

К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2017. – Режим доступу до статті: http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/284

Ліпяніна Ю.С.

студентка;

Науковий керівник: Свідерська Г.М.

кандидат психологічних наук, доцент,

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ В ЦІЛІСНІЙ СТРУКТУРІ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

В реаліях сучасного світу для людини її тіло являється невід'ємною частиною соціального, професійного і особистісного успіху. Особливо це важливо в юнацькому віці, коли успішність залежить від багатьох факторів. Одним із таких факторів є уявлення про своє тіло. Перебудова організму в результаті підліткового періоду веде до появи нового образу фізичного Я. Тому уявлення про свою зовнішність не випадково займає важливе місце у самосвідомості юнацького віку. Саме в цей період негативне ставлення до свого тіла може привести до психічних розладів, підвищеного рівня тривожності і неадекватної поведінки. У цей період відбувається формування нового образу тіла за рахунок переосмислення минулого досвіду і стереотипів [1].

Концепція тілесного увійшла в науковий обіг багато століть тому. Ще в античні часи відбувалося своєрідне протиставлення тіла і душі. Так, Платон вважав, що тіло – смертне, а душа – безсмертна. У період Нового часу Р. Декарт також протиставляв душу та матерію, визначаючи тіло людини як «тілесну машину». У ХІХ-ХХ ст. в роботах багатьох зарубіжних вчених відмічався посилений інтерес до актуалізації питань тілесності. Важливу роль, в межах психоаналізу, тілесному Я індивіда надавав З. Фройд, визначаючи його вплив на розвиток Его-структур, а також виникнення окремих психопатологій [6].

Пізніше представники гуманістичного напрямку (Р. Бернс, К. Роджерс та ін.) розглядають ставлення до власної зовнішності як побудову особистістю фізичного образу Я в самосвідомості (Я-концепції). Згідно теорії Р. Бернса, Я-концепція являє собою динамічну систему установок і «поглядів» суб'єкта, спрямованих на самого себе і включає когнітивний компонент (образ Я) – уявлення індивіда про самого себе; афективний компонент (самооцінку) – афективну оцінку цього уявлення, тобто емоційне ставлення до свого образу, що залежить від часових і ситуативних чинників; поведінковий компонент (потенційна поведінкова реакція) – конкретні дії, які можуть бути викликані образом Я і самооцінкою [3].

На думку Р. Бернса, уявлення про власне фізичне Я і усвідомлення його естетичного ефекту є однією з основних складових Я-концепції кожної особистості. Позитивна оцінка фізичного Я в свідомості людини, а також в судженнях оточуючих може істотно вплинути на позитивність її Я-концепції в цілому і, навпаки, негативна оцінка тягне за собою істотне зниження загальної самооцінки. Розміри і форма тіла впливають на якісну своєрідність життя індивіда, адже вони служать предметом як власних оцінок, так і оцінок, що транслюються йому іншими людьми. До того ж, уявлення про свою соматичну організацію є одним з регуляторів поведінки, що проявляються в самопрезентаціях [2].

Особливу роль за визначенням ряду дослідників у Я-концепції особистості має схема власного тіла і обличчя людини. М. Мольц (хірург-косметолог), викладаючи свою точку зору на досягнення людиною успіхів і щастя, наполягає на думці, що образ власного Я як психічна і духовна «картинка» самого себе – це ключ до формування її особистих якостей і поведінки. Оцінка і самооцінка схеми власного тіла і обличчя є особливо значущою в підлітковому і юнацькому віці. Страх не бути таким, як інші, нав'язливі думки про свої вади, навіть про негарзди фігури призводить до невпевненості у собі, тривожності з приводу своєї невідповідності умовним стандартам, до зниження самооцінки. Динаміка тривоги і самооцінок в підлітковому і юнацькому віці може бути виражена такою залежністю: чим вища самооцінка, тим менша тривожність й більша впевненість у собі [4, с. 184].

Вагомий внесок у вивчення образу фізичного Я додали радянські вчені. Культурно-історична теорія Л.С. Виготського створює уявлення про тілесний розвиток людини, презентуючи його як процес, не обмежений лише ростом організму та фізіологічними змінами. Згідно з цим підходом тіло людини може розглядатися як видозмінене та залучене до певної історично та культурно визначеної перспективи (О.Ш. Тхостов, Т.С. Леві) [6, с. 6].

Особливо увагу поняттям «образ тіла» та «схема тіла» приділяла О.Т. Соколова. В своїх дослідженнях вона чітко розмежовувала ці два поняття: схема тіла описує стабільне і постійне знання про своє тіло, а образ тіла розглядається як результат свідомого або несвідомого психічного відображення, як певна розумова картина свого тіла. Негативне емоційне ставлення до вад зовнішності може деформувати особистість, знижуючи самооцінку, викликаючи тривожність і депресивні стани. Особливо гостро ці процеси відбуваються у підлітковому і юнацькому віці. Низька самооцінка зовнішності в цілому чи окремих її рис, за певних об'єктивних і суб'єктивних чинників, може стати причиною розвитку межових психічних розладів [3, с. 188].

Що стосується найважливіших чинників зовнішнього впливу на формування образу Я у підлітків та юнаків та його тілесних складових, то серед них Р.В. Моляко називає роль сім'ї (оцінка батьками зовнішності людей, акцентування уваги на зовнішніх рисах одне одного і дитини тощо), висловлювання однолітків (прізвиська, образи, почуття огиди тощо), сучасні засоби масової інформації (постійний перегляд телефільмів, реклами, сприймання тих стереотипів ідеалу тілесної краси, що їх пропонують відповідні часописи, газети, різноманітна поліграфічна продукція тощо). Дослідження свідчать, що особливо чутливими до оцінки зовнішності є ті підлітки, які вже мають певні негативні самооцінки, а їхній образ тілесного Я включає негативні елементи [5].

І.С. Кон у своїх роботах стверджує, що ставлення до власної зовнішності формується в процесі соціалізації через різні соціальні інститути, мистецтво, науку, досвід буденного життя, які пред'являють особистості певні соціальні уявлення, гендерні стереотипи, ідеологію, переконання, думки і готові зразки поведінки, що відповідають вимогам культури та суспільства.

Соціальні фактори (судження, думки, стереотипи, еталони) стосовно зовнішності повинні враховуватись обов'язково, оскільки в сучасному світі вони справляють значний вплив на фізичне Я індивіда. Тому привабливість (атракція) має розглядатися всередині соціального контексту, в якому вона виникає. Ставлення до тіла диктується тією соціально-культурною парадигмою, яка на певний історичний момент склалася в суспільстві. Дослідження в рамках соціально-культурної парадигми свідчать, що соціально-економічні умови, екологія або культура певної країни чи то регіону можуть здійснювати значний вплив на уявлення людей стосовно того, кого можна вважати привабливим і чому. Так, А. Гавриленко зазначає, що «образу тіла швидше відповідає таке поняття як «культурне тіло», яке включає і сам образ тіла, і схему тіла

і соціальні компоненти зовнішності, такі як одяг, зачіска, косметика тощо. Очевидність останнього підтверджується тим, що тіло людини, яке, здавалося б, є однією і тією ж природною даністю, в різному соціокультурному просторі набуває абсолютно різних сенсів, ціннісних акцентів і орієнтацій, перетворюючись, таким чином, з біологічного феномена в соціокультурний. Суспільство і культура диктують свої норми правильної і красивої подоби людини» [6, с. 79].

Отже, на основі презентованих вище положень вчених можна відзначити, що образ фізичного Я розглядається як складна комплексна єдність сприймань, установок, оцінок та уявлень, пов'язаних як з тілесним окресленням, соціальним оточенням, так і з функціями тіла. Більшість дослідників сходяться на тому, що тілесний образ, який представляє зовнішність, є комплексним конструктом, який включає в себе фізіологічні, психологічні і соціальні компоненти. Однак в цих роботах проблема сприймання тіла в юнацькому віці у зв'язку з внутрішніми психологічними особливостями і соціальними стандартами розкривається недостатньо. Внаслідок цього здається найбільш продуктивним розгляд феномену тіла в якості образу фізичного Я, що є елементом Я-концепції, яка частково обумовлюється психічним функціонуванням людини, але при цьому знаходиться в безперервній взаємодії з навколишнім середовищем.

Проведене нами теоретичне дослідження не претендує на вичерпне розв'язання складної та багатопланової проблеми ставлення особистості юнацького віку до власної зовнішності. У процесі роботи виокремився ряд напрямків, кожен із яких може стати предметом самостійного дослідження, зокрема, врахування особливостей впливу засобів масової інформації на розвиток позитивної чи негативної оцінки юнаками свого фізичного Я, стилів батьківського виховання на формування уявлень про власне тіло у юнацькому віці та інших вікових періодах, дослідження гендерних відмінностей у ставленні до власної зовнішності.

Список використаних джерел:

1. Авдюнина Н.А. Об отношении к образу тела юношей и девушек мегаполиса / Н.А. Авдюнина // Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса. Материалы II межрегиональной научно-практической конференции. – М., 2015. – С. 194–197.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс – Пер. с англ. под ред. В.Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
3. Колесник Є. Проблема сприйняття власної зовнішності підлітками в психологічних дослідженнях / Є. Колесник // Актуальні проблеми розвитку науки в контексті глобальних трансформацій інформаційного суспільства: зб. наук. статей за матер. II Всеукр. наук. конф. Молод. Вчен. Та студ., 13–14 травня 2014 р. / Наукове студентське товариство університету, Рада молодих учених університету. – Переяслав-Хмельницький, 2014. – Вип. 2. – С. 184–189.
4. Моляко Р.В. Фізичний Я-образ у розвитку самосвідомості підлітків та юнаків, деформації образу та їх психокорекція / Р.В. Моляко // Неперервна професійна освіта: Теорія і практика. – 2003. – Вип. 3–4. – С. 184–189.
5. Моляко Р.В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці / Р.В. Моляко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 78–80.
6. Нечитайло Т.А. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т.А. Нечитайло. – К.: 2010. – 20 с.