

УДК 159.9.072

Кузнецова Елена Владимировна,
Куйбышевский филиал ФГБОУ ВПО
«Новосибирский государственный
педагогический университет»,
г. Куйбышев Новосибирской области,
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

«ОБРАЗ ТЕЛЕСНОГО Я» И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ

В статье проводится анализ взаимосвязи специфики «Образа телесного Я» и показателей социально-психологической адаптации. Образ тела является неотъемлемой составляющей общей картины мира человека, частью его самосознания, и в значимой степени опосредует восприятие им всей окружающей действительности. Отрицательное отношение к своему телесному «Я» может стать для подростков причиной неврозов, психических расстройств (в том числе нервной анорексии), существенного возрастания уровня тревожности, обуславливая появление различных отклонений в поведении. Представляются результаты эмпирического исследования, направленного на выявление характера взаимосвязи «Образа телесного Я» и социально-психологической адаптации подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, «Я-концепция», «Образ телесного Я», социально-психологическая адаптация, эмпирическое исследование.

Kuznetsova Elena Vladimirovna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of
the Department of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical
University (Kuibyshev Branch), Kuibyshev,
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

«BODY IMAGE» AND THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT OF ADOLESCENTS

The article analyzes the relationship between the specificity of Body Image and indicators of socio-psychological adaptation. Body image is an integral component of the general picture of the world of the person, a part of his self-consciousness, and to a significant extent mediates his perception of all surrounding reality. Negative attitudes toward the bodily self may cause neurosis, mental disorders (including anorexia nervosa), a significant increase in anxiety levels, causing the appearance of various behavioral deviations for adolescents. The results of empirical research aimed at revealing the nature of the relationship

between Body Image and the socio-psychological adaptation of adolescents are presented.

Key words: adolescence, self-concept, body image, socio-psychological adaptation, empirical research.

Проблема восприятия человеком своего телесного «Я» становится очень актуальной для современного индивидуализированного общества. Существующие в социуме эталоны внешней привлекательности и культ красоты становятся сегодня значимой ценностью для большинства людей. В современной научной картине мира тело также становится предметом изучения различных научных областей, как естественных, так и гуманитарных. Образ тела является неотъемлемой составляющей общей картины мира человека, частью его самосознания, и в значимой степени опосредует восприятие им всей окружающей действительности.

Образ тела или образ телесного «Я» формируется в процессе индивидуального развития человека и представляет собой подвижный и довольно изменчивый конструкт. Особо пристальное внимание уделяется образу тела и отношению к собственной внешности в период подростничества. Отрицательное отношение к своему телесному «Я» может стать для подростков причиной неврозов, психических расстройств (в том числе нервной анорексии), существенного возрастания уровня тревожности, обуславливая появление различных отклонений в поведении.

«Образ телесного Я» - интегративное психологическое образование, формирующееся на основе представлений индивида о теле и телесности. Обобщая данные, касающиеся структуры образа тела, мы можем выделить составляющих как: представление о своей внешности – их полнота, дифференцированность, адекватность (когнитивная составляющая); субъективное отношение к внешности (эмоциональная составляющая); «отношения с телом» - наличие/отсутствие стремлений и конкретных действий по его преобразованию (поведенческая составляющая) [1, 3, 4, 6].

На основании теоретического анализа проблемы исследования в качестве рабочей гипотезы мы выдвинули предположение о том, что положительный «Образ телесного Я» имеет прямую связь с высоким уровнем социально-психологической адаптации старших подростков, в первую очередь с такими ее отдельными проявлениями, как принятие себя и других.

Для проверки гипотезы нами организовано и проведено эмпирическое исследование. В качестве эмпирической базы выступает МБОУ Куйбышевского района «Гимназия № 1 им. А.Л. Кузнецовой». В исследовании приняли участие 25 старшеклассников в возрасте 15-17 лет.

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики: Опросник MBSRQ (мультимодальный опросник отношения к собственному телу) Т.Ф. Кэша; Методика «Шкала социально-психологической адаптированности» К. Роджерса, Р. Даймонда (адаптация Т.В. Снегирёвой); Методика исследования самооотношения (МИС) С.Р. Пантелеева; Методика «Шкала принятия других» Фейя.

В ходе выявления корреляций среди параметров методики MBSRQ (мультимодальный опросник отношения к собственному телу) Т.Ф. Кэша и методики «Шкала социально-психологической адаптированности» К. Роджерса, Р. Даймонд (адаптация Т.В. Снегирёвой) с помощью t -критерия Спирмена нами были обнаружены следующие достоверные взаимосвязи

Выявлена достоверная прямая связь между параметрами «Оценка внешности» и «Ведомость» (r -эмп = 0.51, вероятность ошибки менее 1%). Данный эмпирический факт свидетельствует о том, что чем выше старшеклассники оценивают собственную физическую привлекательность, тем выше их показатели ведомости. Ведомость подразумевает стремление занимать подчиненную позицию, не решая при этом ответственных, определяющих задач. Возможно, распространение подобного рода поведенческих схем в известной мере определяет направленность сознания современных старшеклассников, которые трактуют свою красоту как уже своего рода жизненное достижение и не стремятся к реализации своего

потенциала в других сферах, занимая при этом ведомую роль, избегая ответственных решений и выполняя задачи средней степени трудности.

Выявлены достоверные обратные связи между параметрами «Удовлетворенность параметрами тела» и такими компонентами социально-психологической адаптации как «Дезадаптивность» ($r\text{-эмп} = -0.49$, вероятность ошибки менее 5%), «Непринятие себя» ($r\text{-эмп} = -0.65$, вероятность ошибки менее 1%), «Эмоциональный дискомфорт» ($r\text{-эмп} = -0.44$, вероятность ошибки менее 5%). Удовлетворенность параметрами тела означает удовлетворенность отдельными аспектами собственной внешности. В случае если старшеклассники довольны большинством параметров своего тела, снижается риск формирования у них дезадаптивности, зачастую проявляющейся в виде невротических отклонений и дисграмонии в сфере принятия решений. Личность, определяющая себя как физически привлекательная, легко способна приспособиться к существованию в социуме, разделяя его ценности и интересы, а также в полной мере реализовать себя в нем. Будучи довольным собственными телесными параметрами, старшеклассник вслед за телом принимает и собственные личностные черты, положительно оценивая проявления собственной индивидуальности. Данный факт подтверждает, что на сегодняшний день красивое тело является определенным эталоном культуры, оно повышает статус подростка и гарантирует ему успех в межличностном общении, принятие социальными группами.

Обнаружены достоверные обратные связи между шкалой «Озабоченность лишним весом» и такими параметрами как «Дезадаптивность» ($r\text{-эмп} = -0.39$, вероятность ошибки менее 5%), «Ведомость» ($r\text{-эмп} = -0.41$, вероятность ошибки менее 5%) и «Эскапизм» ($r\text{-эмп} = -0.4$, вероятность ошибки менее 5%). Данный факт может быть объяснен тем, что в культ здорового и красивого тела, распространенный в современных социальных реалиях, зачастую делает молодых людей зависимыми от постоянных разговоров и обсуждений техник и приемов

поддержания красивой фигуры. Одновременно с этим, при увеличении количества переживаний по поводу собственной возможности набрать лишний вес, у старшеклассников снижаются показатели ведомости. Данный эмпирически факт, возможно, объясняется наличием у таких людей высокого уровня самоконтроля. Постоянно отслеживая колебания собственного веса, контролируя программу питания, человек становится способным противостоять соблазнам среды, приобретает самостоятельность в процессе принятия решений, что, по сути, исключает ведомость. Подобным образом мы можем объяснить и обратную взаимосвязь беспокойности по поводу лишнего веса с таким личностным феноменом как эскапизм, под которым подразумевается стремление к уходу от реальности в мир иллюзий и фантазий. Человеку, который выбирает для себя роль постоянного контролера собственного тела, «противопоказано» отключение от реального мира. Чтобы успешно справляться со своими задачами, ему необходимо быть прагматичным и рациональным.

Существуют достоверные прямые связи между «Оценкой собственного веса» и такими шкалами как «Дезадаптивность» ($r\text{-эмп} = 0.46$, вероятность ошибки менее 5%), «Доминирование» ($r\text{-эмп} = 0.43$, вероятность ошибки менее 5%). Данный факт может объясняться тем, что в случае удовлетворенности личности собственным весом повышаются показатели доминирования. Возможно, что позитивно оценивая собственное физическое «Я», старшеклассники стремятся занять в структуре группы позицию своеобразного «гуру», одаривая окружающих рекомендациями по уходу за собой и трансформации эмоциональных переживаний.

Помимо этого «Оценка собственного веса» имеет обратную связь с параметрами «Непринятие себя» ($r\text{-эмп} = -0.48$, вероятность ошибки менее 5%) и «Ведомость» ($r\text{-эмп} = -0.55$, вероятность ошибки менее 5%). Чувство удовлетворенности собственным весом снижает уровень непринятия себя. Позитивно оценивая состояние своего тела, старшеклассник с симпатией относится и собственной личности, ощущает уверенность в себе, своих силах

и возможностях. Внешняя красота занимает одно из ведущих мест в системе ценностей современных подростков и юношей, и обладание физической привлекательностью и подтянутой фигурой обеспечивает личности положительную оценку со стороны значимых других, вслед за этим повышая ее самооценку. Помимо прочего, испытывая удовлетворенность своими физическими параметрами, старшеклассники становятся независимыми от влияния социальной среды, пропагандирующей культ идеального тела, приобретают автономность, проявляют самостоятельность суждений и поступков.

В результате статистической обработки данных методики MBSRQ (мультимодальный опросник отношения к собственному телу) Т.Ф.Кэша и методики исследования самооотношения С.Р. Пантелеева (МИС) нами были обнаружены следующие взаимосвязи исследуемых параметров.

Выявлена прямая взаимосвязь между шкалой «Ориентация на внешность» и показателем «Самообвинения» ($r\text{-эмп} = 0.39$, вероятность ошибки менее 5%). Переоценивающие силу физической красоты, занятые постоянным поиском недостатков своего визуального образа, старшеклассники склонны испытывать отрицательные эмоции в адрес своего «Я». Подобная установка на самообвинение сопровождается внутренним напряжением и ощущением невозможности удовлетворения личностных потребностей. Таким образом, завышенные требования к своему внешнему виду провоцируют общее осуждение и порицание себя за неспособность достичь идеала.

На уровне тенденции существует взаимосвязь «Ориентации на внешность» и с параметром «Внутренняя конфликтность» ($r\text{-эмп} = 0.36$). Придавая особую значимость физической красоте, старшеклассники провоцируют возникновение конфликтов внутри собственной личности. Как правило, подобного рода конфликт возникает в результате несовпадения реального и идеального, между завышенным уровнем притязаний и

актуальным состоянием. Тем самым культ красоты в системе личностных ценностей ведет к ощущению собственной малоценности.

Обнаружены прямые взаимосвязи между параметром «Озабоченность лишним весом» и такими компонентами самоотношения как «Внутренняя конфликтность» ($r\text{-эмп} = 0.41$, вероятность ошибки менее 5%) и «Самообвинение» ($r\text{-эмп} = 0.45$, вероятность ошибки менее 5%). Находясь в состоянии перманентной тревоги по поводу своего веса и возможности поправиться, старшеклассники вновь обнаруживают тенденцию к поиску внутри себя отрицательных привычек и качеств. Самообвинение в данном случае может проявляться в виде осуждения себя за срывы с диеты или графика тренировок, за набор лишних граммов и отсутствие силы воли. Все это сопровождается усиленным самокопанием, направленным на поиск несоответствия собственной личности навязанному извне идеалу.

На уровне тенденции существует обратная связь шкалы «Озабоченность лишним весом» со шкалой «Самопринятие» ($r\text{-эмп} = -0.38$). При повышении уровня тревоги по поводу лишних килограммов, снижается степень принятия своего «Я», что указывает на общий негативный фон отношения к себе, склонность воспринимать свои личностные особенности излишне критично. Подобная негативная оценка себя может проявляться в форме самоуничижения или описания себя в комическом свете. Таким образом, непринятие тела трансформируется у старшеклассников в общее непринятие своей личности.

Достоверная прямая взаимосвязь существует между шкалой «Оценка собственного веса» и «Самопринятием» ($r\text{-эмп} = 0.39$, вероятность ошибки менее 5%). Чем выше удовлетворенность испытуемых актуальным собственным весом, тем ярче выражено у них и общее чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями и комплексное принятие себя со всеми имеющимися недостатками. Тем самым, мы вновь убеждаемся в факте того, что принятие своего тела у старшеклассников тесно

взаимосвязано с принятием своих личностных особенностей, включая отрицательные черты.

В результате статистической обработки данных методики MBSRQ (мультимодальный опросник отношения к собственному телу) Т.Ф. Кэша и шкалы В.Фейя нами были обнаружена статистически достоверная прямая связь между шкалой «Оценка собственного веса» и показателем принятия других ($r\text{-эмп} = 0.45$, вероятность ошибки менее 5%), свидетельствующая о том, что, чем выше удовлетворенность человека его собственным весом, тем выше степень принятия им и других людей. Повышается потребность в социальном взаимодействии, общении, совместной деятельности. Подобный эмпирический факт мы можем объяснить тем, что положительная оценка собственного веса напрямую связана с общей самооценкой личности, а обретая уверенность в себе, человек открывается и внешнему миру, принимая себя, принимает других, в то время как отрицательное отношение к себе провоцирует враждебность к окружающим.

Таким образом, подводя итоги эмпирического исследования, мы можем прийти к заключению о подтверждении выдвинутой гипотезы. Однако полученные нами результаты все-таки не столь однозначны. Помимо прочего нам удалось выяснить, что в ряде случаев положительный образ своего физического «Я» может провоцировать дезадаптивность. Культ красивого тела, распространенный в современных социальных реалиях, зачастую делает молодых людей зависимыми от тех способов самосовершенствования, которые представлены в Интернет-пространстве.

Список литературы

1. Каминская Н.А., Айламазян А.М. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах [Электронный ресурс] // Национальный психологический журнал № 3(19)/2015, С.45–55 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-obraza-fizicheskogo-ya-v-razlichnyh-psihologicheskikh-shkolah> (Дата обращения: 16.12.2020)

2. Лыбко И.В. Методика «Диагностика телесного Я» // Психологическая диагностика, 2008. №3. С.5-21.
3. Соколова Е. Т. Исследования образа тела в зарубежной психологии // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14, Психология. 2015. № 4. С. 39-49.
4. Соколова Е.Т. Соотношение физического Я-образа и самооценки // Самосознание и защитные механизмы личности: Хрест. / Ред. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2006. С. 109-133.
5. Стребкова Ю.А. Особенности формирования образа тела в условиях современного образования [Электронный ресурс] // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2011. Т. 13. № 2-6. С. 1402-1408. URL: http://www.ssc.smr.ru/media/journals/izvestia/2011/2011_2_1402_1408.pdf (Дата обращения: 12.09.2022)
6. Фаустова А.Г. Соотношение категорий «образ тела» и «концепция тела» в трудах зарубежных ученых [Электронный ресурс] // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2018. Т. 6. № 3 (22). С. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-kategoriy-obraz-tela-i-kontseptsiya-tela-v-trudah-zarubezhnyh-uchenyh> (Дата обращения: 10.09.2022)
7. Фролова Ю.Г. Социальные факторы формирования негативного образа тела // Социология, 2004. №2. С. 36 – 48.

References

1. Kaminskaya N.A., Ajlamazyan A.M. Issledovaniya obraza fizicheskogo «Ya» v razlichnyh psihologicheskikh shkolah [Elektronnyj resurs] // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal № 3(19)/2015, S.45–55 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-obraza-fizicheskogo-ya-v-razlichnyh-psihologicheskikh-shkolah> (Data obrashcheniya: 16.12.2020)

2. Lybko I.V. Metodika «Diagnostika telesnogo Ya» // Psihologicheskaya diagnostika, 2008. №3. S.5-21.
3. Sokolova E. T. Issledovaniya obraza tela v zarubezhnoj psihologii // Vestn. Mosk. Un-ta. Ser. 14, Psihologiya. 2015. № 4. S. 39-49.
4. Sokolova E.T. Sootnoshenie fizicheskogo Ya-obraza i samoocenki // Samosoznanie i zashchitnye mekhanizmy lichnosti: Hrest. / Red. D.Ya. Rajgorodskij. Samara: Bahrah-M, 2006. S. 109-133.
5. Strebkova Yu.A. Osobennosti formirovaniya obraza tela v usloviyah sovremennogo obrazovaniya [Elektronnyj resurs] // Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra Rossijskoj akademii nauk. Social'nye, gumanitarnye, mediko-biologicheskie nauki. 2011. T. 13. № 2-6. S. 1402-1408. URL: http://www.ssc.smr.ru/media/journals/izvestia/2011/2011_2_1402_1408.pdf (Data obrashcheniya: 12.09.2022)
6. Faustova A.G. Sootnoshenie kategorij «obraz tela» i «konceptsiya tela» v trudah zarubezhnyh uchenyh [Elektronnyj resurs] // Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptaciya, razvitie. 2018. T. 6. № 3 (22). S. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-kategoriy-obraz-tela-i-kontseptsiya-tela-v-trudah-zarubezhnyh-uchenyh> (Data obrashcheniya: 10.09.2022)
8. Frolova Yu.G. Social'nye faktory formirovaniya negativnogo obraza tela // Sociologiya, 2004. №2. S. 36 – 48.