

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ТЕЛЕСНОГО «Я» В МЛАДШЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В юношеские годы происходят серьезные сдвиги в духовном и телесном развитии, которые ведут к усилению интереса к себе, к своей личности и к своему телесному образу. В свою очередь это приводит к тому, что в младшем юношеском возрасте возникает часто неточное представление о себе самом и о своем месте среди окружающих и сверстников.

В младшем юношеском возрасте присутствуют противоречия, связанные со своим образом телесного «Я»: «Я не похож на других» и «Я – как все». Данное противоречие в раннем юношеском возрасте, порождает такую цель, как осознание своей уникальности и своего несходство с другими, а также найти свою идентичность и благодаря ей обрести значимость в глазах других.

В младшем юношеском возрасте образ телесного «Я» и отношение к нему влияют на формирование личностных качеств, таких как жизнерадостность, замкнутость, индивидуализм. Важными факторами гармоничного и полноценного формирования личности в младшем юношеском возрасте являются умение владеть своим телом и умения саморегуляции. В повседневной жизни эти умения отражаются у юношей и девушек на походке, движениях тела и ощущениях своего собственного тела.

Телесный образ в младшем юношеском возрасте может быть, как положительным, так и отрицательным. Положительный характер – это реалистичное, позитивное, целостное, и сознательное отношение к своему образу тела, а неадекватное (отрицательное) отношение – это искаженное, негативное, частично бессознательное отношение к собственному образу телесного «Я». Девушки по сравнению с юношами, чаще недовольны не только своим телесным образом, но и внешностью, в целом. Это приводит в свою очередь к низкой самооценке и неуверенности в себе.

С точки зрения Е. В. Улыбиной, юноши больше удовлетворены своим телесным образом, чем девушки. Это может быть связано с тем, что, юноши менее подвержены влиянию образов, которые транслируются СМИ, а также юношам свойственно сравнивать себя прежде всего со сверстниками из своего реального окружения. Юноши больше, чем девушки, чувствительны к критике со стороны сверстников, в результате чего, они более удовлетворены своим телесным образом, чем девушки, потому что сравнивают себя с реальными образами, а не с идеальными.

Юноши в большинстве случаев имеют адекватную самооценку, у девушек наблюдается заниженная самооценка, такие особенности связаны с тем, что юношам присуща объективность при оценке себя, в то время, как для девушек характерна субъективность и впечатлительность, так как при восприятии своего образа «Я» они больше ориентированы на свое состояние или настроение.

Неудовлетворенность своим телесным образом в младшем юношеском возрасте приводит к негативным последствиям, среди которых можно отметить: нездоровое пищевое поведение; стремление разными способами добиться идеальной внешности, которое нарушает физическое здоровье человека (например, диеты, злоупотребление спортом); ухудшение эмоционального состояния; склонность к депрессивным и тревожным расстройствам.

Для того, чтобы изучить психологические особенности образа телесного «Я», в младшем юношеском возрасте нами было проведено исследование. В качестве испытуемых выступили юноши и девушки в возрасте от 15 до 18 лет (40 юношей, 40 девушек). Для диагностики была применена методика: опросник «Образ собственного тела» О. А. Скугаревского, С. В. Сивуха.

Результаты опросника «Образ собственного тела» позволили выявить, что девушки младшего юношеского возраста негативно относятся к образу телесного «Я». 72,5 % девушек

имеют легкую степень неудовлетворенности своим телесным образом и у 27,5 % респондентов наблюдается умеренная степень неудовлетворенности своим образом телесного «Я».

Юноши, в свою очередь, наиболее адекватно относятся к своему телесному образу, для них характерно легкая степень неудовлетворенности своим образом телесного «Я» (32,5 %), однако, данные показатели по сравнению с девушками находятся на низком уровне.

Таким образом, можно утверждать, что девушки имеют наиболее выраженный признак неудовлетворенности образом телесного «Я». Прежде всего, это связано, с тем, что девушки, воспринимая свой образ телесного «Я» более подвержены влиянию, которое оказывают СМИ и окружающие люди. Они склонны сравнивать себя с «эталоном» и «идеалами» красоты, которым трудно соответствовать.

Юноши больше удовлетворены своим телесным образом, чем девушки. Это может быть связано с тем, что, юноши менее подвержены влиянию образов, которые транслируются СМИ, а также юношам свойственно сравнивать себя, прежде всего, со сверстниками из своего реального окружения.

Можно сделать вывод о том, что в юношеском возрасте критика к себе и своей внешности может быть повышена вследствие наложения прошлого опыта, страха перед возможными неудачами и неуверенности в себе.

Список литературы

1. Улыбина Е. В. Связь отношения к телу с гендерными характеристиками в юношеском возрасте // Психологические исследования. 2011. № 4. С. 63–75.