

Психологічні особливості формування фізичного образу «Я» у підлітків

Шевченко М.А. СДПУ ім. А.С.Макаренка

Одна з необхідних складових загального знання людини про себе – знання про свій образ фізичного «Я».

Особливе значення набуває правильно сформоване уявлення про себе саме у підлітковому віці, коли неадекватне уявлення про свій фізичний облік може стати причиною комплексу неповноцінності, привести до неадекватної поведінки і навіть до втрати здоров'я. В цей період роль самооцінки у формуванні особистості підлітка посилюється. Вона становиться стійкою. В підлітковому віці раніше сформований образ тіла набуває, з однієї сторони, стабільності, а з іншої може бути динамічно змінений у результаті формування самооцінки.

Таким чином, вчасно виявити та попередити формування неадекватного образу тіла у підлітка є дуже важливим завданням в подальшому гармонічному розвитку особистості.

Вивченням фізичного образу Я займались У.Джемс, З.Фройд, В.Райх, А.Лоуен, Л.С.Виготський, Т.С.Леві, В.Н.Куніцина, Л.І.Воробйова, Т.В.Снегірьова, О.Т.Соколова, Є.С.Креславський, Н.М.Терещенко, Л.Г.Уляева та ін.

Фізичний образ Я є компонентом образу Я особистості (описової сукупності усіх уявлень індивіда про себе). Саме поняття «образ тіла» ввів П.Шильдер, визначив його як «суб'єктивне переживання людиною свого тіла», тобто як образ, який, з його точки зору, складається у міжособистісних взаємодіях. Це своєрідна система уявлень людини про фізичну сторону свого «Я», про своє тіло. «Образ тіла» конструюється підлітками з окремих фрагментів – різноманітних проявів тілесного усвідомлення в різноманітних життєвих ситуаціях. Він включає в себе і відчуття свого тіла, і його оцінку. У структурі фізичного Я виділяють когнітивний та афективний компоненти.

В дослідженні афективного компоненту тілесного Я підлітків, нами були використані наступні методики: Модифікація методики самооцінки Дембо-Рубінштейна за І.Г. Малкіной-Пих та Опитувальник для дослідження образу тіла, розроблений

Національним Центром порушень харчової поведінки Великобританії. В дослідженні взяли участь 24 особи підліткового віку (12-13 років), з них 16 (67%) дівчат та 8 (33%) хлопців.

Було виявлено, що 55 % (13 підлітків) мають високий рівень сформованості образу фізичного Я, вільно оперують знаннями про власний образ фізичного Я. 45% (11 підлітків) має середній рівень сформованості образу фізичного Я, для них характерне здебільшого варіативне емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності. В нашому дослідженні не було виявлено підлітків з низьким рівнем сформованості образу фізичного Я.

За другою методикою було виявлено, що підлітки з високим рівнем сформованості образу фізичного Я мають: високу самооцінку - 77% (10 підлітків), середню - 23% (3 підлітків); високий рівень оцінки краси свого тіла - 77% (10 підлітків), середній - 15% (2 підлітків), низький - 8% (1 підліток). Оцінюють своє тіло як худе - 54 % (7 підлітків), як нормальне - 38% (5 підлітків), як повне - 8% (1 підліток).

Підлітки з середнім рівнем розвитку сформованості образу фізичного Я мають: високий рівень самооцінки - 46% (5 підлітків), середній - 36 % (4 підлітків), низький - 18% (2 підлітків); високий рівень оцінки краси свого тіла - 36% (4 підлітків), середній - 46% (5 підлітків), низький - 18% (2 підлітка). Оцінюють своє тіло як худе - 9% (1 підліток), як нормальне - 73% (8 підлітків), як повне - 18% (2 підлітка).

Отже, згідно нашого дослідження ми виявили в досліджуваній групі підлітків (12-13 років) сформованість образу фізичного Я двох рівнів: високого та середнього. Підліткам з високим рівнем характерна висока самооцінка, високий рівень оцінки краси свого тіла та їм більш притаманні уявлення про своє тіло як худе. Підліткам з середнім рівнем більш характерна висока та середня самооцінка, середній та високий рівень оцінки красоти свого тіла, та уявлення про своє тіло як нормально (не худе і не повне). Отриманні кількісні показники ми плануємо доповнити якісними показниками, за допомогою використання проєктивних методик.