

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ТІЛА У ДІВЧАТОК ТА ХЛОПЧИКІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Vasylenko Y.O. The characteristics of body-related attitudes of girls and boys in adolescent age / Y.O. Vasylenko // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 27. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 82–90.

Я.О. Василенко. Особливості ставлення до власного тіла у дівчаток та хлопчиків підліткового віку. Констатується, що уявлення про власний фізичний вигляд (тілесне «Я», або образ «Фізичного Я») і усвідомлення його естетичного ефекту є однією з головних складових Я-концепції особистості. Зазначено, що позитивна оцінка власного образу «Фізичного Я» як у свідомості людини, так і в думках та судженнях інших може істотно вплинути на позитивність Я-концепції у цілому, що і визначає необхідність діагностики та розвитку особливостей ставлення до власного тіла у підлітковому віці.

У дослідженні показано зв'язки між самоставленням та ставленням до свого тіла у підлітків. Встановлено зв'язок між самокеруванням та розвиваючим ставленням до власного тіла, негативні зв'язки між показниками самоцінності та відчуженого ставлення до свого тіла, самоприв'язаності та відчуженого та контролюючого ставлення до свого тіла. У підлітковому віці незадоволеність тілом взаємообумовлена із самозвинуваченням у самоставленні особистості.

У статті показано суперечність у становленні самоставлення особистості підлітка та розвитку його ставлення до свого тілесного «Я», яка виявляється в особливостях гендерної соціалізації у підлітковому віці. З одного боку, існує більш сприятливе ставлення соціально значущого оточення до дівчаток, що обумовлює вищі показники їх самоставлення (самоприйняття, самоцінності та відображеного самоставлення), з другого боку, завищені суспільні стандарти до зовнішності жінки зумовлюють їх більш критичне ставлення до свого тіла, зокрема відчуженість ставлення до тіла, більшу незадоволеність тілом, його верхньою і, особливо, нижньою частиною.

Ключові слова: самоставлення, тілесне «Я», ставлення до власного тіла, незадоволеність тілом, підлітковий вік, гендерні особливості.

Я.А. Василенко. Особенности отношения к своему телу у девочек и мальчиков подросткового возраста. Констатируется, что представление о собственном физическом облике (телесное «Я» или образ «Физи-

ческого Я») и осознание его эстетического эффекта является одной из главных составляющих Я-концепции личности. Отмечено, что положительная оценка собственного образа «Физического Я» в сознании человека, а также в суждениях окружающих может существенно повлиять на позитивность его Я-концепцию в целом, что и определяет необходимость диагностики и развития особенностей отношения к собственному телу в подростковом возрасте.

В исследовании показаны связи между самоотношением и отношением к своему телу у подростков. Установлена связь между саморуководством и развивающим отношением к собственному телу, отрицательные связи между показателями самооценности и отчужденного отношения к своему телу, самопривязанности и отчужденного и контролирующего отношения к своему телу. В подростковом возрасте неудовлетворенность телом взаимообусловлена самообвинением в самоотношении личности.

В статье показано противоречие в становлении самоотношения личности подростка и развития его отношение к своему телесному «Я», которое проявляется в особенностях гендерной социализации в подростковом возрасте. С одной стороны, существует более благоприятное отношение социально значимого окружения к девочкам, что обуславливает высокие показатели их самоотношения (самопринятие, самооценности и отраженного самоотношения), с другой стороны – завышенные общественные стандарты к внешности женщины обуславливают их более критическое отношение к своему телу, в том числе отчуждение по отношению к телу, большую неудовлетворённость телом, его верхней и особенно нижней частью.

Ключевые слова: самоотношение, телесное «Я», отношение к собственному телу, неудовлетворённость телом, подростковый возраст, гендерные особенности.

Постановка проблеми дослідження. Проблема самоідентифікації себе як здорової та повноцінно функціонуючої людини є надзвичайно актуальною. Для сучасної людини її тіло стає тією умовою, яка багато в чому визначає професійну, соціальну і навіть особистісну успішність. Навіть можна сказати, що ставлення до тіла сьогодні є одним з аспектів соціальних поглядів на людину та її місце в суспільстві. Тому особливо важливим є комплексний підхід до вивчення способу «Тілесного Я».

Уявлення про власний фізичний вигляд (образ «Фізичного Я») і усвідомлення його естетичного ефекту є однією з головних складових Я-концепції кожної людини. Позитивна оцінка власного образу «Фізичного Я» в свідомості людини, а також у судженнях оточуючих може істотно вплинути на позитивність його Я-концепції в цілому, і навпаки: негативна оцінка тягне за собою істотне зниження загальної самооцінки.

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 ознак (характеристик), жоден з яких не можна залишити без уваги [2; 4].

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей ставлення до власного тіла у підлітків.

Методики дослідження.

Методика діагностики самоствавлення В. Століна, С. Пантілеева [1].

Методика діагностики ставлення до власного тіла О. Станковської [3].

Даний дослідницький інструмент спрямований на визначення міри розвитку рефлексії власного фізичного стану та ставлення до свого тіла. Досліджуваним пропонується охарактеризувати себе за 35 пунктами, використовуючи чотири виміри оцінки: «Це добре чи погано об'єктивно»; «Це властиво або не властиво мені?»; «Чи хочу я розвинути в собі це?»; І, нарешті, «чи подобається мені наявне у мене ставлення?». Кожен пункт являє собою формулювання дії, що відображає певну позицію особистості. Методика представлена шкалами: відчужене ставлення, контролююче ставлення, бережливе ставлення та розвиваюче ставлення.

Кольоровий тест незадоволеності власним тілом (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, САРТ) О. Вуле, С. Ролл [5].

Тест спрямований на визначення міри незадоволеності за трьома параметрами: 1) живіт, стегна, сідниці, нижня частина стегон; 2) волосся, обличчя, ноги, руки, верхня частина живота, груди та плечі; 3) загальний показник незадоволеності.

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

Результати дослідження. Насамперед перевіримо, чи існує взаємообумовленість самоствавлення та ставлення до свого тіла у структурі самосвідомості особистості підлітків (рис. 1).

Установлено статистично значущий зв'язок між показниками самокерування та розвиваючим ставленням до власного тіла (0,22, $p < 0,05$). Отже, переконаність у тому, що підліток є джерелом власної активності, хазяїном власної долі, а вся його діяльність контролюється ним самим пов'язана з розвиваючим ставленням до власного тіла, тобто із усвідомленням свого тіла як такого, яким слід займатися та вдосконалювати.

Існує негативний зв'язок між показниками самоцінності та відчуженого ставлення до свого тіла у підлітків (-0,25, $p < 0,05$).

Отже, висока самооцінка та самоповага, що лежать в основі самоцінності як позитивного ставлення до себе виражені у тих підлітків, які почувають зв'язок свідомості із тілесним «Я», не стороняться свого тіла, уважні до його проблем та потреб, виявляють позитивні емоції щодо тіла.

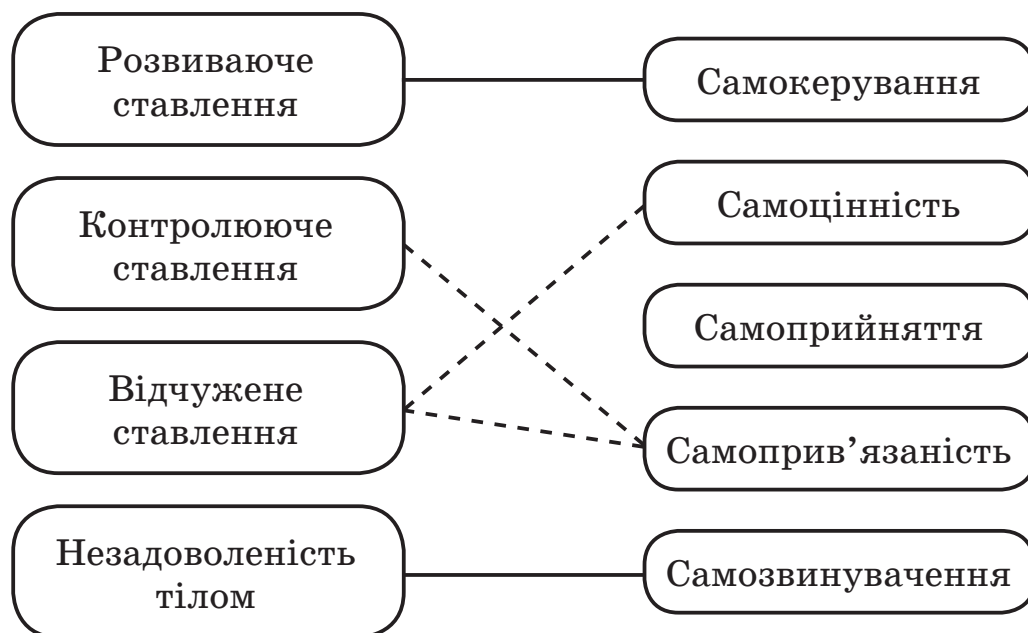


Рис. 1. Взаємозв'язок самоставлення та компонентів Я-тілесного особистості підлітка

Встановлено зв'язок між показниками самоприв'язаності та відчуженого ставлення до свого тіла ($-0,23, p < 0,05$) та контролюючого ставлення до свого тіла ($-0,23, p < 0,05$). Висока задоволеність собою та небажання щось змінювати у собі, які лежать в основі самоприв'язаності як параметра самоставлення, властиві тим підліткам, які мають позитивне емоційне ставлення до тіла, а також вільні від постійного контролю над ним.

Існує зв'язок між показниками незадоволеності тілом та самозвинуваченням ($0,28, p < 0,01$). Самозвинувачення є запереченням емоцій на адресу свого «Я». Воно виявляється як готовність поставити собі в провину свої ж промахи і невдачі. Незадоволені власним тілом підлітки виявляють надмірне самозвинувачення у структурі самоставлення.

Наступним завданням нашого дослідження було визначення особливостей самоставлення у дівчат та хлопчиків. На нашу думку, самоставлення має виступати інтегральним фактором ставлення до тіла особистості підлітка. Результати подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Середні значення показників самоствавлення

Показники самоствавлення	Групи досліджуваних		Т	Р
	Дівчатка, n=40	Хлопчики, n=50		
Замкнутість	6,47±1,91	5,94±1,34	1,55	0,122
Самовпевненість	6,67±1,80	6,08±1,72	1,59	0,114
Самокерування	6,10±1,95	5,84±1,85	0,64	0,520
Відображене самоствавлення	6,50±1,83	5,46±1,47	2,98	0,003
Самоцінність	7,15±2,23	6,16±2,00	2,21	0,029
Самоприйняття	5,85±1,36	5,16±1,75	2,04	0,044
Самоприв'язаність	5,22±1,79	5,24±1,51	-0,04	0,965
Внутрішня конфліктність	4,80±1,88	5,16±1,26	-1,08	0,282
Самозвинувачення	4,85±2,15	4,56±1,61	0,72	0,467

З таблиці 1 видно, що існують гендерні відмінності у рівні розвитку таких показників самоствавлення, як відображене самоствавлення, самоцінність та самоприйняття.

Дівчатка мають вищі показники відображеного ставлення. Отже, вони частіше почувають, що їх люблять інші, цінують за особистісні та духовні якості, за здійснювані вчинки і дії, за прихильність груповим нормам і правилам, ніж хлопчики. Вони розвивають у собі товариськість, емоційну відкритість для взаємодії з оточенням, легкість встановлення ділових та особистих контактів.

Загалом перевага позитивного ставлення оточення підлітків поширюється лише на певні їх якості та вчинки; інші особистісні прояви здатні викликати в них роздратування і неприйняття.

Такі дані в цілому відповідають віковій лінії розвитку особистості підлітка, для якого провідного значення набуває належність до референтної групи та прийняття нею завдяки власним певним якостям та вчинкам. Парціальна самооцінка підлітка є рухливою, ситуативною і залежить від актуальних подій життя, що обумовлює середній рівень розвитку відображеного самоствавлення.

Перевищення дівчат за показниками відображеного самоствавлення є гендерним чинником розвитку особистості підлітка. Гендерна соціалізація дівчаток обумовлена тим, що ставлення до них є більш позитивним, їх частіше заохочують вербально, підкреслюючи їх позитивні якості. Дівчатка, в свою чергу, є більш слухняними, дотримуються норм і правил поведінки, що обумов-

лює більш високі оцінки з боку оточення та, як наслідок, більш високе відображене самоствавлення.

Саме цими умовами гендерної соціалізації дівчат можна пояснити їх більш високі показники самоцінності, порівняно з хлопчиками. Самоцінність представлена цінністю «Я» для інших. Вона високо розвинена у дівчат, які вище оцінюють свій духовний потенціал, багатство свого внутрішнього світу, схильні сприймати себе як індивідуальність і високо цінувати власну неповторність. Упевненість у собі допомагає протистояти середовищним впливам, раціонально сприймати критику на свою адресу.

Загалом підліткам властивий середній рівень самоцінності, що передбачає вибіркоче ставлення до себе. Підліток схильний високо оцінювати низку своїх якостей, визнавати їх унікальність. Інші ж якості явно недооцінюються, тому зауваження оточуючих можуть викликати почуття малоцінності, особистої неспроможності. Особливості гендерної соціалізації хлопчиків, які відрізняються більш критичним та прискіпливим ставленням до них дорослих, обумовлюють нижчі показники самоствавлення за параметром самоцінності.

Дівчатка відрізняються вищими показниками самоприйняття. Вищий рівень самоприйняття, порівняно із хлопчиками, характеризує їх схильність сприймати всі сторони свого «Я», приймати себе у всій повноті поведінкових проявів. Загальний фон прийняття себе у дівчаток більш позитивний. Вони часто відчують симпатію до себе, до всіх якостей своєї особистості, недоліки вважають продовженням достоїнств, а невдачі, конфліктні ситуації не дають підстави для того, щоб вважати себе поганою людиною. Хлопчики є більш критичними до себе та більш чутливими щодо ставлення до себе інших, що може обумовлювати їх оборонну позицію до оточення, агресію як захист свого «Его».

Розглянемо результати діагностики показників ставлення до власного тіла у підлітків (таблиця 2). У цілому міра незадоволеності та відстороненого ставлення до тіла у підлітків є низькою, особливо це стосується хлопчиків-підлітків. У дівчаток встановлено вищі показники відчуженого ставлення до свого тіла. Це свідчить про низьку суб'єктивну значимість, відсутність практики і пізнання тіла, слабкі або виражені негативні емоційні переживання, нерозвинену чутливість і переважно негативний локус сенсорних відчуттів, прийняття власного тіла як нецінного або обтяжуючого. Це може бути позначено як відчужене ставлення до себе в аспекті тілесності. Отже, дівчатка у більшій мірі незадоволені власним тілом, що обумовлює їх відстороненість від про-

блем із тілом. Наприклад, «Я не буду зараз думати про це, подорослішаю – займусь тілом та зовнішністю».

Таблиця 2

Середні значення показників ставлення до власного тіла

Показники самоставлення	Групи досліджуваних		t	P
	Дівчатка, n=40	Хлопчики, n=50		
Відчужене	25,77±14,78	20,42±10,25	2,02	0,045
Контролююче	34,10±8,37	34,02±9,28	0,04	0,966
Бережливе	37,62±8,96	38,80±8,57	-0,63	0,528
Розвиваюче	71,62±15,10	73,34±12,52	-0,58	0,557

У більшій мірі дівчатка та хлопчики виявляють бережливе та розвиваюче ставлення до свого тіла. Бережливе ставлення до тіла у підлітків представлене позитивними емоціями, пов'язаними з тілом, що мають високу суб'єктивну значущість. Підліткам властиві розвинена чутливість і переважно позитивний локус сенсорних відчуттів, багатопланова пізнавальна активність щодо власного фізичного стану. Практики тіла включають турботу, тонке слідування за тілесними бажаннями і поривами, а його змістовно-сміслове наповнення пов'язано з отриманням задоволення та радості.

Підліткам властива висока суб'єктивна значущість тіла. Вони виявляють інтенсивні позитивні емоційні переживання, розвинену чутливість і переважання в сенсорному досвіді приємних відчуттів і складну пізнавальну діяльність. Підлітки розглядають тіло як «дорогоцінний дар», що загалом є результатом впливу медійного світу на ставлення до тіла як певної цінності, усвідомлення необхідності постійного розвитку та вдосконалення тіла.

Розглянемо результати показників незадоволеності власним тілом за даними кольорового тесту (таблиця 3).

Таблиця 3

Середні значення показників незадоволеності власним тілом

Показники самоставлення	Групи досліджуваних		t	p
	Дівчатка, n=40	Хлопчики, n=50		
Живіт та стегна	2,84±1,20	1,92±0,93	4,08	<0,0001
Волосся, голова, руки, ноги	2,04±0,60	1,68±0,61	2,82	0,005
Загальний показник незадоволеності	2,29±0,71	1,73±0,64	3,89	<0,0001

З таблиці 3 видно, що дівчата за усіма показниками кольорового тесту перевищують хлопчиків у рівні незадоволеності власним тілом. У найбільшій мірі така незадоволеність виявляється в загальному показнику та у нижній частині тіла (живіт та стегна). Рівень незадоволеності волоссям, головою та кінцівками також вищий, ніж у хлопчиків. Отже, дівчата у більшій мірі схильні до дисморфофобічних розладів, вони більш критично ставляться до свого тіла в цілому та розглядаючи його окремі частини. Такі дані загалом відповідають сучасним умовам гендерної соціалізації дівчат, які характеризуються завищеними стандартами до жіночого тіла, «культу Барбі».

Висновки. Існує певна суперечність у становленні самостворення особистості підлітка та розвитку його ставлення до свого тілесного «Я», яка виявляється в особливостях гендерної соціалізації у підлітковому віці. З одного боку, існує більш сприятливе ставлення соціально значущого оточення до дівчат, що обумовлює вищі показники їх самостворення (самоприйняття, самоцінності та відображеного самостворення), з другого боку, завищені суспільні стандарти до зовнішності жінки зумовлюють їх більш критичне ставлення до свого тіла, зокрема відчуженість ставлення до тіла, більшу незадоволеність тілом, його верхньою і, особливо, нижньою частиною.

Список використаних джерел

1. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – М. : АСТ:Хранитель; СПб. : Сова, 2008. – С. 141–157.
2. Пантилеев С.Р. Строеие самоотношения как эмоционально-оценочной системы : дисс. ... канд. психол. наук. – М., 1989. – 202 с.
3. Станковская Е.Б. Структура и типы отношения женщины к себе в аспекте телесности : дисс. ... канд. психолог. наук / Е.Б. Станковская. – Москва, 2011. – 231 с.
4. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М. : МГУ, 1983. – 288 с.
5. Тест цветоуказаний на неудовлетворенность собственным телом (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, CAPT): [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gurutestov.ru/test/421/>.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Nastol'naya kniga prakticheskogo psikhologa / Sost. S.T. Posokhova, S.L. Solov'yeva. – M. : AST:Khranitel'; SPb. : Sova, 2008. – S. 141–157.

2. Pantileyev S.R. Stroyeniye samootnosheniya kak emotsional'no-otsenочноy sistemy : diss. ... kand. psikholog. nauk. – М., 1989. – 202 s.
3. Stankovskaya Ye.B. Struktura i tipy otnosheniya zhenshchiny k sebe v aspekte telesnosti : diss. ... kand. psikholog. nauk / Ye.B. Stankovskaya. – Moskva, 2011. – 231 s.
4. Stolin V.V. Samosoznaniye lichnosti / Stolin V.V. – М. : MGU, 1983. – 288 s.
5. Test tsvetoukazaniy na neudovletvorennost' sobstvennym telom (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, CAPT) [Yelektronniy resurs]. – <http://www.gurutestov.ru/test/421/>

Y.O. Vasylenko. The characteristics of body-related attitudes of girls and boys in adolescent age. The understanding of physical appearance (Physical-Self or the image of physical-Self) and the realization of its aesthetic effect are stated to be one of the main components of self-concept of the personality. It is mentioned that positive appraisal of the physical self-image in the human consciousness, as well as in the judgments of others can significantly affect the positivity of his self-concept, that determines the necessity for diagnosis and development of a special attitude to the body during adolescence.

The study shows the relationship of the self-attitude and the attitude to the body in adolescents. There are a relation between self-leadership and the developmental attitude to the body, the negative relationship between indicators of self-worth and alienated attitude to the body, and self-affiliation alienated and supervisory attitude to the body. In adolescence body dissatisfaction is correlated with self-incrimination in the self-attitude of a personality. In the result of the study it was established that girls are more inclined to dysmorphophobic disorders, are more critical to their body as a whole and considering its individual parts.

The article shows the contradiction in the development of the self-attitude of teenagers' personalities and their attitude to the Physical-Self, which manifests itself in the peculiarities of gender socialization in adolescence. On the one hand, there is a more favorable attitude of socially important environment for the girls, leading to high rates of self-attitude (self-acceptance, self-worth, and self-attitude), on the other hand, excessive public standards to women's appearance determine their more critical attitude to the body, including the alienation in relation to the body, large body dissatisfaction, the upper and lower part of the body especially.

Key words: self-attitude, body-image, attitude to one's own body, body dissatisfaction, adolescence, gender characteristics.

Received October 22, 2014

Revised November 13, 2014

Accepted December 08, 2014