

# ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕЗАДОВОЛЕНОСТІ ВЛАСНИМ ТІЛОМ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*О. О. Герасіна*

Херсонський державний університет, [olhaa.gerasina@gmail.com](mailto:olhaa.gerasina@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук*

*А. О. Чхаїдзе*

**Постановка проблеми.** У даний час все частіше спостерігається невдоволення людьми своїм тілом і зовнішністю, що сприймається в повсякденному житті як прояв ставлення до себе. Прагнення займатися фізичною культурою, спортом, правильно харчуватися, дотримуватися дієт, використовувати дорогі препарати і йти на ризик, пов'язаний з естетичної медициною і пластичною хірургією, викликане високою стурбованістю надмірною вагою і недосконалим фізичним виглядом. Даний феномен набув характер епідемії і насторожив клінічних психологів, закликавши їх до пошуку відповідних способів своєчасної та ефективної психодіагностики, психологічного втручання та психопрофілактики.

З практичної точки зору висока ступінь актуальності дослідження образу фізичного Я зумовлена тим, що в нині існуючому стандарті успішної особистості тілесна краса займає одне з лідируючих місць. На свідомість багатьох чоловіків і жінок впливають стереотипні уявлення про фізично розвинене, красиве тіло, що має певні пропорції і форми. Таким чином, для більшості людей штучно завищується значимість зовнішності, незалежно від соціальної ролі і статусу носія. Даний феномен розглядався такими вченими як Р. Бернс, Р. І. Меєрович, В.С Мухіна, Ж. Піаже, С. Л. Рубінштейн, І. М. Сеченов, О. Т. Соколова, А. Фрейд, М. Малер, Д. Винникотт, М. Кляйн, Ф. Дольто, Г. О. Аріна, Н. В. Коваленко, А. Ш. Тхостов і іншими. Вітчизняні та українські психологи також займалися питанням вивчення ставлення до свого тіла, такі як І. С.Кон, Є. О. Клімов, О.Т. Соколова, Т. Ю. Гущина, І. М. Левицька, Я. О. Василенко та ін.

Аналіз праць дослідників доводить, що особисті проблеми, пов'язані зі сприйманням та оцінкою власного тіла, стають дедалі актуальнішими для сучасного суспільства. Жодний поведінковий прояв людини як свідомого суб'єкта, жодне її ставлення до навколишнього світу та інших людей не обходиться без включення у ці процеси її ставлення до самої себе.

**Метою** статті є дослідження психологічних особливостей незадоволеності власним тілом в юнацькому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Юнацький вік розпочинається в період з 15-17 років і триває приблизно до 23 років. Юнацький вік є сенситивним для формування життєвих цінностей, світогляду, релігійних поглядів людини. Важливим компонентом є формування самосвідомості та самоствавлення до себе й свого тіла[3]. Самосвідомість – усвідомлене відношення людини до своїх потреб і здібностей, потягів і мотивів поведінки, переживань і думок, відносно стійка, усвідомлена, пережита як неповторна, система представлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми і відноситься до себе [2]. Самосвідомість дозволяє людині не тільки відображати зовнішній світ, але, виділивши себе в цьому світі, пізнавати свій внутрішній світ, переживати його і певним чином відноситися до себе. Продуктом самосвідомості виступає уявлення про себе, «Я-образ» чи «Я концепція» [1]. Аналіз «Я-образу» дозволяє виділити у ньому два аспекти: 1) знання про себе, тобто змістовну частину представлень людини про себе, про її «Я-концепцію»; 2) самовідношення, тобто емоційно-оцінну реакцію на знання про себе. В юнацькому віці в рамках становлення нового рівня самосвідомості відбувається і розвиток нового рівня ставлення до себе [4]. Перехід від приватних самооцінок до загальної, цілісної (зміна підстав) створює умови для формування в повному розумінні слова власного ставлення до себе, досить автономного від ставлення і оцінок оточуючих, приватних успіхів і невдач, різного роду ситуативних впливів [5]. Незадоволеність своїм тілом має негативні наслідки, серед яких можна відзначити: 1) нездорову харчову поведінку; 2) прагнення будь-якими доступними способами домогтися

ідеальної зовнішності, яке порушує фізичне здоров'я (наприклад, дієти, зловживання спортом, стероїди, пластична хірургія); 3) погіршення емоційного стану; 4) схильність до депресивних і тривожних розладів, що може привести до суїциду; 5) стати предиктором депресивних і тривожних розладів і навіть суїцидальної готовності [6].

Для дослідження психологічних чинників невдоволеності своїм тілом було підібрано декілька методик, які дають змогу різнобічно дослідити об'єкт наукового дослідження, оскільки дозволяють виявити рівень самооцінки, особливості самоствавлення та дослідити образ тіла в юнацькому віці. Дослідження проводилось серед студентів I-IV курсів соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету. Кількість опитуваних становить 46 осіб (10 хлопців (22%) та 36 дівчат (78%).

Ми дослідили кількісні результати середніх значень дослідження самоствавлення особистості за методикою «Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв): у 25% досліджуваних за шкалою «Відкритість» переважають високі значення, що говорить про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію. 31% мають низькі значення, що свідчить про закритість досліджуваних, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей. Ті досліджувані (5%), що мають низькі показники за шкалою досліджуваних «Самовпевненість» характеризуються незадоволеністю собою та своїми можливостями, сумнівом у здатності викликати повагу. Високі значення шкали, що мають 9% досліджуваних, відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості. Шкала «Самокерівництво», 33% досліджуваних з високим балом, говорить про те, що такі люди переживають власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує їх особистість і життєдіяльність, вважає, що їх доля знаходиться в їх власних

руках, і відчують почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей. Низькі бали, що властиві 27% досліджуваним свідчать про віру суб'єкта та підвладність їх «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому. Четверта шкала відображає самоствалення «Дзеркальне «Я» та високі значення, що мають 7% юнаків, говорить про те, що таке сприйняття себе відповідає уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння. За п'ятою шкалою «Самоцінність» 34% досліджуваних мають низькі значення шкали, що характеризують недолік свого духовного «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу. Шкала шоста «Самоприйняття» та високий полюс у 12% респондентів відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками. Низький полюс, що мають 15% досліджуваних свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації. За сьомою шкалою – «Самоприв'язаність» – 31% респондентів мають низькі значення, що говорить про бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою. Шкала восьма – «Внутрішня конфліктність» – характеризує 21% досліджуваних, що мають високі значення. У таких досліджуваних присутня наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. За дев'ятою шкалою – «Самозвинувачення» – високі значення мають 15% респондентів і це говорить про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки.

Якщо розглядати ці результати через статеву призму, то можемо стверджувати, що загалом 55% дівчат та 24% хлопців мають незадоволеність

собою, вони критичні до себе, невдоволені собою та своїми можливостями, мають розмитий локус «Я», мають сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, хочуть багато що змінити в собі. 13% дівчат та 8% хлопців задоволені собою та своєю зовнішністю, вони мають високу самовпевненість, вони спокійні, керують собою, адекватно уявляють себе, розуміють свої сильні та слабкі сторони, розуміють, з що вони подобаються людям, вони приймають себе такими, які вони є.

Також були отримані дані за методикою «Опитувальник образу власного тіла»(О. О. Скугаревскийта С. В. Сивуха),які свідчать про те, що загалом у 73% досліджуваних виявлена виражена незадоволеність своїм тілом, що може пояснюватися відсутністю необхідних ресурсів для роботи над собою, або неготовністю і небажанням цього робити. У 27% незадоволеність своїм тілом не виражена. Це може говорити про те, що вона або знаходиться в межах норми, або відсутня. Такий результат може пояснюватися створеною на заняттях атмосферою довіри, де була можливість розкритися, поділитися своєю проблемою, виговоритися і отримати зворотній зв'язок, прийняття і підтримку, а також високим рівнем готовності досліджуваних до роботи над собою.

Також незадоволеність своїм тілом спостерігається у 62% дівчат та 16% хлопців і у 16% дівчат та 6% хлопців незадоволеність своїм тілом не виражена.

З метою дослідження задоволеності образом тіла був використаний«Опитувальник дослідження образу тіла» (Д. Джейда). Загалом, у результаті обробки даних нами були отримані наступні результати: у 17% досліджуваних виявлено нестачу довіри до власного тіла, яка може бути присутня лише в кризових та стресових ситуаціях,але загалом вони адекватно ставляться до своєї зовнішності. А у 83% –негативний образ тіла.Це може бути пов'язано з тим, що у студентів, які потрапили в нове середовище, виникає необхідність постійно порівнювати себе з іншими, проте, результати такого порівняння не завжди приносять задоволення. Однак, ставлення до себе і образу власного тіла починає формуватися ще в дитинстві, тому необхідно враховувати сімейний фактор.

У подальшому можна розширити вибірку для більш достовірних результатів та охопити не лише юнацький, а й підлітковий вік.

**Висновок.** В юнацькому віці починає розвиватись самоставлення не лише до своїх особистісних характеристик та особливостей, а й до своєї зовнішності. В ході дослідження ми визначили кількісні результати, що дали основу якісним показникам. Більшість досліджуваних переживають власне «Я» як внутрішній стержень, це інтегрує їх особистість і життєдіяльність. Вони мають дружнє ставлення до себе, згоді з самим собою, схильні до схвалення своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками. Загалом, більшість мають незадоволеність собою, вони критичні, невдоволені собою та своїми можливостями, мають розмитий локус «Я», мають сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, хочуть багато що змінити в собі. У юнацькому віці критика до себе і своєї зовнішності може бути підвищена внаслідок накладення минулого досвіду, страху перед можливими невдачами і невпевненості в собі. Чимало важливим є факт впливу засобів масової інформації, які демонструють «ідеальний» образ, різні стандарти краси, і невідповідність цим параметрам позначається негативно на сприйнятті образу власного тіла. Це може бути пов'язано з тим, що у студентів, які потрапили в нове середовище, виникає необхідність постійно порівнювати себе з іншими, проте, результати такого порівняння не завжди приносять задоволення. Однак, ставлення до себе і образу власного тіла починає формуватися ще в дитинстві, тому необхідно враховувати сімейний фактор.

#### Література:

1. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*. Львів. 2006. С. 95–101.
2. Василенко Я. О. Особливості ставлення до власного тіла у дівчаток та хлопчиків підліткового віку. *Проблеми сучасної психології*. Харків. 2015. С. 82-90.
3. Гущина Т. Ю. Смыслові індикатори системи самоставлення в студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка*. Київ. 2012. С. 86-89.
4. Левицька І. М. Вплив образу фізичного «Я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. *Молодий вчений*. Київ. 2017. С. 267-271.
5. Молчанова О. М. Вплив емоційних переживань на розвиток особистості в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ. 2011. С. 55-58.
6. Сольська Т. Основні чинники формування самосвідомості в юнацькому віці. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. Київ. 2010. С. 121-123.