

Джазири Разан,

бакалавр психологии,

Макарова Елена Юрьевна,

канд. психол. наук, доцент кафедры психологии развития личности,

ГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»,

г. Москва, Россия

ОБРАЗ ФИЗИЧЕСКОГО «Я» В САМООТНОШЕНИИ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

В статье рассматриваются особенности образа физического Я в самосознании подростков 13–14 лет с разным уровнем тревожности. Тревожность является ключевым фактором, влияющим на самооценку и самовосприятие подростков. В настоящее время в нашей культуре образу тела придаётся очень большое значение. Мы предположили, что у подростков с разным уровнем тревожности будет разное самоотношение к образу физического Я.

Ключевые слова: физическое Я, самоотношение, тревожность, подростки, Я-концепция.

Razan Djaziri,

Bachelor of Psychology,

Elena Yu. Makarova

PhD of psychological sciences,

Associate professor,

Moscow State Pedagogical University,

Moscow, Russia

THE PHYSICAL SELF-APPROACH TO SELF-RELATIONSHIP OF TEENAGERS WITH DIFFERENT LEVEL OF ANXIETY

The article discusses the features of the image of the Physical Self in the self-consciousness of adolescents 13-14 years old with different levels of anxiety. Anxiety is a key factor affecting teenagers' self-esteem and self-perception. Currently, in our culture, body image is given great importance. We suggested that adolescents with different levels of anxiety will have different attitudes towards the image of the physical self.

Keywords: Physical self, self-attitude, anxiety, teenagers, self-construction.

В психологической науке проблема подростковой тревожности не теряет своей актуальности. Уровень тревожности является существенным внутренним фактором, обуславливающим благополучие личности. Кроме того, в подростковом возрасте, который принято ограничивать периодом с 11 до 17 лет, предметом самооценки и самовосприятия становится сложившийся в самосознании отрока образ собственного тела. От этого образа зависит успешность построения подростком социальных отношений, другими словами, принятие или непринятие подростка референтной группой.

Восприятие собственного тела и внешнего облика нагружается множеством смыслов у взрослеющего ребенка. Половое созревание, которое влечет за собой процесс активного физиологического изменения подростка, только повышает внутренний накал.

В результате анализа научной литературы по проблеме Я-концепции нами было установлено, что это – динамическое образование, которое включает в себя относительно устойчивые и осознанные представления индивида о самом себе. Вслед за американским психологом У. Джеймсом мы установили, что в состав Я-концепции входят такие компоненты, как «духовное Я», «материальное Я», «социальное Я» и «физическое Я» [1, с. 90].

Подробно остановившись на такой структурной единице Я-концепции, как *физическое Я*, мы установили, что данный компонент составляет единство восприятия, установок, оценок и представлений, связанных с телесной внешностью и функциями тела. Размеры тела, его форма и конституция служат важнейшим источником формирования представлений о собственном Я. Внешность человека, как ничто другое, способна вызывать совершенно определенную социальную реакцию [2, с. 119].

Я-концепция определяет не только то, кем является индивид, но и то, что он о себе думает, то есть самоотношение. Самоотношение – это рациональное и эмоционально-ценностное отношение индивида к себе. Сюда входят

переживания и оценки собственной значимости, образующие *рефлексивное Я* [3, с. 314].

На формирование отношения к *физическому Я* оказывают влияние множество факторов, среди них: социокультурные стереотипы и представления о красоте, медиа-средства, модные журналы, реклама, оценки значимых других.

Таким образом, формирование образа *физического Я* представляет собой двойственный процесс. С одной стороны, это – влияние социума, которое выражается в суждениях, мнениях, представлениях, стереотипах, эталонах. С другой стороны, это – самостоятельное осмысление и дифференцированно-избирательная работа на основе собственных критериев.

Кроме того, подростковый возраст – один из самых тревожных периодов в жизни человека. Появляется осознание противоречий между своими возможностями и способностями, страх быть непринятым в социуме, а также тревога за собственное будущее [4, с. 49].

Таким образом, средний подростковый возраст связан с большим количеством внутренних и внешних перестроек. В этот период для формирования здоровой личности как никогда важно поддерживать позитивное самоотношение, которое напрямую зависит от уровня тревожности и особенностей отношения к образу *физического Я*.

Нами было проведено исследование особенностей самоотношения к образу *физического Я* у подростков 13–14 лет с разным уровнем тревожности. В исследовании приняло участие 57 подростков возрасте 13–14 лет, из которых 37 девочек и 20 мальчиков. Были подобраны методики, позволяющие диагностировать все исследуемые компоненты.

В результате проведения эмпирического исследования было установлено, что уровень тревожности у подростков 13–14 лет низкий, а наибольшую тревожность вызывают ситуации межличностного взаимодействия, а также самооценки. Полученный результат можно объяснить тем, что к 13–14 годам тревожность носит ситуативный характер и еще не переходит в форму

устойчивой личностной черты. Кроме того, в возрасте 13–14 лет для подростков важно быть принятым в обществе. Именно поэтому велико значение межличностного взаимодействия, а также самоутверждения в референтной группе, от чего напрямую зависит и самооценка отрока.

Нами были выявлены особенности самоотношения к образу *физического Я* у подростков с разным уровнем тревожности. Так, для подростков *с высоким уровнем тревожности* характерно следующее:

- высокая оценка функциональных характеристик, в частности, выносливости, быстроты и силы;
- низкая самооценка анатомических элементов образа *физического Я*, в частности, таких параметров, как лицо, руки, гибкость.
- неудовлетворенность такими элементами, как лицо, фигура, руки, ноги, гибкость и одежда;
- высокое значение параметра выносливости;
- большинство респондентов, имеющих высокий уровень тревожности, не удовлетворены образом собственного тела.

Возможно, это связано с тем, что, по мнению подростков, упорный труд, напрямую связанный с выносливостью, поможет им избежать или же не совершать ошибки в тревожной ситуации. Тело подростков меняется, и им важно знать границы собственной выносливости и чувствовать себя при этом сильным и способным терпеть усталость и дискомфорт. Если подросток не чувствует себя способным преодолевать трудности, он может считать себя слабым. От этого, возможно, зависит его отношение к своему меняющемуся телу, поэтому параметр выносливости имеет важное значение. Таким образом, характеристика выносливости наделяется новым смыслом и при высокой тревожности приобретает повышенную значимость.

Для подростков *со средним уровнем тревожности* характерны следующие особенности:

- высокая личная значимость таких элементов *физического Я*, как: лицо, ноги, руки, выносливость, быстрота, ловкость, одежда и аксессуары;
- низкая самооценка таких характеристик, как гибкость, лицо, фигура и ноги;
- неудовлетворенности подростками таким компонентом внешности, как лицо;
- большинство респондентов удовлетворены собственным телом.

Для подростков с низким уровнем тревожности характерны следующие особенности:

- высокая личностная значимость таких компонентов, как лицо, ноги, руки, выносливость, быстрота, ловкость, одежда и аксессуары;
- низкая значимость такой функциональной характеристики, как гибкость;
- высокая удовлетворенность таким элементом образа *физического Я*, как косметика (чистота кожи для респондентов мужского пола).

Количественный анализ показал, что закономерностей в полученных данных нет. Уровень тревожности не влияет на самоотношение к образу *физического Я*.

Также нами были получены данные о том, что такой важный компонент, как лицо, у подростков с высоким уровнем тревожности имеет более низкую эмоционально-личностную значимость, нежели у подростков со средним и низким уровнем тревожности.

Данный результат может быть связан с тем, что в возрасте 13–14 лет у подростков с высоким уровнем тревожности оценка элементов внешности приобретает второстепенное значение.

Мы выяснили, что респонденты женского пола не удовлетворены образом собственного тела в большей мере, нежели респонденты мужского пола. Полученный результат можно объяснить более поздним началом пубертатного

периода у мальчиков и культурными стереотипами: женщина в современном мире должна выглядеть хорошо, мужчина может выглядеть по-разному.

Более глубокий анализ вопросов, прямо указывающих на отношение к своему телу, показал, что большинство подростков в возрасте 13–14 лет не любят собственное тело и испытывают за него стыд.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что у подростков с высоким уровнем тревожности, самоотношение к образу *физического Я* более негативное, нежели у подростков с низким уровнем тревожности, не находит своего подтверждения. При анализе результатов исследования подобных закономерностей не было выявлено. Все подростки в той или иной степени озабочены своим телесным обликом. Но для более тревожных подростков возможно более значимыми являются ситуации межличностного общения и школьной успешности. Видимо, именно в этих сферах они испытывают наибольшие трудности. Это подтверждает теоретические выводы о том, что главной задачей этого возраста является установление социальных контактов. Тем не менее, все подростки в той или иной степени озабочены тем, как они выглядят.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Джеймс У. Психология / Под ред. Петровской Л.А. – М., 1991. – С. 90–110.
2. Цветков А.В., Миронов Д.И. Когнитивные и аффективные компоненты «Образа я» у младших школьников / А.В. Цветков, Д.И. Миронов // Теория и практика общественного развития. – 2012. – №2. – С. 119. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-i-affektivnye-komponenty-obraza-ya-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 15.01.2019).
3. Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармоничной личности / Л.И. Божович // Проблемы формирования личности. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2013. – С. 214–219.
4. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности / А.М. Прихожан // Тревога и тревожность. – СПб.: Речь, 2001. – С. 49.