітків та дорослих.

Таким чином, отримані результати дозволяють дійти висновку, що гендерні відмінності у сприйнятті власного зовнішнього вигляду полягають у тому, що дівчата-підлітки частіше, порівняно з хлопцями, незадоволені своїм зовнішнім виглядом, схильні до більшої самокритики, вони активно прагнуть до радикальних змін зовнішності. Порівняно з дівчатами, хлопці не відзначаються надмірною самокритикою своєї зовнішності, але незадоволення тими чи іншими її особливостями спонукає їх до активних занять спортом.

На перше місце підлітки ставлять такий шлях вдосконалення власної зовнішності як використання косметичних засобів. Переважна більшість дівчат вважає, що використання косметичних засобів є шляхом до покращення зовнішності. На друге місце досліджувані висувають заняття спортом, загалом перевагу спорту надають саме хлопці. Такі дії спрямовані на вдосконалення зовнішнього вигляду,

а також дозволяють зрозуміти, що покращення своєї зовнішності досягається за допомогою систематичного докладання зусиль. Отже, активне становлення фізичного «образу Я» не тільки впливає на загальний психоемоційний розвиток підростаючої особисті, але й виступає однією з факторів визначення стилю усього подальшого життя людини.

Проведене дослідження не вичерпує аналізу всіх чинників, що впливають на становлення «образу Я» в підлітковому віці. Подальша наша робота буде направлена на впровадження соціально-психологічного тренінгу по формуванню позитивного ставлення фізичного «образу Я» підлітків, що розроблений на основі тілесно-орієнтованого підходу, спрямований на озброєння знаннями про образ зовнішності, його структурні компоненти та етапи становлення, оволодіння ефективними способами і прийомами розуміння власних ознак зовнішності, формування позитивного ставлення до власної зовнішності та розширення сфери усвідомлення власного тіла.

#### Список використаних джерел

1. Нечитайло Т. А. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Тетяна Андріївна Нечитайло. — К., 2010. — 225 с.
2. Туканьова Т.А. Сприйняття образу фізичного Я в підлітковому віці / Т. А. Туканьова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. — № 11 (35). — С. 144—149.

**NATALIA SERDYUK**  
Berdyansk

#### FORMATION OF PHYSICAL FACTORS «IMAGE I» IN THEIR TEENS

*In the article the factors of physical «image I» in adolescence. The experimental data indicating that an important influence on the development of physical «image I» with family, peers, media and fashion trends. Indicated that the most prevalent ways to improve their own appearance teens include: exercise, use of cosmetics, using various diets and avoid contact with peers because of shame about their own appearance.*

*Key words: physical «image I», teen agers, self-consciousness.*

**НАТАЛЬЯ СЕРДЮК**  
г. Бердянск

#### ФАКТОРЫ СТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО «ОБРАЗА Я» В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

*В статье раскрыты факторы становления физического «образа Я» в подростковом возрасте. Приведены экспериментальные данные, указывающие на то, что большое влияние на становление физического «образа Я» подростка имеют семья, сверстники, СМИ и модные тенденции. Выявлены распространенные пути совершенствования собственной внешности подростков: занятия спортом, использование косметических средств, использования различных диет, а также избегание общения со сверстниками из-за стыда по поводу собственной внешности.*

*Ключевые слова: физический «образ Я», подростковый возраст, самосознание.*

Стаття надійшла до редколегії 09.10.2016