

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»

37.03.01 «Психология»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **Образ физического Я и его место в самооценке личности в
раннем юношеском возрасте**

Студент(ка) И.М. Заварзина _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель ст. преподаватель С.Ю. Николаева _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой: к.псих.н., доцент Е.А. Денисова _____
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

« _____ » _____ 20__ г.

Тольятти, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМООЦЕНКИ И ОБРАЗА СОБСТВЕННОГО ТЕЛА (ИЛИ ОБРАЗА Я) В ЮНОШЕСТКОМ ВОЗРАСТЕ	7
1.1. Проблема самооценки личности в отечественной и зарубежной литературе	7
1.2. Условия и факторы формирования и становления самооценки.	11
1.3. Взаимосвязь образа физического Я и самооценки личности в юношеском возрасте.	16
Выводы по первой главе	22
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО Я И САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	26
2.1. Экспериментальное изучение образа физического Я в юношеском возрасте	26
2.2. Экспериментальное изучение самооценки в юношеском возрасте.....	39
2.3. Анализ взаимосвязи образа физического Я в ранней юности и самооценки личности.....	46
Выводы по второй главе	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
БИБЛИОГРАФИЯ	58

ВВЕДЕНИЕ

Самооценка – одна из актуальных и центральных проблем психологии на протяжении длительного времени. Она рассматривается в аспекте самосознания личности, которое, как известно, представляет собой процесс осознания и оценивания себя индивидом как субъекта деятельности и как личности с набором качеств, представлений, ценностей, мотивов и идеалов. Самооценка с общепсихологических позиций рассматривается и как компонент Я-концепции личности. Такими авторами, как Л.С. Выготский, В.С. Мерлин, У. Джеймс, Р. Бёрнс и другими Я-концепция понимается как совокупность описательных и оценочных установок индивида, направленных на самого себя. Описание самого себя называют Образом Я, а оценивание – самооценкой [4].

Образ Я как продукт самопознания представляет совокупность осознания личностью своих физических, интеллектуальных, характерологических и прочих свойств [26]. Когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компонент образуют согласованную и взаимовлияющую систему представлений о себе, о мире, о людях.

Изучая образ Я и Я-концепцию личности в целом, в науке рассматриваются и анализируются все компоненты и их влияние, и взаимовлияние на личность и ее поведение. Так, большой интерес представляет собой образ физического Я личности. Этот интерес обусловлен значимостью для личности себя как физического объекта. Соответствие собственного тела идеалам красоты, который нестабилен и зачастую субъективен, играет большую роль при оценивании человеком самого себя. Это приводит к проблемам самооценки и Я-концепции в целом, приводя к порождению так называемой «нормативной неудовлетворенности» собственным телом. Объясняется этот феномен тем, что красота человеческого тела является таковой только в аспекте принятия её обществом, поддерживается средствами массовой информации, семьёй, ближайшим

окружением и даже случайными людьми. Т.е., даже случайная негативная оценка внешности при определенных условиях может явиться причиной снижения самооценки человека, потери ощущения собственной уникальности и значимости социальных контактов, нарушения образа собственного тела. Под образом собственного тела принято понимать чувство по отношению к телу, которое существует в восприятии человека. Здесь же содержится и представление о том, каково оно, по мнению окружающих. Это явление считают важным в аспекте удовлетворенности или неудовлетворенности им. В этом плане удовлетворенность может касаться тела целиком, но может относиться только к отдельным его частям. Еще одним важным моментом здесь является то, что маловажным для личности становится реальная картина, обесценивается комплекс когнитивных и поведенческих реакций, обусловленных внешностью.

Нарушение образа собственного тела представляет собой состояние, при котором человек определяет себя более худшим, чем есть. В последние десятилетия эта ситуация стала существовать уже как проблема, причем довольно-таки масштабная. Это обусловлено наличием современных социокультурных стандартов красоты тела, достижение которых очень затруднительно [13]. Именно в этой связи расцветают с одной стороны программы улучшения внешности (эстетическая косметология, пластическая хирургия, фитнес-программы, программы работы на тренажерах и пр.), а с другой – анорексия, булимия, дисморфофобия, депрессии и пр.

Для мужчин идеальной считается «V-образная», мускулистая (с хорошо развитыми мышцами верхней части тела и брюшного пресса), динамичная и деятельная фигур, для женщин – фигура с выраженными вторичными половыми признаками, но также мускулистая, динамичная, поджарая [9].

В результате биологического взросления происходящие с телом изменения приводят к закономерным изменениям в форме и пропорциях тела, причем, женская фигура имеет тенденцию отклоняться от

культурального идеала, а мужская, напротив, приближается к нему. Это является одной из причин того, что нарушение образа собственного тела и беспокойство по поводу его более характерно для женщин, особенно в пубертатном и юношеском возрастах. Все это приводит к сложному самоотношению с определенной эмоциональной окраской, и в случае отклонения от «идеала» может развиваться психопатологическая симптоматика по принципу дисморфофобии или нарушениям пищевого поведения [7]. Дисморфофобия характеризуется навязчивыми переживаниями по поводу имеющегося недостатка [1], а нарушение пищевого поведения – это расстройства питания, где нормальная физиологическая потребность и необходимость в пище перестает регулировать поведение [3].

Таким образом, актуальность изучения отношения к собственному телу в юношеском возрасте состоит не только в том, что оно может влиять на различные сферы личности и жизни в целом, но и в сохранении здоровья, а в некоторых случаях и жизни.

Целью исследования является изучение взаимосвязи образа тела и самооценки личности в юношеском возрасте.

Объект исследования: самооценка личности в юношеском возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь образа физического Я и самооценки личности в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: в основе представления человека о себе немаловажную роль играет образ собственного тела, т.е. отношение человека к себе и его самооценка может соотноситься с представлением личности о собственном теле, об образе физического Я. Мы предполагаем, что удовлетворенность своим телом и позитивное содержание физического образа Я соотносится с высокой самооценкой личности в юношеском возрасте.

Задачи исследования:

1. Изучить зарубежную и отечественную психолого-педагогическую

литературу по проблемам самооценки личности и образа собственного тела.

2. Экспериментально изучить уровень самооценки личности в раннем юношеском возрасте, образ собственного тела, а также маскулинность-фемининность личности.
3. Проанализировать полученные результаты и выявить возможное соответствие между самооценкой личности и образом тела.

Методы исследования:

- метод теоретического анализа,
- психодиагностические методы (методика «Самооценка личности» О.И. Мотков (модификация методики Б.А. Сосновского), методика определения психологического пола Сандры Бем «Маскулинность-фемининность», проективная методика «Автопортрет» Е.С. Романова и С.Ф. Потемкина),
- методы количественного и качественного анализа.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ г.о. Сызрани. В исследовании приняли участие 50 испытуемых 16-17 лет, учащихся 11 класса, из них юношей - 23 человека, девушек – 27 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМООЦЕНКИ И ОБРАЗА СОБСТВЕННОГО ТЕЛА (ИЛИ ОБРАЗА Я) В ЮНОШЕСТКОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Проблема самооценки личности в отечественной и зарубежной литературе

Личность в психологии изучается исконно, в широком смысле и с разных сторон. Большое внимание уделяется проблеме самоотношения личности и ее самооценке.

«Самооценка (англ. *self-esteem*) - ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Самооценка рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции» [6].

Говоря о центральном личностном образовании, необходимо сказать, что же именно обеспечивает такое доминирующее положение самооценки в структуре и свойствах личности. Самооценка обладает значимыми функциями для человека. Она регулирует, защищает, определяет целостность, выделяет успешность – неуспешность, формирует общую удовлетворенность – неудовлетворенность личности собой и жизнью в целом, и пр.

Регуляторная и защитная функция самооценки обеспечивает особенную, феноменологическую активность личности, т.е. влияет и на развитие, и на поведение, и на межличностные отношения человека. По результатам и на основании этого человек делает вывод о себе, о своей успешности или неуспешности, он бывает в разной степени удовлетворен собой. Опыт и выводы, которые делает человек, влияет и на его развитие и притязания, у него появляются цели, отражающие определенный уровень и

«возможности» личности.

Говоря о защитной функции самооценки, необходимо отметить ее двойственность – с одной стороны, позволяет сохранять относительную стабильность и автономность личности, а с другой – эта потребность в стабильности может приводить к искаженному восприятию своего опыта, искажая или блокируя развитие личности.

В науке принято выделять общую и парциальную (частную) самооценку. Общая отражает: «...уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя...», а парциальная – относится уже к отдельным частям своей личности, отдельным поступкам, отдельным видам и сторонам деятельности. Несмотря на выделение общей и частной самооценки, она обычно обобщена и осознанна, но степень обобщенности и осознанности, как правило, бывает различного уровня.

Известно, что самооценку принято характеризовать по следующим категориям:

1. уровню - высокая, средняя, низкая;
2. реалистичности - адекватная, неадекватная (завышенная и заниженная);
3. особенностям строения - конфликтная самооценка, бесконфликтная самооценка.
4. временной отнесенности - прогностическая, актуальная, ретроспективная;
5. устойчивости;
6. и пр.

Научный анализ самооценки и ее параметров показал, что положительным для личности и ее развития сочетанием всех указанных категорий является сочетание высокой общей самооценки (общее самопринятие личностью самой себя) с дифференцированностью частных оценок, которые в свою очередь должны быть адекватными и актуальными. При всей устойчивости самооценки, необходимым также является ее

гибкость, которая позволит личности своевременно, под влиянием поступающей реальной информации и внешних оценок, обеспечивать изменения поведения и развитие необходимых навыков, что в свою очередь будет поддерживать высокий уровень общей самооценки личности.

Зависимость личности от положительного принятия и самопринятия и защита от негативных оценок может приводить к появлению ригидной самооценки, которая по своей сути становится помехой развитию и реализации личности.

Особенное значение самооценка приобретает в критические периоды развития личности, где она может носить дезорганизирующий характер. К таким значимым периодам становления относится подростковый возраст, в котором формируется самосознание человека. Самооценка, как его содержательный компонент, формируется во многом на основе оценок окружающих, которые выносят «вердикт» о ребенке, как о личности, так и о результатах деятельности подростка. Также, большую роль здесь играют представления о себе с точки зрения соотношения и соответствия реального и идеального Я личности. Как пишет А.М. Прихожан, в этом возрасте возможно: «...возникновение самооценочных феноменов, таких как аффект неадекватности, дискомфорт успеха и др.» [42].

В отечественной и зарубежной психологии самооценке уделяется большое внимание. В европейских психологических школах ее рассматривают и как самоотношение («взгляд на себя», «доверие к себе», «осознание себя» (Л. Уэллс, Дж. Марвелл), и как самоценность и чувство собственного достоинства в виде самопринятия и самоотвержения (М. Якоби), и как элемент Я-концепции (Ф. Хоппе, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Бёрнс).

В отечественной психологии проблемы развития самооценки, ее роли и назначения, изучаются в работах Б.Г. Ананьева [2], А.Н. Леонтьева [31], С.С. Рубинштейна, М.Н. Скаткина, Л.И. Божович, И.С. Кона, М.И. Лисиной, А.И. Липкиной и многих других. Ее рассматривают как образование,

участвующее в регуляции поведения и деятельности человека, а также изучают условия и факторы становления и формирования самооценки. С их точки зрения, свое формирование самооценка начинает с раннего детства с первых навыков оценивания самого себя, а развитие и становление происходит в течение жизни человека. Первично ребенок получает оценки от окружающих, на основании чего выделяет способы и критерии оценивания другого, а затем переносит их уже на себя.

В исследованиях А.З. Зака самооценка представляется в качестве средств анализа и осознания субъектом собственных способов решения задач, на которых строится внутренний план действий, обобщённая схема деятельности личности. Т. Шибутани считает, что самооценка является «ядром функционального единства личности» [54].

В изучении самосознания личности многими авторами поднимается вопрос самооценки, которая обозначается ими как основа самосознания и отражение его уровня развития. По мнению Б.Г. Ананьева, самооценка в самосознании является наиболее сложным и многогранным компонентом, где происходит опосредованное познание личностью самой себя через интеграцию комплекса ситуативных образов в единое целое – собственное Я. [1]. Продуктом самопознания является Я-Образ или Я-Концепция, которая представляет собой совокупность представлений индивида о себе самом, сопряжённая с их оценкой [4]. И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий говорят, что формирование Я-концепции - важнейший этап в развитии самосознания [27].

И.С. Кон, изучая самооценку, говорит о самоуважении, самопринятии и самосимпатии личности, и определяет ее, как итоговое измерение «Я», отражающее меру приятия или неприятия индивидом самого себя [23].

Самооценка имеет определенную структуру. В ней выделены когнитивный и эмоциональный компонент. Первый отражает знания человека о себе, второй - его отношение к себе в виде меры удовлетворённости собой. В деятельности самооценивания эти компоненты функционируют в неразрывном единстве – знания, получаемые в социуме о

себе, как правило, сопровождаются эмоциями, которые по качеству и силе обусловлены значимостью оцениваемого содержания [53]. В итоге самооценивания личность определяет соответствие собственного выражения или исполнения чего-либо стандарту, делает вывод об уровне собственного достижения. Эти результаты личность получает по ходу собственной деятельности, делает вывод о качественных содержательных особенностях своего Я, своих физических силах, умственных способностях, поступках, своего отношения к окружающим и к себе. [52]. Другими словами, как сказала Л.В. Бороздина, самооценка отвечает на вопрос «не что я имею, а чего это стоит, что это значит...» [7]. Результатом самооценки является либо констатация некоторых качеств, либо результат сопоставления этих качеств с некоторым эталоном, либо результат некоторого эмоционально-чувственного отношения.

1.2. Условия и факторы формирования и становления самооценки

По мнению исследователей самооценки, она начинает складываться с детства и проходит этапы развития, становления и совершенствования в течение всей жизни человека. Базовые основы формируются уже в первые пять лет жизни ребенка, а затем проходит свой путь развития [4].

Первый опыт оценивания ребенок получает от значимых других, в первую очередь родителей, которые уже на начальных этапах дают ему обратную связь, демонстрируя довольство-недовольство, радость и приязнь или, напротив, раздражение и гнев. В ответ у ребенка раннего возраста возникает прямая, соответствующая, эмоциональная реакция, которая закрепляется на аффективном уровне в отношении самого себя. Это находит выражение в первой радости или огорчении относительно успехов своей деятельности и демонстрации своих успехов. На четвертом году жизни реакции на успех и неудачу у детей выражены уже более ярко, здесь уже проявлена способность оценивать себя через сравнение себя с другими. В

целом, в дошкольном возрасте у большинства детей уже складывается самооценочная способность, причем это умение проявляется не только в ведущей деятельности, оно распространяется на все сферы реализации ребенка – игра, общение, труд и др. Уже на этом этапе самооценка начинает играть большую роль в развитии ребенка и ее ведущее значение определен в ее адекватности – неадекватная самооценка тормозит развитие, мешает ему, не позволяя выделить аспекты реализации, не соответствующие установленным эталонам. Первичные эталоны складываются у ребенка в семье, на основании восприятия и оценивания родителей. Причем наибольшее влияние имеют те родители, которые вызывают положительное эмоциональное отношение и являются хорошим объектом для подражания. Такое влияние родителей сохраняется как первичное у детей вплоть до примерно восьми лет и по мнению исследователей оно по срокам отличается у девочек и мальчиков – у девочек оно начинается раньше и заканчивается позже (примерно с 3-х до 8-ми лет), у мальчиков же оно проявляется с 5-ти и продолжается в среднем до 7-ми лет. Дети этих периодов развития как бы «жаждут» получить оценку взрослых, активно добиваются ее. Они активно проявляют так называемую мотивацию достижения, что на следующих этапах возрастного развития станет необходимым условием успешной деятельности во всех сферах реализации.

В младшем школьном возрасте оценочные эталоны смещаются с родителей на учителей, педагогов, как более значимых в социальном плане людей. Здесь дети практически безоговорочно принимают оценки взрослых, подчиняются им, и, даже характеризуя себя, ребенок использует оценочные характеристики, полученные им от других. Это, естественным образом откладывается в категориях самооценивания, которые получены им в ходе его успешности в различных видах деятельности. В этом возрасте самооценка уже начинает существовать в различных типах – можно говорить уже об адекватной, заниженной и завышенной самооценке.

Следующий этап развития, подростковый, характеризуется более

развитым самосознанием ребенка. Это приводит к пересмотру оценочных характеристик, дети проявляют потребность в правильном оценивании своих способностей и возможностей, и на основании выводов определяют задачи развития и совершенствования. Одновременно в этом возрасте смещаются и значимые люди – вместо родителей и учителей выступают как доминантно-оценивающие уже сверстники. Оценки уже относятся к морали, нравственности, большую роль начинают играть оценки интимно-личностного характера. Они становятся менее категоричными, подростки начинают использовать лингвистические средства, отражающие неоднозначность (иногда, мне кажется и пр.). в подростковом возрасте отмечено еще одна интересная динамика – в начальном периоде дети склонны к негативному самооцениванию, которое сохраняется вплоть до 13-ти лет. Далее нарастает положительное самовосприятие, возрастает самоуважение и проявляется более положительное отношение к своей личности в целом. У детей развивается рефлексия, которая позволяет им оценивать себя дифференцированно, относительно различных социальных ситуаций и сферах и видах деятельности. В ранней юности самосознание и укрепленная самооценка позволяет самоутверждаться в социуме, в коллективе, отстаивать свою жизненную позицию. По мнению Грановской Р.М., для юношеского возраста характерно стремление к удержанию статуса в группе, соответствующее самооценке молодого человека [12].

Рассмотрев динамику развития самооценки, необходимо выделить факторы, влияющие на ее становление и на ее особенности. Принято выделять три значимых фактора, к которым относятся *семья, социум и телесное Я*.

Семья. Как было уже сказано, первые пять-семь лет жизни детей у них формируется структура личности, основы их Я-концепции. И все это происходит внутри и под воздействием семьи. В науке изучение этого вопроса привело к выводам о том, что самооценка во многом зависит от размера семьи, порядка рождения ребенка, близости и малой конфликтности

между братьями и сестрами и членами семьи в целом. В гармоничной семье ребенок приобретает навыки социальных контактов, способность к сотрудничеству, базовое доверие к миру.

В самые ранние периоды развития на младенца может действовать эмоции и чувства матери, испытываемые ею в этот период. Так, например, чувство неловкости, вины, тревоги может порождать негативный тонус самовосприятия у детей. Принятие-непринятие родителем своего ребенка оказывает влияние на его ощущения самого себя, при неприятии появляется условность любви и невозможность соответствовать ожиданиям родителей. Воспитательные стратегии родителей, их снисходительность или требовательность так же важна для становления личности ребенка. Разумная требовательность создает устойчивую систему правил, которые порождают адекватность оценок и самооценок ребенка по результатам его деятельности, что приводит в последствии к высокой самооценке ребенка. При излишней мягкости и снисходительности результатом является повышенная тревожность, неопределенность самооценности, низкая успешность и сложности с уважением. Негативно влияет на ребенка и изменение структуры семьи, распад семейной системы. При разводах отмечается снижение самооценки детей. Влияет на самооценку и положение ребенка в качестве «кумира» семьи. Возникающее у него чувство самооценности, часто не подкрепляется достижениями, что приводит в дальнейшем к низкой результативности во всех видах деятельности и становится помехой в совершенствовании, так как мотивация достижения, стремление достигать, развито слабо.

Большую роль в формировании самооценки играет и заинтересованность родителей в ребенке. Настоящая заинтересованность проявляется в знании родителями друзей ребенка, заинтересованность в успехах и достижениях ребенка и наличие полноценного общения родителей с ребенком. Все вместе это является показателем заинтересованности в благополучии, которое создает необходимые условия для формирования

адекватной самооценки ребенка. По результатам исследований, безразличие к делам и успехам ребенка приводит к самым низким показателям самооценки, и напротив, уверенность, что он, его дела и жизнь в целом вызывают живой интерес, развивают чувство собственной значимости и его важности для других людей, что отражается на становлении положительной самооценки.

Социум и социальное окружение. Общая самооценка, формирующаяся в младших возрастах, относится к общему принятию себя в целом. Позднее, под влиянием различных ситуативных и социальных факторов, в результате сравнения себя с другими, у ребенка формируется так называемая частная самооценка. Оценочная система, существующая в конкретных условиях, часто не ориентирована на индивидуальные и возрастные особенности ребенка, и зачастую противоречит самому смыслу оценивания. Основным смыслом его заключается в стимулировании и обеспечении развития всех сторон и сфер личности ребенка – интеллектуальной, эмоционально-волевой, нравственной, мотивационной и др.

Внешние оценки зачастую обусловлены многими значимыми для личностного становления с точки зрения оценивания факторами. К таким можно отнести социальное положение семьи в обществе, неудачи в деятельности и реализации себя, специфика группы и групповые оценки, социальное сравнение и пр. Частные оценки важны для личности, но не позволяют судить о структуре и самосознании личности в целом. При всей значимости их было отмечено, что частный успех или частное положительное оценивание в большей степени влияет на повышение самооценки, чем частный неуспех на снижение ее.

Физический Я-образ. Экспериментально подтверждено, что люди с физическими особенностями или отклонениями имеют трудности самопринятия и существенные проблемы в сфере межличностного восприятия. Это обусловлено, скорее всего, негативной оценкой себя, образованной путем сравнения с устойчивыми эталонами, существующими в

реальности. Выводы, сделанные о себе, распространяются (экстраполируются) и на выводы окружающих, которые ожидаются индивидом как закономерные и фактически уже существующие и даже проявленные. Так, в подростковом возрасте, при формировании самосознания когнитивные и аффективные компоненты оценивания не дифференцируются, образуя неразрывные причинно-следственные связи. Негативное основание таких выводов приводит к еще большему укреплению позиций самоотвержения, снижению активности, отсутствию направленности на компенсацию, нарушению социальных контактов и т.д. Обычно в такую ситуацию попадают дети, которые по каким-либо признакам отличаются от «усредненных» показателей «нормы» по весу, росту, форме и строению тела, лица, цвету волос, глаз и другим параметрам. Дети могут становиться изгоями со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Таким образом, на самооценку влияет множество факторов, но важным остается общая, базовая самооценка, приобретаемая ребенком в дошкольные периоды под влиянием семейной системы и значимых других.

1.3. Взаимосвязь образа физического Я и самооценки личности в юношеском возрасте

Юношеский возраст это этап, когда личность, преодолевая нереализованное чувство взрослости становится объективно взрослой с присущими ей необходимостями определения и выбора жизненных приоритетов, целей, ценностей и маршрутов жизни. Большую роль в специфике этого играет индивидуальность человека, сформированная к этому возрасту, его сознание, самосознание, Я-концепция.

Помимо преимуществ такой зрелости, очень часто у юношей актуализируется внутренняя напряженность, чувство отдалённости, одиночества, обусловленное осознаваемой непохожестью на других по многим параметрам.

По мнению И.С. Кона, главным новообразованием возраста является открытие внутреннего мира и возрастающая потребность в духовной близости с другим [20, 21]. В юности, вследствие формирования внутренней позиции по отношению к себе, окончательно конструируется Образ Я с более дифференцированными ответами на вопросы «Кто Я?», «Какой Я?», «Каким Я должен быть?».

Также особенностью этого возраста является выраженная интимность с проявленным биологическим компонентом и потребностями. Это сказывается на состоянии людей этого возраста. Они становятся возбудимы, раздражительны, дисгармоничны. Во многом дисгармония обусловлена расхождением психологического и физического Я. Как было уже сказано, образ физического Я играет большую роль в самооценке личности, определяет степень личной привлекательности, влияет на проявление личности в межличностном общении со сверстниками, определяет открытость и искренность личности в контактах со значимыми другими.

Людям этого возраста свойственна идеализация, завышенные требования, предвзятость и общий максимализм. Это осложняет как принятие других, так и принятие самого себя.

На этот возраст в психологии существуют различные взгляды и подходы. Так, биогенетическая школа (Ст. Холл, А. Гезелл, Л. Термен) считала, что основным фактором, запускающим интерес к собственному Я, является половое созревание, изменение физического, телесного облика. Такие изменения являются в данном возрасте неким символом, значением, знаком взрослости, отражающим социальный статус, новую роль человека. Реализация в этом новом плане, как правило, с одной стороны отражает уже сформированное Я, а с другой, новый опыт в совокупности всех компонентов, влияет и порождает уточненный дифференцированный образ Я.

Важным компонентом образа Я является образ собственного тела. Образ представляет собой некие построения сознания человека,

обусловленные предыдущим опытом социализации. Особенной характеристикой Образа можно выделить то, что он во многом отличается, а может даже и противопоставлен реальности. Также это относится и к телесности человека. В личности этот символ обрастает когнициями и чувствами, становится устойчивым и представляет собой уже самооценочной конструкт.

Самовосприятие телесности бывает выражено в двух категориях – схеме тела и образе тела. Схема тела отражает границы, расположение частей и пр., а образ тела отражает оценку своего физического Я. Впервые представления об образе тела с точки зрения не патологии и медицины, а психологии были озвучены П. Шильдером. Он еще в 1935 году в своей работе «Образ и внешний вид человека» указал, что этот феномен содержательно представляет собой картину собственного тела, существующую в сознании индивида.

В психодинамическом направлении анализ телесного Я проводится в совокупности с психологическим Я. Здесь большое значение отводится процессам раннего развития и психоаналитическим теориям привязанности, которые и влияют на формирование образа тела [26].

В конце 20 века образ тела активно изучался в ракурсе анализа особенностей и причин нарушений пищевого поведения и ожирения. К. Томпсон проанализировал нарушения образа тела применительно к этим нарушениям и сделал вывод, что у всех испытуемых выявлялась искаженная и негативная оценка физического Я с проявленным самоотвержением. Эти исследования позволили начать исследования Образа тела как части Я-концепции личности, которая играет значимую роль в самопринятии и чувстве собственной значимости.

Также эти исследования позволили выделить значение внешних данных в подростковых и юношеских возрастах и, особенно тому, как их оценивает сама личность. На оценку своего физического Я большое влияние оказывают внешние оценки людей, имеющих значение для самого ребенка. Так,

родители, семья, вольно или невольно могут акцентировать внимание подростков на внешности, отмечая прямо или косвенно недостатки. Причем делается это для воспитания активности, борьбы с несовершенствами, целеустремленности. Дети могут воспринимать это как негативную оценку их личности, как недовольство и несоответствие идеалу. А неудачные попытки исправить «несовершенства» лишь усугубляют негативную самооценку. Все это в совокупности порождает «нескончаемую борьбу с телом», которая, как правило, никогда не кончается.

Большую роль в такой критичности играют и сверстники. Зачастую их мнение становится более значимым и редко подвергается критическому анализу. Главным критерием здесь становятся такие категории как «Меня выбрали – не выбрали», «Я нравлюсь – не нравлюсь», «Меня любят – не любят», причем причиной таких результатов межличностного общения является внешность подростка – «красивый - некрасивый, большие – маленькие глаза, плечи, руки,». тело воспринимается как объект, который служит определенной цели и следовательно он должен быть таким, чтобы соответствовать этой цели. В этом смысле объектом, т.е. телом, можно владеть, изменять его, переделывать, и при этом, как правило, не ставится вопрос развития и совершенствования, а речь идет о категоричных оценках – «соответствует – не соответствует».

По мнению Э. Эриксона базовой предпосылкой идентичности личности становятся физические качества человека. Развитие им рассматривается как результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов в своем гармоничном взаимодействии. Он также описывает половые различия в оценке значимости телесных, биологических категорий. В частности, физическая привлекательность у женщин необходима им для получения положительного подкрепления собственного Я в межличностных отношениях. У мужчин же телесное, биологическое, связано с активным действием. Соответственно положительное отношение к физическому Я у них обусловлено успешностью активной деятельности. Эриксон, делая

вывод, говорит, что для женщин самооценка физического Я есть результат внешней привлекательности, а для мужчин – эффективность, причем, как правило, инструментальная [56].

В процессе формирования идентичности развивается внешнее и чувствующее «внутреннее» тело, причем первично происходит идентификация по внешним признакам, а затем уже чувство, которое определяет окончательную половую идентичность.

Последовательное формирование Образа тела проходит этапы от упрощенных форм к более сложным, и в итоге вписывается в целостный образ Я. Структурная композиция Образа Я описывается такими категориями как когнитивная сложность и степень дифференцированности, цельность образа и внутренняя последовательность, стабильность во времени и его устойчивость, особенности субъективной значимости, контрастности образа и в целом степень самоуважения. Индивидуальные характеристики человека формируются и осознаются раньше, чем личностные свойства. В науке выделяют неравномерное соотношение телесных и морально-психологических компонентов Я. Особенно эта неравномерность важна в подростковых и юношеских возрастах – в этом возрасте доминирующее значение для самоуважения имеют особенности своего тела, на базе которых формируется чувство телесного Я и далее уже развивается самооценка в целом.

Анализ стереотипов маскулинности и фемининности, играющих значимую роль в восприятии собственной телесности у подростков и юношей позволили выделить ряд типичных «эталонов». У мальчиков к таким эталонам относятся рост, развитие мускулатуры, сила. У девушек волосы, глаза, нос и пр. Одинаково значимым элементов внешности является кожа, ее гладкость, отсутствие воспалительных элементов и вес.

Нарушение образа собственного тела - это состояние, при котором человек считает, что он выглядит хуже, чем на самом деле. Актуальность этой проблемы особенно возросла к концу XX - началу XXI века, и причиной

тому является существенное изменение стандартов красоты. В настоящее время идеальным образом тела для женщин считается стройная, худощавая фигура, маленькие бедра и большая грудь. По сути, такое сочетание для большинства женщин недостижимо без участия пластической хирургии [13]. С целью достижения идеала красоты многие пытаются корректировать свои фигуры такими методами, как использование всевозможных диет (порой, просто опасных для здоровья), изнуряющих физических упражнений и прочее. В то же время для мужчин идеальной считается «V-образная», мускулистая (с хорошо развитыми мышцами верхней части тела и брюшного пресса), динамичная и деятельная фигура [9]. При этом, с целью достижения «мужественности» тела имеет место использование анаболических стероидов, своеобразие в пищевых предпочтениях (например, богатая белком диета).

Биологические изменения, сопровождающие период полового созревания, приводят к закономерным изменениям в форме и пропорциях тела. Женская фигура имеет тенденцию отклоняться от культурального идеала, тогда как мужская приближается к нему. Это является одной из причин того, что нарушение образа собственного тела и беспокойство по поводу его более характерно для женщин, особенно в пубертатном и юношеском возрастах.

Нарушение образа собственного тела является стержневым феноменом в развитии таких психопатологических расстройств, как дисморфофобия или нарушения пищевого поведения [7].

Дисморфофобия - это состояние, сопровождающееся наличием навязчивых или сверхценных переживаний по поводу наличия какого-то воображаемого или сильно переоцениваемого физического недостатка (касается строения ног, размеров или формы носа, ушей и др.) [1]. К нарушениям пищевого поведения относятся нервная анорексия, нервная булимия и отдельно выделяются расстройства по типу обжорства. Социальная и медицинская значимость изучаемой проблемы определяется

ещё и тем, что среди всех психических расстройств максимальная смертность пациентов от естественных и неестественных причин наблюдается при расстройствах пищевого поведения и зависимости от психоактивных веществ. В частности, при нервной анорексии 15,6% пациентов умирают от причин, связанных с этим заболеванием, а в отдаленном периоде этот показатель достигает 20% (основные причины - остановка сердца и суицид) [3].

Таким образом, внешность человека является важной стороной жизни. Утрированное внимание к собственному телу в подростковом возрасте, рассматривание его и устойчивое изучение этого аспекта Я, как правило, отражает имеющуюся тревогу ребенка, отражающее чувство недовольства своей внешностью. По мере получения позитивного отношения из вне, которое подкрепляет мысль о собственном соответствии эталонам, тревога снижается, возникает чувственно двигательное единство, что и приводит к так называемым вариантам позитивного развития Я-концепции.

Выводы по первой главе

Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, а также существует как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Самооценка рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции.

В изучении самосознания личности многими авторами поднимается вопрос самооценки, которая обозначается ими как основа самосознания и отражение его уровня развития. И.С. Кон, изучая самооценку, говорит о самоуважении, самопринятии и самосимпатии личности, и определяет ее, как итоговое измерение «Я», отражающее меру приятия или неприятия индивидом самого себя

Самооценка имеет определенную структуру. В ней выделены когнитивный и эмоциональный компонент. Первый отражает знания человека о себе, второй - его отношение к себе в виде меры удовлетворённости собой.

На формирование той или иной самооценки влияют три значимых фактора, к которым относят семью, социум и телесное Я.

Особенное значение самооценка приобретает в критические периоды развития личности, где она может носить дезорганизирующий характер. К таким значимым периодам становления относится подростковый возраст, в котором формируется самосознание человека. Самооценка, как его содержательный компонент, формируется во многом на основе оценок окружающих, которые выносят «вердикт» о ребенке, как о личности, так и о результатах деятельности подростка. Также, большую роль здесь играют представления о себе с точки зрения соотношения и соответствия реального и идеального Я личности.

Самооценка начинает складываться с детства и проходит этапы развития, становления и совершенствования в течение всей жизни человека. Базовые основы формируются уже в первые пять лет жизни ребенка, а затем проходит свой путь развития. Важным периодом становления Я концепции является подростковый возраст, который характеризуется уже более развитым самосознанием ребенка. Такое изменение приводит к пересмотру им оценочных характеристик, дети проявляют потребность в правильном оценивании своих способностей и возможностей, и на основании выводов определяют задачи развития и совершенствования. Одновременно в этом возрасте смещаются и значимые люди – вместо родителей и учителей выступают как доминантно-оценивающие уже сверстники. Оценки уже относятся к морали, нравственности, большую роль начинают играть оценки интимно-личностного характера. По мере развития и становления подростка самооценка укрепляется, становится более дифференцированной и качественной.

В юности, вследствие формирования внутренней позиции по отношению к себе, окончательно конструируется Образ Я с более дифференцированными ответами на вопросы «Кто Я?», «Какой Я?», «Каким Я должен быть?». Также особенностью этого возраста является выраженная интимность с проявленным биологическим компонентом и потребностями. Уже в ранней юности самосознание и укрепленная самооценка позволяет самоутверждаться личности в социуме, в коллективе, отстаивать свою жизненную позицию. При всей появляющейся зрелости людям этого возраста свойственна идеализация, завышенные требования, предвзятость и общий максимализм. Это осложняет как принятие других, так и принятие самого себя.

Образ физического Я человека играет большую роль в самооценке личности, определяет степень личной привлекательности, влияет на проявление личности в межличностном общении со сверстниками, определяет открытость и искренность личности в контактах со значимыми другими.

Самовосприятие телесности бывает выражено в двух категориях – схеме тела и образе тела. Схема тела отражает границы, расположение частей и пр., а образ тела отражает оценку своего физического Я. На оценку своего физического Я большое влияние оказывают внешние оценки людей, имеющих значение для самого ребенка. Последовательное формирование Образа тела проходит этапы от упрощенных форм к более сложным, и в итоге вписывается в целостный образ Я.

Структурная композиция Образа Я описывается такими категориями как когнитивная сложность и степень дифференцированности, цельность образа и внутренняя последовательность, стабильность во времени и его устойчивость, особенности субъективной значимости, контрастности образа и в целом степень самоуважения.

Нарушение образа собственного тела - это состояние, при котором человек считает, что он выглядит хуже, чем на самом деле. Нарушение

образа собственного тела является стержневым феноменом в развитии таких психопатологических расстройств, как дисморфофобия или нарушения пищевого поведения, что считается трудноизлечимыми заболеваниями.

Внешность человека является важной стороной жизни во всех возрастах, но особенно важно самоотношение к телесному физическому образу Я в периоды становления личности и окончательного формирования Я-концепции человека. Оценка человеком своего физического Я оказывает значимое влияние на его самовосприятие, самоощущение и самооценку.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО Я И САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Основной целью нашего исследования явилась необходимость выяснить особенности образа физического Я в ранней юности и проанализировать специфику самооценки личности у испытуемых. На основании полученных данных необходимо сопоставить специфику физического образа Я и самооценки испытуемых с целью выявления взаимосвязи.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ г.о. Сызрани. В исследовании приняли участие 50 испытуемых 16-17 лет, учащихся 11 класса, из них 23 юношей и 27 девушек.

Для решения поставленной цели нами были отобраны такие методики, как:

1. Проективная методика «Автопортрет» Е.С. Романова и С.Ф. Потемкина [46].
2. Методика определения психологического пола «Полоролевой опросник» Сандры Бем «Маскулинность-фемининность» [11].
3. Методика «Самооценка личности» О.И. Мотков (модификация методики Б.А. Сосновского) [48].

2.1. Экспериментальное изучение образа физического Я в юношеском возрасте

Для изучения отношения испытуемых к собственному телу нами была использована методика «Автопортрет» Р. Бернса, в модификации Е.С. Романовой и С.Ф. Потемкиной [46].

Методика «Автопортрет».

Цель: выявление представления о себе, своей внешности, личности и отношения к ней. Испытуемым предлагают карандаш или ручка и лист

бумаги. Инструкция дается лаконичная - «Нарисуй свой портрет».

По результатам проведенной методики нами были получены данные об общей удовлетворенности или неудовлетворенности образом собственного тела, а также о степени неудовлетворенности испытуемых отдельными частями своего тела.

Об общей неудовлетворенности образом собственного тела свидетельствует наличие в рисунках следующих характеристик:

- частые поправки рисунка, например стирания, дорисовки и т.д., особенно если они не приводят к лучшему результату;
- штриховка - размашистая, выходящая за контуры;
- линии с особенно сильным нажимом;
- подчеркивание отдельных деталей;
- преувеличенное внимание к отдельным частям тела;
- пропуски существенных деталей;
- увеличенное или наоборот уменьшенное изображение отдельных частей относительно всего образа и т.д.

Т.е., при отсутствии ярких проявлений по выше перечисленным признакам, при позитивном изображении своего образа можно делать вывод об общей удовлетворенности собственным телом.

Анализ рисунков девушек позволил получить такие данные.

79% девушек показали неудовлетворенность своими бедрами. На рисунках это проявляется:

- в постоянных исправлениях, не приводящих к лучшему результату (45% испытуемых девушек);
- в сильной штриховке, выходящей за контуры (17% девушек);
- в сильных нажимах, делающих акцент на определенных частях тела.

Не смотря на разнообразие проявлений, нами была выявлена общая тенденция - все девушки, неудовлетворенные своими бедрами, при различных исправлениях старались зрительно увеличить объем. Это может говорить о том, что есть устойчивые мысли о том, что объем бедер на самом

деле больше или подсознательно желателен большой объем этой части тела.

75% девушек показали неудовлетворенность своей талией. Присутствуют те же признаки, что указаны выше: стирания, исправления; штриховка; сильный или, наоборот, очень слабый нажим.

20% (пятая часть) девушек изображали свое туловище угловатым, прямоугольной формы. Это может свидетельствовать об игнорировании собственной женственности, при этом, подчеркивая мужественность, а также о проявлении тревоги по поводу своего тела и избегании подчеркивать его контуры.

56% девушек показали неудовлетворенность своими губами, которые также в первую очередь свидетельствуют о проявлениях женственности. На рисунках это можно увидеть за счет постоянного недовольства нарисованными контурами губ и как следствие этого - стирания, исправления и т.д.

51% девушек показали недовольство своими ногами. Это проявляется, например, в изображении непропорционально коротких ног, что может свидетельствовать о физической неловкости. Есть изображения, где ноги акцентированы за счет сильных нажимов (может говорить о таких личностных качествах, как грубость, черствость), штриховки (как будто старались за ней скрыть контуры ног, сделать незаметными для окружающих).

48% девушек оказались недовольны своими волосами. Проявлялось это как в сильных нажимах, штриховке, так и, наоборот, в слабом нажиме, еле заметном контуре. Т.е. некоторые с особым недовольством старались изобразить свои волосы, за счет сильного нажима сделать незаметными какие-либо кажущиеся недостатки. В то время как другие, проявляя определенный уровень тревоги по поводу своих волос, старались сделать их менее заметными, не обращающими на себя внимание окружающих людей.

45% девушек проявили неудовлетворенность своим носом. Есть рисунки, где после нескольких неудачных попыток нарисовать нос, в конце

концов, он стирался совсем и на изображении отсутствовал. На части рисунков нос мог быть сильно выделен или, наоборот, прорисован очень слабо, а также могут быть нарисованы только ноздри.

44% девушек недовольны своими плечами: нарисованы большими и угловатыми или, наоборот, очень маленькими, что может свидетельствовать об ощущении собственной малоценности, незначимости, а также невзрачности.

35% девушек недовольны своими ушами. Чаще они изображены с сильным нажимом, виднеющиеся через волосы. Точнее сказать, девушками сначала были нарисованы волосы, плотно прилегающие к лицу, а только затем - уши, поверх волос, с очень сильным нажимом, акцентирующим на них внимание. Стоит отметить, что при изображении этими девушками своих ушей совершенно отсутствуют исправления. Это может свидетельствовать о том, что девушки хорошо знают, как выглядят их уши (постоянные разглядывания в зеркало и т.д.) или, если даже изображение получилось неудачным, не видят смысла что-либо исправлять и улучшать.

30% девушек недовольны своими глазами. Здесь характерны: стирания, исправления, сильные или очень слабые нажимы. Размер глаз и степень их прорисовки (нажим) также могут свидетельствовать о таких личностных качествах, как грубость и черствость.

Также 30% девушек недовольны своими руками. Они могут быть, как сильно прорисованы, непропорциональны, так и отсутствовать вовсе. Есть рисунки, где руки сильно прижаты к телу, что может свидетельствовать о физической неповоротливости, закомплексованности.

Наименьший процент недовольности приходится на челюсть (27%) и шею (20%). Лишь немногие девушки акцентировали внимание на этих частях тела. Так, челюсть могли изображать почти квадратной, сильно прорисованной и с частыми исправлениями. Шею могли изображать непропорционально узкой и длинной.

Таким образом, можно судить о том, что для большинства девушек

особое беспокойство, а как следствие, и неудовлетворенность доставляют талия, бедра, ноги. На втором месте по количеству неудовлетворенности составляют губы, нос и волосы. Наименьшее количество девушек неудовлетворены своими глазами, ушами, подбородком, шей, руками, плечами. Систематизированные данные представлены в Диаграмме 1.

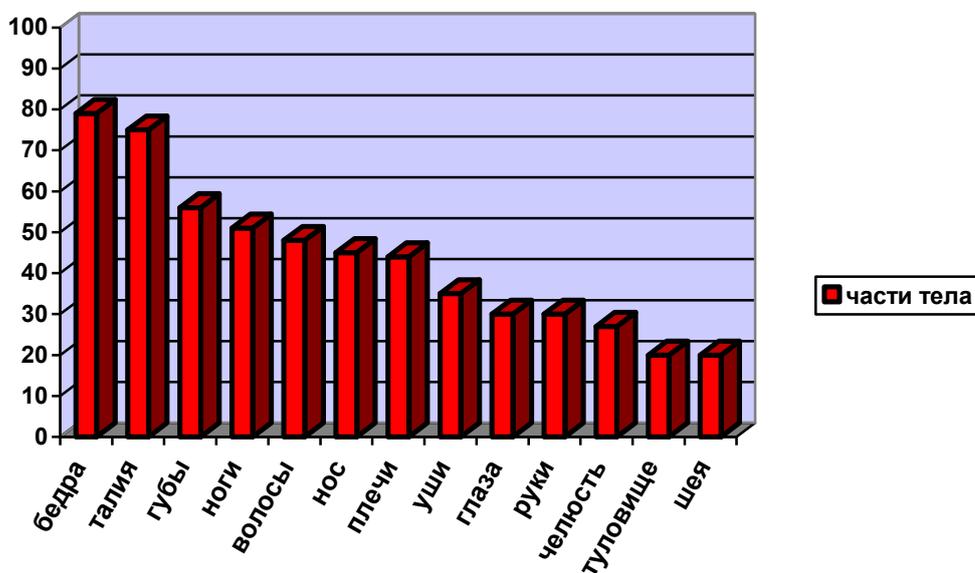


Диаграмма 1. Отношение девушек к различным частям своего тела по результатам анализа методики «Автопортрет»

Примененная нами методика «Автопортрет» позволила проанализировать и выделить значение различных частей тела у испытуемых женского пола. Нами были систематизированы части тела, вызывающие наибольшее беспокойство у девушек (Диаграмма 2).

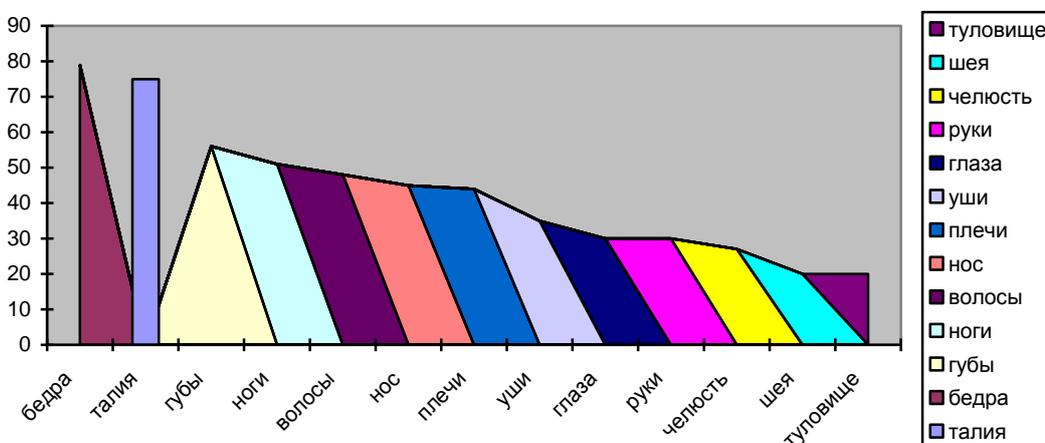


Диаграмма 2. Значение различных частей тела у девушек.

Анализ рисунка юношей «Автопортрет» показал, что у испытуемых мужского пола значимыми стали другие части своего тела.

70% (наибольший процент) пришелся на неудовлетворенность юношей своими плечами. То, как юноши изображают плечи, свидетельствует об их представлении о собственной физической силе. О неудовлетворенности свидетельствуют постоянные исправления, сильные нажимы. Выявилась общая тенденция уменьшения объемов плеч при исправлениях, что может свидетельствовать о субъективном представлении недостаточного объема и, как следствие, недостаточной физической силе. Увеличение объемов плеч может свидетельствовать о компенсации недостатка физической силы, чрезмерной озабоченности ею.

60% юношей неудовлетворены своей челюстью, о чем свидетельствуют также постоянные исправления и нажим. В некоторых рисунках челюсть изображена угловатой, широкой. Это может говорить о компенсаторном механизме своей слабости как физической, так и психологической.

60% юношей недовольны своей шеей, которая может выражать как физическую силу, так и контроль над телесными импульсами. Шея изображается чрезмерно широкая, что может выражать неудовлетворенность физической силой, физическую слабость и недостаточность контроля.

60% юношей недовольны своими губами. Многие рисуют губы очень пухлыми, что является показателем женственности. Некоторые, изображая губы, часто остаются недовольны полученным результатом, после чего следуют частые исправления. Такое внимание к губам и их изображение (слишком заметные, пухлые губы) возможно говорит о существующей, но еще скрываемой и неопределенной чувственности.

50% юношей недовольны собственными руками. Изображают их или очень большими и широкими, или, наоборот, очень маленькими и узкими. Изображение рук так же может свидетельствовать о представлении собственной физической силы. Так, у некоторых юношей руки изображены

длинными и мускулистыми, что может свидетельствовать о нужде в физической силе, ловкости, храбрости как в компенсации; руки тонкие и слабые - об ощущении недостаточности силы; руки сильные - об агрессивности, энергичности.

Также 50% юношей недовольны своими глазами и 50% - волосами. Так как волосы являются признаком мужественности (храбрости, силы, зрелости, стремление к ней), то акцент на изображении своих волос может свидетельствовать о неудовлетворенности собственной мужественностью.

40% юношей недовольны своим носом. Это проявляется в постоянных исправлениях, стираниях и т.п.

Наименьший процент неудовлетворенности пришелся на уши (20%), талию (20%), бедра (20%), ноги (10%).

Анализ показал, что в большей степени юношей не удовлетворяют собственные плечи, руки, шея, подбородок, а также губы. В меньшей степени они беспокоятся по поводу своих глаз, волос и носа. Самый маленький процент из общего количества юношей недовольны своими ушами, талией, бедрами и ногами (Диаграмма 3).

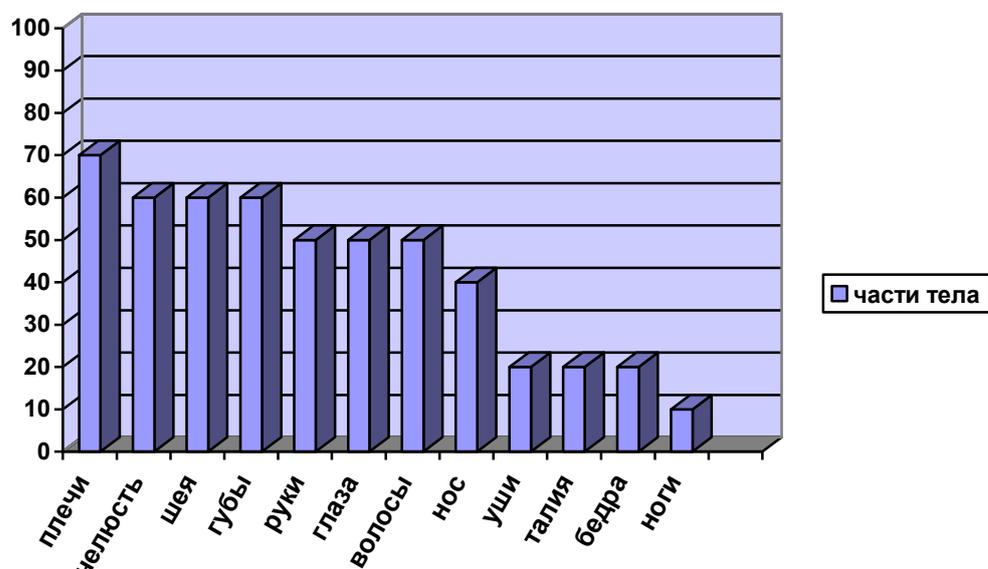


Диаграмма 3. Отношение юношей к различным частям своего тела по результатам анализа методики «Автопортрет»

Примененная нами методика позволила проанализировать и выделить

значение различных частей тела у испытуемых мужского пола. Нами были систематизированы части тела, вызывающие наибольшее беспокойство у девушек (Диаграмма 4).

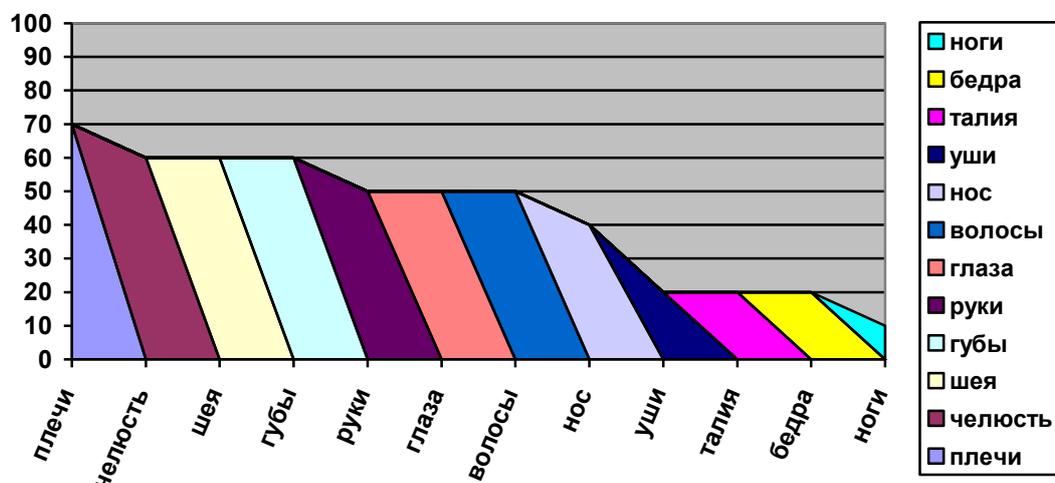


Диаграмма 4. Значение различных частей тела у юношей.

Таким образом, выявляется различие значимости частей тела у юношей и девушек:

- у первых идет неудовлетворенность плечами и тенденция к уменьшению объемов; у вторых - неудовлетворенность бедрами и тенденция к увеличению объемов. Это позволяет сделать вывод о том, что у данной категории старшеклассников может существовать навязчивое стремление к изменению объемов определенных частей тела (у девушек это нижняя часть тела, у юношей - верхняя), постоянная неудовлетворенность.

Таким образом, у юношей прослеживается тенденция к наибольшей неудовлетворенности теми частями тела, которые выражают физическую силу, а у девушек – женственность. Сравнительные данные отражены на диаграмме 5.

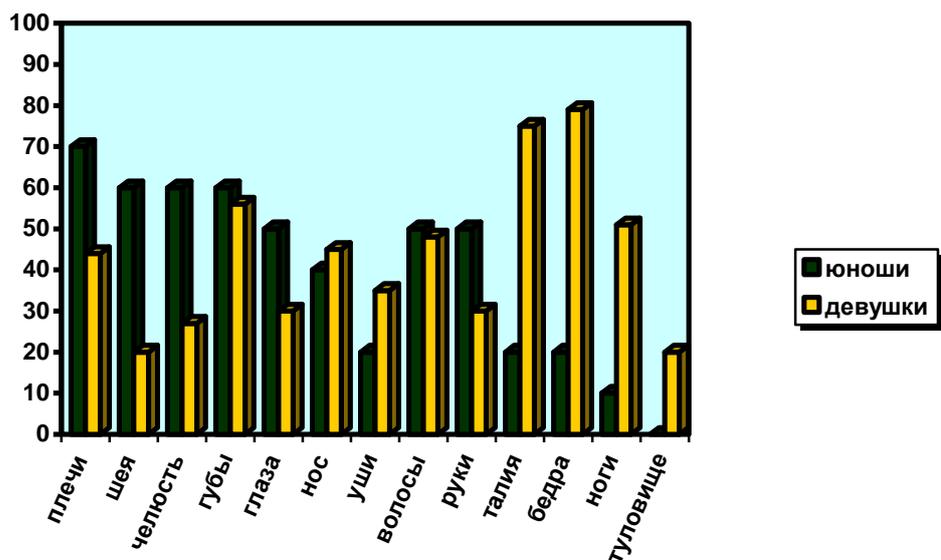


Диаграмма 5. Сравнительный анализ значимости отдельных частей тела у юношей и девушек

Если говорить о сочетании неудовлетворенности различными частями тела у девушек и у юношей, то здесь никакой закономерности замечено не было. Т.е., одни девушки или юноши могут быть неудовлетворены своим лицом, а все остальное их может устраивать, другие недовольны своей фигурой, третьи - и лицом, и телом, а четвертых могут не устраивать только отдельные части тела. Таким образом, общая неудовлетворенность образом собственного тела, как у юношей, так и у девушек может содержать неудовлетворенность самыми различными частями тела.

При этом прослеживаются половые различия в характере неудовлетворенности различными частями тела. В ходе исследования было выявлено то, что юноши больше недовольны верхней частью своего тела (плечи, руки, шея), при этом наблюдается направленность на уменьшении объемов этих частей. У девушек, наоборот, наблюдается неудовлетворенность нижней частью своего тела (талиа, бедра, ноги). Причем, у них прослеживается тенденция к увеличению объемов. Т.е., если юношам представляется недостаточным объем своих верхних частей тела, то для девушек кажется объем их нижних частей тела большим.

Для рисунков, по которым мы делаем вывод об общей

удовлетворенности тела, характерно:

- малое количество исправлений, стираний; если они присутствуют, то это не портит общей картины, а наоборот приводит к лучшему результату;
- средний нажим на карандаш или ручку при рисовании; отсутствие линий неодинаковой яркости и акцентов на отдельные части тела;
- отсутствие сильной штриховки, привлекающей внимание, особенно выходящей за контуры;
- хорошо прорисованные черты лица и части тела;
- пропорциональность частей тела;
- отсутствие деформаций частей тела;
- отсутствие пропусков важных деталей и т.д.

Общие выводы по результатам методики «Автопортрет» и характерные признаки рисунков девушек и юношей:

- для изображения девушками образа собственного тела характерно выделение ими определенных черт, подчеркивающих их женственность - длинные ресницы, пухлые губы, пышные волосы, множественные атрибуты женской одежды и аксессуаров.
- в то же время, в их рисунках присутствуют следующие признаки - угловатое тело, свидетельствующее о мужественности, тщательная прорисовка рук, что может свидетельствовать о таких личностных качествах, как желание доминировать, контролировать, держать ситуацию в своих руках; сильная прорисовка глаз свидетельствует о открытости взгляда с агрессивной тенденцией, грубостью. Эти особенности относятся к маскулинному типу.
- при изображении образа собственного тела, юношами делается акцент на таких частях тела, которые подчеркивают их мужественность и физическую силу - плечи, руки и т.д. Но, в то же время присутствуют следующие признаки - пухлые губы, тщательная прорисовка волос и пр., которые относятся больше к женским качествам.

То есть, и у юношей, и у девушек выявляется наличие как женских, так и мужских качеств.

Исходя из полученных данных, мы выделили показатели, свидетельствующие об удовлетворенности – неудовлетворенности телом у испытуемых разного пола.

Удовлетворенность образом собственного тела показали 46% испытуемых (23 человека, из них 13 юношей и 10 девушек); неудовлетворенность образом собственного тела показали 54% испытуемых (27 человек, из них 10 юношей и 17 девушек). Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Удовлетворенность образом собственного тела у юношей и девушек.

Юноши		Девушки	
Удовлетворенность ОСТ	Неудовлетворенность ОСТ	Удовлетворенность ОСТ	Неудовлетворенность ОСТ
56,5% 13 человек	43,5% 10 человек	37% 10 человек	63% 17 человек

Таким образом, неудовлетворенность образом собственного тела более характерна для девушек. Количество неудовлетворенных образом собственного тела в 1,7 раза превышает количество удовлетворенных ОСТ.

У юношей количество неудовлетворенных в 1,3 раза меньше, чем удовлетворенных образом собственного тела.

Сравнивая неудовлетворенность образом собственного тела у юношей и девушек, видно, что количество девушек неудовлетворенных собственным телом превышает юношей с такими же показателями в 1,45 раза.

Вопросник Сандры Бэм по изучению маскулинности – фемининности.

Далее, мы для получения информации о гендерной идентичности

испытуемых, нами была применена методика С. Бэм [11]. Выбор полоролевого опросника С. Бэм для определения физического образа Я испытуемых обусловлен тем, что отношение и самоотношение юношей к телу строится в сравнении с эталонами. Девушки оцениваются по критериям женственности и красоты, юноши – по критериям мужественности и силы. В гендерной психологии эти соответствия определяются психологическим (гендерным) полом личности, где маскулинность – это соответствие мужским характеристикам, как внешним, таки поведенческим, фемининность – идентификация женским характеристикам свойств личности и поведения. Сандра Бэм выделяет еще и андрогинность, где существует идентификация с классическими маскулинными и фемининными чертами в определенном соотношении.

Работая с методикой, испытуемые проявляют свой психологический пол, по которому можно определить половую идентификацию, ее выраженность и особенности.

Испытуемым был предложен опросник, где на каждое утверждение надо было дать либо подтверждение, либо отказ. Результаты определяются по показателям основного индекса, который демонстрирует соответствие ярко выраженной маскулинности, просто маскулинности, андрогинности, фемининности и ярко выраженной фемининности. Основной индекс *IS*, вычисляемый по формуле:

$$IS = (F - M) * 2,322,$$

где F - показатели соответствующие фемининности, M – показатели, соответствующие маскулинности. Эти показатели образуются путем деления суммы баллов по шкалам на 20.

Изучив полученные результаты, мы выявили, что все 50 человек испытуемых (100%) имеют характеристики андрогинного типа. По средним показателям основной индекс (*IS*) был равен 0,15.

Согласно С. Бэм, которая занималась поиском и анализом как различий между полами, так и сходства, выделила помимо маскулинности и

феминности, андрогинный гендерный психологический тип, который по ее мнению «креативно» сочетает мужские и женские свойства и черты. Такое сочетание, по ее мнению, позволяет личности лучше адаптироваться в социальном мире. С. Бэм считала андрогинную идентичность результатом интеграции лучших качеств противоположных полов. Она описывала андрогинов как людей с более гибким поведением, креативных, с положительным самооцениванием и более психологически благополучных [15].

Испытуемые в нашем исследовании показали андрогинный тип гендерной идентичности, что может быть обусловлено современными нормами и требованиями, предъявляемыми к личности ребенка в рамках общества, культуры и образовательной системы, которые, по сути, являются условиями формирования и становления индивидуальности человека. Действительно, в современной культуре редко можно встретить различия в требованиях в учебной деятельности, трудовой и физической подготовке, в общении и продуктивности личности ребенка. Возможно, все это и способствует формированию андрогинного типа личности, и возможно благодаря этому современные подростки и юноши становятся лучше адаптированы в среде.

Таким образом, в обследованной группе старшеклассников девушки в большей мере проявляют озабоченность в связи с неудовлетворенностью нижними частями тела (талия, бедра, ноги), в то время как у юношей неудовлетворенность связана с верхними частями тела (шея, плечи, руки). Также выявлены половые различия в неудовлетворенности образом собственного тела - для девушек характерна большая степень неудовлетворенности, чем для юношей.

Методика С. Бэм по изучению психологического пола показала, что у девушек наряду с проявлением женственности присутствуют одновременно и мужские черты, так же и у юношей - мужские качества сочетаются с женскими. Т.е. подтвердилось наличие как феминных, так и маскулинных

качеств или отнесение данной группы старшеклассников к андрогинному типу.

2.2. Экспериментальное изучение самооценки в юношеском возрасте

Для изучения гипотезы нашего исследования следующим этапом явилась необходимостью изучения самооценки испытуемых. Для этого была использована методика «Самооценка личности» О.И. Моткова в модификации Б.А. Сосновского) [48]. Данная методика предназначена для использования с детьми с 12 лет.

Цель данной методики – изучение общего уровня самооценки в рамках позитивного развития личности. Помимо этого методика позволяет выделить самооценку отдельных факторов и качеств личности. Дополнительной возможностью данной методики является то, что она показывает степень адекватности самооценки, под которой понимается степень соответствия выделенных личностных качеств реальным переживаниям и поведению личности. такая самооценка считается реалистичной, т.е., способствующей развитию и достижениям, постановке осуществимых целей и выполнимому планированию. По мнению ученых, адекватность самооценки является признаком гармоничной личности.

Методика используется в двух вариантах. Мы применили 2-й вариант, где испытуемым предлагается список из 24 качеств личности, все из которых позитивны и как бы описывают некую идеальную личность. Предложенные качества группируются вокруг факторов. Благодаря этому можно выделить нравственные и волевые качества личности, самостоятельность и реалистичность личности, общую гармоничность и самооценку и т.д.

Все качества оцениваются по 5-ти балльной шкале, а так как каждое из них отражает идеальные характеристики, то максимальное оценивание их испытуемыми будет соответствовать завышенной самооценке,

амбициозности и низкой самокритичности.

Также следует учитывать возможные ответы, отражающие личностную или социальную желательность. В этом случае данные могут выглядеть как завышенная самооценка, в то время как реальное отношение к себе не будет дифференцировано.

При высокой критичности, выраженной в низких баллах, результаты будут говорить о низкой самооценке. При глубоком анализе следует учитывать качественные различия низких количественных показателей. В некоторых случаях низкие баллы могут отражать адекватную критичность по отношению к отдельным качествам личности из предложенного списка. Реалистичная низкая самооценка будет отличаться избирательностью качеств, оцениваемых таким образом. В случае низкого недифференцированного оценивания (т.е., когда все предложенные качества оцениваются низко) можно говорить о действительно низкой самооценке. Причиной этого могут выступать психотравмирующие ситуации, неудачи и неуспех в значимых ситуациях, личные «драмы», депрессивные состояния и пр.

Выраженность самооценки определяется в соответствии с уровнями:

высокий	3,71-4,50
псевдовысокий	4,51 - 5,00
средний	2,91-3,70
низкий	1,00-2,90

Результаты о специфике самооценки личности испытуемых, полученные по методике «Самооценка личности».

Девушки:

- Высокая самооценка - 44% (12 человек),
- Средняя самооценка - 44% (12 человек),
- Низкий уровень самооценки – 12% (3 человека).

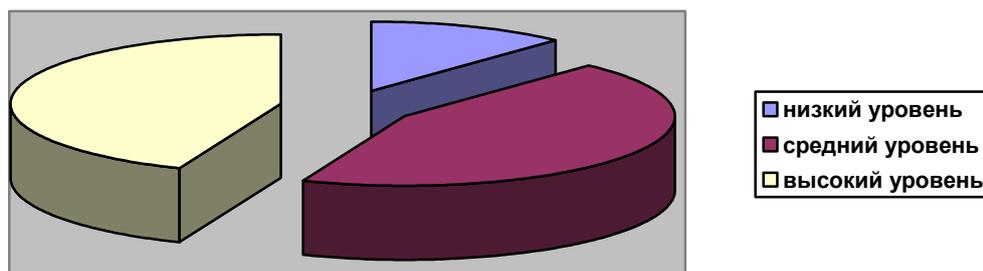


Диаграмма 6. Распределение испытуемых по результатам изучения самооценки личности.

Подробный анализ содержательных характеристик высокой самооценки у 12-ти девушек показал, что:

- 44% из них имеют высокие показатели по волевым качествам, самостоятельности и экстраверсии;
- 17% девушек имеют средние показатели по нравственности, но при этом все другие качества оцениваются ими высоко;
- 33% имеют средневыраженную креативность и гармоничность;
- 50% оценивают по высоким шкалам такие качества, как нравственность, воля, самостоятельность, креативность, гармоничность, экстраверсия.

Для девушек со средней самооценкой характерно:

- высокое оценивание собственной нравственности (все 12 девушек - 100% - оценивают свою нравственность очень высоко);
- оценивание остальных качеств варьируется от низких до высоких показателей;
- 10% девушек оценили волевые качества, гармоничность и экстраверсия средними баллами, при высоком оценивании нравственности, самостоятельности и креативности;
- 16% девушек оценивают волевые качества, самостоятельность, креативность и гармоничность как средние, а нравственность и

экстраверсию оценивают высоко;

- 16% девушек имеют низкие показатели по гармоничности и экстраверсии, при среднем оценивании креативности и высоком - нравственности, воли, самостоятельности;
- 25% девушек оценивает на среднем уровне волевые качества, креативность и гармоничность, а на высоком - нравственность, самостоятельность и экстраверсия;
- 33% девушек низко оценивают свои волевые качества и креативность, но нравственность и экстраверсия оценивают по средним показателям;
- 0% (ни одна из 12 девушек со среднем уровне самооценки) личностная гармоничность не оценена высоко;
- 90% девушек оценивают низкими баллами волю и личную креативность;
- 10% девушек волю и креативность оценивают высоко.

Для девушек с низкой самооценкой характерно:

- отсутствие высоких оценок по каким-либо качествам;
- 100% оценивают низко волевые качества, самостоятельность, креативность и экстраверсия;
- такие качества, как нравственность и гармоничность оцениваются испытуемыми с низкими показателями самооценки, как средние;
- при низких показателях уровня самооценки можно сказать, что она является вполне адекватной, так как есть качества личности, которые оцениваются испытуемыми более положительно.

Таким образом, для большинства девушек характерно:

- высокое оценивание своих нравственных качеств (80%), экстраверсии (70%) и самостоятельности (70%);
- низкое оценивание волевых качеств, креативности и гармоничности с определенной тенденцией - девушки с высокой самооценкой оценили свои волевые качества высоко, а остальные - как средне развитые или низкие.

- лишь четвертая часть (25%) испытуемых оценивает личностную гармоничность как высокую, остальные - как среднюю и низкую;
- также оценивается креативность - 30% имеют высокую креативность, а остальные считают себя малокреативными.

Анализ самооценки у юношей.

Среди юношей (23 чел.) высокую самооценку имеют 61% (14 человек) и среднюю самооценку имеют 39% (9 человек).

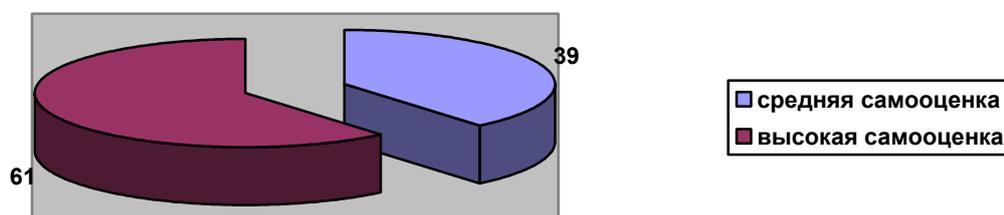


Диаграмма 7. Показатели самооценки юношей.

Подробный анализ содержательных характеристик высокой самооценки у юношей показал, что:

- для юношей с высокой самооценкой характерны высокие показатели по нравственности, волевым качествам и самостоятельности;
- у юношей отсутствуют испытуемые с высоким оцениванием всех качеств (у девушек 22% высоко оценивают абсолютно все качества);
- у юношей во всех случаях присутствуют такие качества, которые оцениваются испытуемыми как средние;
- 15% юношей с высокой самооценкой оценивают свою креативность и экстраверсию средними баллами;
- 43% юношей оценивают средне гармоничность.

Таким образом, наибольшее количество средних оценок получено по гармоничности и креативности.

Для юношей со средней самооценкой характерно:

- высокое оценивание нравственности;
- 33% оценивают свои волевые качества и креативность как средние;
- 33% оценивают средними баллами нравственность, самостоятельность и гармоничность;
- 22% как средние оценили свои волевые качества, креативность, гармоничность и экстраверсию;
- 12% средне оценили свою самостоятельность, креативность, гармоничность и экстраверсию.

Таким образом, среди юношей со средней самооценкой чаще оцениваются как средние гармоничность и креативность. Данные показатели соответствуют оценкам этих факторов и юношей с высокой самооценкой.

Важно отметить, что среди данной группы старшеклассников отсутствуют юноши с низкой самооценкой.

Сравнивая показатели самооценки у юношей и девушек, нами было выявлено, что:

- самооценка юношей выше, чем у девушек;
- у юношей не выявлено испытуемых с низкой самооценкой;
- юноши оценивают выше, чем девушки все качества, кроме гармоничности, которая и у девушек и у юношей была оценена средними баллами;
- явные расхождения обнаружены по самостоятельности – юноши считают себя более самостоятельными, чем девушки;
- по креативности и экстраверсии показатели примерно идентичны;
- показатели по нравственности и воли у юношей несколько выше, чем у девушек.

Таким образом, среди юношей высокий уровень самооценки имеет 61% из общего количества, исходя из чего можно охарактеризовать их как уверенных в себе, способных принимать самостоятельные решения, совершать обдуманые поступки и т.д.

Среди девушек высокую самооценку имеют 44% от испытуемых

девушек. Столько же девушек имеют среднюю самооценку. 12% имеют низкую самооценку, что может говорить о наличии нерешительности, зависимости, необъективности и т.д. Эти девушки низко оценивают свои волевые качества, самостоятельность, креативность и экстраверсию. Но исходя из того, что нравственность и гармоничность у них находятся на среднем уровне, можно сделать вывод об адекватности и реалистичности самооценки.

Таким образом, из общего количества старшеклассников (50 человек) высокую самооценку имеют 26 человек (52%), среднюю самооценку имеют 21 человек (42%), низкую самооценку имеют 3 человека (6%):

Нами были обработаны результаты по самооценке предложенных качеств личности. Средние данные, полученные по данной методике, представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Средние показатели оценок личностных качеств испытуемыми.

№	Показатель (фактор личности)	Самооценка качеств личности старшеклассников	Нормативные показатели	Уровень самооценки
1.	нравственность	3,9	3,71 - 4,50	высокая
2.	воля	3,5	2,91 – 3,7	средняя
3.	самостоятельность	3,9	3,71 - 4,50	высокая
4.	креативность	3,5	2,91 – 3,7	средняя
5.	гармоничность	3,3	2,91 – 3,7	средняя
6.	экстраверсия	3,8	3,71 - 4,50	высокая
7.	общая самооценка	3,6	2,91 – 3,7	средняя

Эти данные позволяют сделать вывод о том, что, в общем, у старшеклассников самооценка находится на среднем уровне. При этом, наблюдается высокая самооценка по таким показателям, как нравственность, самостоятельность и экстраверсия.

Таким образом, у данной группы старшеклассников выявлена общая тенденция более высокой самооценки среди юношей, чем у девушек, самооценка которых на среднем уровне. Юноши оценивают все свои качества несколько выше. Общими характерными особенностями является высокое оценивание таких качеств, как нравственность, самостоятельность, экстраверсия. Креативность и гармоничность обоих полов находится на среднем уровне. Волевые качества у себя девушки оценили несколько ниже. Из всех старшеклассников у трех девушек (12%) была выявлена низкая самооценка. В общем, самооценка старшеклассников находится на среднем уровне, адекватна и гармонична. Также в результате исследования были выявлены три группы старшеклассников: с высокой самооценкой, средней и низкой.

2.3. Анализ взаимосвязи образа физического Я в ранней юности и самооценки личности

Исходя из того, что целью нашей работы является выявление взаимосвязи между физическим образом собственного тела и самооценкой личности, следующим этапом исследования будет анализ и сопоставление полученных результатов.

При изучении самооценки личности нами была использована методика Моткова О.И. (модификация Сосновского Б.А.), которая позволяет изучать общий уровень самооценки позитивного развития личности, самооценку отдельных факторов и качеств личности, а также ее адекватность или неадекватность [48].

По результатам данной методики было выявлено, что по общим показателям самооценка старшеклассников находится на среднем уровне.

Высокая самооценка юла проявлена по таким показателям, как:

- нравственность,
- самостоятельность

– экстраверсия.

Анализ существенных характеристик этих категорий показал, что все они являются необходимым условием для успешной социализации личности при вступлении в самостоятельную жизнь, способствуют реализации поставленных целей и т.д.

Также было обнаружено, что самооценка юношей, в отличие от девушек, высокая, причем как, в общем, так и по отдельным факторам и качествам личности. Самооценка девушек находится на среднем уровне.

Общим для юношей и девушек является то, что их самооценку, независимо от ее уровня, можно считать адекватной и вполне гармоничной.

По итогам изучения самооценки были выделены три группы старшеклассников - с высокой, средней и низкой самооценкой.

В группу испытуемых с высокой самооценкой вошли 26 человек, что составляет 52% от всех испытуемых. Эта группа представлена 14-тью юношами и 12-тью девушками.

Для этих испытуемых характерно высокое оценивание у себя всех представленных факторов личности - нравственность, воля, самостоятельность, креативность, гармоничность, экстраверсия. Эти данные могут свидетельствовать, что этим людям свойственна уверенность в себе, в своих силах, независимость, самостоятельность в принятии решений и т.д.

Во вторую группу – группу испытуемых со средним уровне самооценки - вошли 21 человек, т.е. 42% от всех испытуемых. Из них 9 юношей и 12 девушек. Для данной группы старшеклассников характерно вариативное оценивание своих качеств - от высоких показателей до низких. Средними баллами были оценены в основном такие категории, как гармоничность.

Третья группа – это испытуемые с низким уровнем самооценки. В нее вошли 3 человека, т.е. 6% испытуемых, все из которых (3 человека) - девушки. У представителей данной группы отсутствует высокое оценивание каких-либо своих качеств, в основном прослеживаются только средние и

низкие оценки. Можно предположить, что для них характерна неуверенность в себе, зависимость от мнения и оценок окружающих людей, несамостоятельность в принятии решений и т.д.

Для решения задачи поиска взаимосвязи самооценки с восприятием образа физического Я мы соотнесли полученные данные.

Нами были проанализированы оценки отдельных частей тела у испытуемых с высокой, средней и низкой самооценкой. В результате этого были получены следующие результаты.

Удовлетворенность образом тела у испытуемых с высокой самооценкой:

- из 26 человек с высокой самооценкой неудовлетворены отдельными частями своего тела 9 человек, т.е. 34,6%;
- коэффициент неудовлетворенности отдельными частями тела составляет 0,19.

Анализ удовлетворенности ОСТ в соотношении с самооценкой позволили выделить следующие тенденции:

- испытуемым с высокой самооценкой с баллами, сдвигающимися к еще более высоким показателям – от 4,2 до 4,4 – не свойственно демонстрировать неудовлетворенность физическим Я: ни в одном случае ни один из анализируемых 12-ти частей тела не вызвал неудовлетворенности, т.е. коэффициент 1.
- Испытуемым с высокой самооценкой с баллами от 4,2 до 3,78 свойственна некоторая критичность по отношению к отдельным частям своего тела. Они из 108 выборов демонстрируют отвержение 9 раз, т.е. коэффициент отвержения 0,08. Следует отметить, что данный коэффициент образован из проявленного отвержения двумя испытуемыми (22,2%). Возможно, их недовольство отражает некую реалистичность по поводу собственной конституции.
- Испытуемым с высокой самооценкой с баллами от 3,75 до 3,71 свойственно повышение критичности по отношению к физическому Я.

В этой подгруппе из 9-ти испытуемых уже 7 человек демонстрируют неудовлетворенность – 77,8%. Повышается и коэффициент неудовлетворенности – 0,48.

Как можно увидеть, по мере снижения самооценки повышается критичность, отражающаяся в неудовлетворенности отдельными элементами собственного физического Я человека.

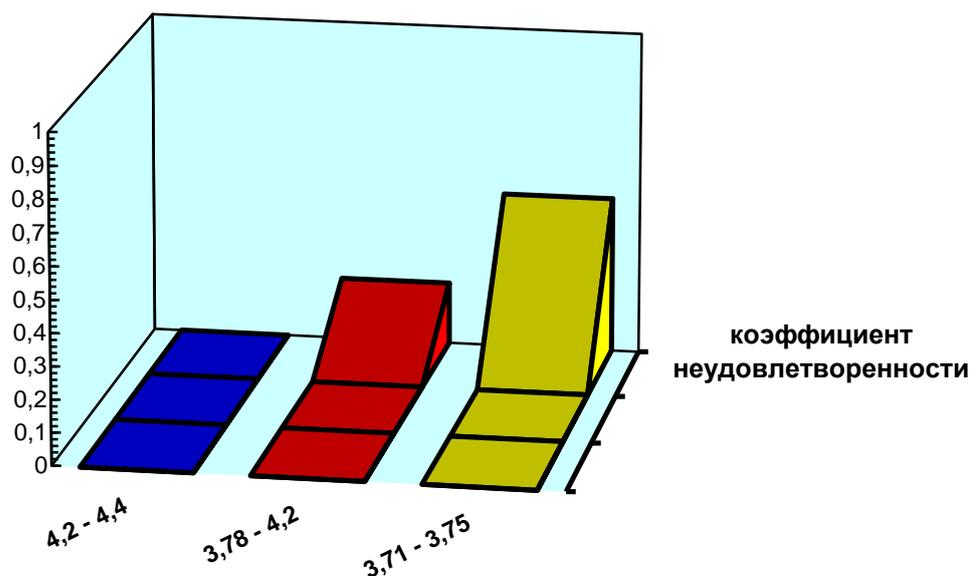


Диаграмма 8. Динамика коэффициента неудовлетворенности образом физического Я в зависимости от динамики в рамках высокой самооценки.

То есть, среди старшеклассников с высокой самооценкой присутствуют как удовлетворенные образом собственного тела, так и не удовлетворенные. Для старшеклассников удовлетворенных собственным телом характерны самые высокие баллы (3,78 - 4,4). В эту группу вошли 9 (18%) юношей и 5 девушек (10%). Исключением является девушка, набравшая по общей самооценке 4,2 балла, но при этом у нее присутствует неудовлетворенность образом собственного тела (неудовлетворенность нижней частью своего тела - талия, бедра, ноги).

Удовлетворенность собственным телом также характерна и для тех, чья самооценка имеет более низкие показатели (3,78 - 3,73). К этой группе относятся 3 девушки (6%). Неудовлетворенность образом собственного тела

показали 9 человек (18%), среди них 5 юношей (10%) и 4 девушки (8%). При чем их самооценка в основном имеет низкие показатели (3,72 - 3,71) и только у нескольких - средние (3,75; 3,78; 4,2).

Для юношей этой группы характерна неудовлетворенность такими частями тела, как шея, плечи, руки, а также талия, бедра, ноги. Среди них есть юноша, которого не устраивает его лицо и фигура, т.е. на его примере можно увидеть достаточно обширную неудовлетворенность собственным телом. Но в основном присутствует неудовлетворенность верхними частями тела, особенно плечами.

Для девушек характерна неудовлетворенность в основном своей талией, бедрами, ногами. Меньший процент занимает неудовлетворенность какими-либо частями своего лица. И среди юношей, и среди девушек присутствуют те, кто неудовлетворен практически всеми частями своего тела.

Общей тенденцией является то, что чем меньше испытуемый (из группы с высокой самооценкой) набрал баллов по общей самооценке, тем больше у него элементов в общей неудовлетворенности собственным телом. Т.е., если у старшеклассников с более высокими показателями самооценки (3,73 - 3,75) присутствует неудовлетворенность отдельными частями своего тела, то у старшеклассников с более низкими показателями самооценки (3,72- 3,71) сюда прибавляется неудовлетворенность своим лицом.

Среди старшеклассников со средней самооценкой также есть, как удовлетворенные образом собственного тела, так и не удовлетворенные им.

Удовлетворенность образом собственного тела показали те, которые имеют более высокие баллы по самооценке (3,6 - 3,7). В эту группу вошли 4 юноши (8%) и 2 девушки (4%). Т.е. остальные 15 старшеклассников (30%), с более низкими показателями (2,84 - 3,58), неудовлетворены образом собственного тела, среди них 5 юношей и 10 девушек.

Для девушек со средней самооценкой характерна неудовлетворенность практически всеми частями тела. Наряду с неудовлетворенностью своей

фигурой присутствует неудовлетворенность своим лицом, волосами и т.д. У юношей ситуация обстоит аналогично.

Испытуемые данной группы (со средней самооценкой) удовлетворены лишь не многими частями своего тела, например, только носом, ушами, плечами и ногами или губами, ушами, волосами и ногами, т.е. отсутствует удовлетворенность, например, лицом или фигурой в целом. Так же как у юношей и девушек с высокой самооценкой, у данной группы наблюдается снижение удовлетворенности собственным телом при уменьшении баллов по общей самооценке.

Таким образом, на границе высокой самооценки со средней и средней самооценки с низкой происходит уменьшение удовлетворенности собственным телом (уменьшение количества тех частей тела, которыми старшеклассники удовлетворены). Т.е. своим телом удовлетворены те, чья самооценка имеет высокие показатели, как по высокой, так и по средней самооценке.

Среди старшеклассников, имеющих низкую самооценку, удовлетворенность собственным телом отсутствует вовсе. Хотя необходимо отметить, что им принадлежит более положительное отношение к собственному телу (частей тела, которыми они были бы не удовлетворены гораздо меньше), чем старшеклассникам со средней самооценкой.

Таким образом, из данной группы старшеклассников:

- высокую самооценку имеют 26 человек (52%), из них образом собственного тела удовлетворены 17 человек (34%), неудовлетворены - 9 человек (18%);
- среднюю самооценку имеют 21 человек (42%), из них собственным телом удовлетворены 6 человек (12%) и неудовлетворены 15 человек (30%);
- низкую самооценку имеют 3 человека (6%), которые неудовлетворены образом собственного тела.

Полученные результаты позволяют сделать следующий вывод: чем

выше показатели по самооценке, тем больше вероятности в удовлетворенности образом собственного тела и наоборот, низкие показатели могут свидетельствовать о неудовлетворенности собственным телом.

Выводы по второй главе

Целью экспериментального исследования явилась необходимость выяснить особенности образа физического Я в ранней юности и проанализировать специфику самооценки личности у испытуемых.

При изучении образа физического Я и поиска удовлетворенности-неудовлетворенности нами было выявлено, что общая неудовлетворенность образом собственного тела присутствует как у юношей, так и у девушек. Неудовлетворенность может относиться к самым различными частям тела. Но существуют половые различия – у юношей большую неудовлетворенность вызывают мужские элементы (плечи, объемы тела с тенденцией к их уменьшению); у девушек проявлена неудовлетворенность бедрами с тенденцией к увеличению объемов. Таким образом, у юношей прослеживается тенденция к наибольшей неудовлетворенности теми частями тела, которые выражают физическую силу, а у девушек – женственность. В остальном значимых различий по специфике неудовлетворенности не выявлено, т.е. юноши больше недовольны верхней частью своего тела (плечи, руки, шея) с тенденцией к уменьшению объемов этих частей, а у девушек наблюдается неудовлетворенность нижней частью своего тела (талиа, бедра, ноги).

Удовлетворенность образом собственного тела показали 46% испытуемых (23 человека, из них 13 юношей и 10 девушек); неудовлетворенность образом собственного тела показали 54% испытуемых (27 человек, из них 10 юношей и 17 девушек). Т.о., неудовлетворенность образом собственного тела более характерна для девушек. Сравнивая неудовлетворенность образом собственного тела у юношей и девушек, видно, что количество девушек неудовлетворенных собственным телом

превышает количество юношей с такими же показателями в 1,45 раза.

Изучение полоролевой идентичности по методике «маскулинность - фемининность» по методике С. Бэм показало, что все испытуемые имеют характеристики андрогинного типа. По средним показателям основной индекс (IS) был равен 0,15. У девушек были отмечены мужские черты, так же и у юношей - мужские качества сочетаются с женскими. Т.е. подтвердилось наличие как фемининных, так и маскулинных качеств, что и позволило отнести старшеклассников к андрогинному типу.

Изучение самооценки показало, что из общего количества старшеклассников (50 человек) высокую самооценку имеют 26 человек (52%), среднюю самооценку имеют 21 человек (42%), низкую самооценку имеют 3 человека (6%). Среди юношей высокий уровень самооценки имеет 61% из общего количества мальчиков, среди девушек высокую самооценку имеют 44% от всех девушек. Столько же девушек имеют среднюю самооценку. 12% имеют низкую самооценку, что может говорить о наличии нерешительности.

Сопоставительный анализ удовлетворенности образом физического Я и самооценки личности показал, что:

- высокую самооценку имеют 26 человек (52%), из них образом собственного тела удовлетворены 17 человек (34%), неудовлетворены - 9 человек (18%);
- среднюю самооценку имеют 21 человек (42%), из них собственным телом удовлетворены 6 человек (12%) и неудовлетворены 15 человек (30%);
- низкую самооценку имеют 3 человека (6%), которые неудовлетворены образом собственного тела.

Полученные результаты позволяют сделать следующий вывод: чем выше показатели по самооценке, тем больше вероятности в удовлетворенности образом собственного тела и наоборот, низкие показатели могут свидетельствовать о неудовлетворенности собственным телом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наше исследование было посвящено изучению взаимосвязи между физическим образом Я и самооценкой личности.

Теоретический анализ показал, что именно в ранней юности (15-17 лет) на основе выработки собственной системы ценностей формируется эмоционально-ценностное отношение к себе, т.е. «оперативная самооценка». Она уже начинает опираться на соответствии поведения собственным взглядам, убеждениям и результатам деятельности.

В рамках развития нового уровня отношения к себе особое место занимает образ собственного тела. Образ собственного тела (ОСТ) - это понятие, которое включает восприятие человеком собственного тела, чувственную окраску этого восприятия и то, как, по его мнению, оценивают его окружающие. Большой вклад в разработку проблемы образа собственного тела внесли такие учёные, как Р.Бёрнс, В.С. Мухина, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейн, Э. Эриксон, И.С. Кон, Е.Т. Соколова и др. Необходимость изучения данной проблемы заключается в том, что в процессе развития образ тела органически включается во все звенья структуры самосознания, к которым относятся притязание на признание, половая идентификация, психологическое время личности, социальное пространство личности, реализуемое через права и обязанности, то есть имеет жизненную значимость.

Проблема самооценки личности является не менее значимой. В психологической литературе, как зарубежной, так и отечественной, ей уделено большое внимание. Вопросы её онтогенеза, структуры, функций, возможностей направленного формирования обсуждаются в работах Божович Л.И., Кона И.С., Лисиной М.И., Липкиной А.И., Эриксона Э., Роджерса К. и других психологов. Самооценка интерпретируется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, её центральный компонент, формирующийся при активном

участии самой личности и отражающий своеобразие её внутреннего мира.

Свойства человека как индивида формируются и осознаются раньше, чем личностные свойства. Отсюда неодинаковое соотношение «телесных» и морально-психологических компонентов «я». Подростки и юноши особенно чувствительны к особенностям своего тела и внешности, они сопоставляют свое развитие с развитием своих товарищей. Юноши и девушки придают важное значение тому, насколько их тело и внешность соответствуют стереотипному образу «маскулинности» или «фемининности». При этом, юношеский эталон красоты и просто «приемлемой» внешности нередко бывает завышенным, нереалистичным. Таким образом, встает вопрос о возможности соотношения образа собственного тела и самооценки личности.

Для изучения этой проблемы нами было проведено исследование, в котором приняли участие юноши и девушки в возрасте 16-17 лет, численностью 50 человек. Изучение самооценки производилось при помощи методики Моткова О.И. (модификация Сосновского Б.А.), которая позволяет изучать общий уровень самооценки позитивного развития личности, самооценку отдельных факторов и качеств личности, а также ее адекватность или неадекватность.

По результатам методики у испытуемых были выявлены некоторые общие тенденции. Так, у юношей самооценка оказалась более высокой, чем у девушек, самооценка которых на среднем уровне. Юношам свойственно оценивать все свои качества несколько выше. Общей характерной особенностью является высокое оценивание таких качеств, как нравственность, самостоятельность, экстраверсия, что является необходимым условием в юношеском возрасте для успешного вхождения в самостоятельную жизнь и реализации поставленных целей. Креативность и гармоничность обоих полов находится на среднем уровне. Волевые качества у себя девушки оценили несколько ниже. Из всей группы старшеклассников у трех девушек (6%) была выявлена низкая самооценка. Исходя из полученных результатов, были выделены три группы старшеклассников - с

высокой самооценкой (52%), средней самооценкой (42%) и низкой самооценкой (6%). В общем, самооценка старшеклассников находится на среднем уровне, адекватна и гармонична.

Для изучения образа собственного тела нами была использована методика «Автопортрет». По результатам методики были получены данные об общей удовлетворенности или неудовлетворенности образом собственного тела, а также о степени неудовлетворенности отдельными частями своего тела.

Так, в обследованной группе старшеклассников девушки в большей мере проявляют озабоченность в связи с неудовлетворенностью нижними частями тела (талия, бедра, ноги), в то время как у юношей неудовлетворенность связана с верхними частями тела (шея, плечи, руки).

В итоге, из всей группы старшеклассников образом собственного тела удовлетворены 23 человека (46%, из них 13 юношей и 10 девушек) и неудовлетворены 27 человек (54%, из них 10 юношей и 17 девушек). То есть, выявлены половые различия в неудовлетворенности образом собственного тела - для девушек характерна большая степень неудовлетворенности, чем для юношей.

Помимо этого мы применили методику С. Бем, которая направлена на диагностику психологического пола и определяет степень андрогинности, маскулинности и фемининности личности. В результате данной методики нами было выявлено, что старшеклассники данной группы не являются носителями четко выраженной психологической маскулинности или фемининности, т.е. относятся к андрогинному типу. Это может быть связано с тем, что юноши в процессе взросления вынуждены решать две задачи: достижение некоторой автономии и независимости от родителей и других взрослых, а также формирование идентичности, создание целостного Я, гармонично сочетающего различные элементы личности. Можно предположить, что гармоничная интеграция маскулинных и фемининных качеств повышает адаптивные возможности андрогинного типа,

необходимые для гармоничного взросления в юношеском возрасте.

Так как нашей целью являлось выявление взаимосвязи между образом собственного тела и самооценкой личности, то на следующем этапе исследования нами был проведен сопоставительный анализ полученных результатов по самооценке личности испытуемых и степени их удовлетворенности физическим Я.

В итоге были получены следующие результаты:

- из данной группы старшеклассников высокую самооценку имеют 26 человек (52%), из них образом собственного тела удовлетворены 17 человек (34%), неудовлетворены 9 человек (18%);
- среднюю самооценку имеют 21 человек (42%), из них собственным телом удовлетворены 6 человек (12%) и неудовлетворены 15 человек (30%);
- низкую самооценку имеют 3 человека (6%), которые неудовлетворены образом собственного тела.

Данные показывают, что большая часть старшеклассников имеет высокую самооценку и удовлетворены образом собственного тела. Старшеклассники со средней самооценкой в большей степени недовольны своим телом. Самый маленький процент испытуемых имеет низкую самооценку и они неудовлетворены образом собственного тела в большей степени. Нами получена информация, говорящая о наличии взаимосвязи, но из-за малочисленности данной выборки мы не можем делать однозначных выводов о соответствии низкой самооценки и неудовлетворенности собственным телом.

Таким образом, результаты нашего исследования подтверждают предположение о том, что между образом собственного тела и самооценкой личности существует взаимосвязь - высокая самооценка соответствует удовлетворенности образом собственного тела и наоборот, низкая самооценка соответствует неудовлетворенности собственным телом.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ананьев, Б. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания [Текст] / Б.Г. Ананьев // Психология развития: Хрестоматия / ред. Е. Строганова. – СПб.: Питер, 2001.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев, 3-е издание. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
3. Бёрнс, Р. Я - концепция и Я – образы [Текст] / Р. Бернс // Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара, 2003.
4. Бёрнс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986. – 414 с.
5. Битянова, Н. Р. Психология личностного роста [Текст] / Н.Р. Битянова. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. – с. 64.
6. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 816 с.
7. Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией [Текст] / Л.В. Бороздина // Вестник Московского университета. - Серия 14: Психология. - 2011. - №1. - С. 54-66.
8. Братусь, Б. С., Розовский, И. Я., Цапкин, В. Н. Механизм самооценки и его влияние на поведение [Текст] / Б.С. Братусь, И.Я. Розовский, В.Н. Цапкин // Психологические проблемы изучения и коррекции аномалий личности. - М.: МГУ, 1988. - С. 65-85.
9. Бурно, М. Е. Клиническая психотерапия [Текст] / М.Е. Бурно. – М.: Деловая книга, 2006. – 800 с.
10. Быхтовская, И. М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени [Текст] / И.М. Быхтовская. - М., 1989.
11. Вопросник Сандры Бэм по изучению маскулинности – фемининности / Практикум по гендерной психологии // Под ред. И.С. Клециной. - СПб., 2003. - С. 277-280.
12. Грановская, Р. М. Элементы практической психологии [Текст] / Р.М. Грановская // Серия «Психологический практикум». - М.: Речь, 2007. –

- 656 с.
- 13.Джемс, В. Научные основы психологии [Текст] / В. Джемс. - Издательство: «Книга по Требованию», 2012. – 372 с.
 - 14.Еникеева, Д. Д. Пограничные состояния у детей и подростков: основы психиатрических знаний [Текст] / Д.Д. Еникеева. - М., 1998.
 - 15.Жаров, Л. В. Андрогинная идентичность русского человека: реалии и раздумья [Текст] / Л.В. Жаров. - Ростов-н/Д.: СКНЦВШ ЮФУ АПСН, 2010. - 52 с.
 - 16.Зимбардо, Ф. Формирование самооценки. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] / Ф. Зимбардо. – Самара: Бахрах-М, 2003. – 282 с.
 - 17.Ильин, Е. П. Пол и гендер [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2010. - 688 с.
 - 18.Кон, И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание [Текст] / И.С. Кон; пер. с англ. Н.И. Папуш, М.П. Папуш. – 2-е изд., стер. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
 - 19.Кон, И. С. Гегемонная маскулинность как фактор мужского (не) здоровья [Текст] / И.С. Кон // Социология: теория, методы, маркетинг // Научно-теоретический журнал. - 2008. - № 4.
 - 20.Кон, И. С. Какими они себя видят? [Текст] / И.С. Кон. - М.: Знание. – 1975. – 96 с.
 - 21.Кон, И. С. Категория «Я» в психологии [Текст] / И.С. Кон // Психологический журнал. - 1981. - №3. - Т. 1. - С. 12-24.
 - 22.Кон, И. С. Мужское тело в истории культуры [Текст] / И.С. Кон. - М.: Слово, 2003. – 360 с.
 - 23.Кон, И. С. Открытие «Я» [Текст] / И.С. Кон. - М.: Издательство политической литературы, 1978. – 368 с.
 - 24.Конева, И. А., Кузнецова, К. Э. К проблеме образа Я и самооценки младших школьников с задержкой психического развития [Текст] / И.А. Конева, К Э. Кузнецова // Современные проблемы науки и

- образования. – 2015. – № 2-3.
25. Коркина, М. В. Дисморфомания в подростковом и юношеском возрасте [Текст] / М.В. Коркина. - М.: Медицина, 1984. – 224 с.
26. Кригер, Г. Н. К изучению проблемы структуры самосознания личности в отечественной психологии [Текст] / Г.Н. Кригер // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов. – 2003. – 410 с.
27. Кулагина, И. Ю., Колюцкий, В. Н. Возрастная психология [Текст] / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М., 2001.
28. Кули, Ч. Социальная самость [Текст] / Ч. Кули / Пер с англ. В.И. Добренский // Американская социологическая мысль. – Моск. ун-та, 1996. – С. 316 – 329.
29. Куницына, В. Н. К вопросу формирования образа своего тела у подростков [Текст] / В.Н. Куницына // Вопросы психологии. – 1968. - №1. - С. 90-100.
30. Лакосина, Н. Д., Сергеев, И. И., Панкова, О. Ф. Клиническая психология [Текст] / Н.Д. Лакосина, И.И. Сергеев, О.Ф. Панкова. - М., 2003.
31. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев, А.А. Запорожец, П.Г. Гальперин, Д.Б. Эльконин. – М.: Смысл, 2005. – 352 с.
32. Мерлин, В. С. Структура личности: характер, способности, самосознание [Текст] / В.С. Мерлин. - Пермь, 1990. - 256 с.
33. Мид, Д. Интернализированные другие и самость [Текст] / Д. Мид; пер с англ. В.И. Добренский // Американская социологическая мысль. – М.: Моск. ун-та, 1996. – С. 224 -227.
34. Мотков, О. И. Личность и психика. Сущность, структура и развитие. [Текст] / О.И. Мотков. - Самара: ИД «Бахрах-М», 2008. – 160 с.
35. Мотков, О. И. Методика «Оценка признаков гармоничной личности» [Текст] / О. И. Мотков. - М., - 2004. - <http://psychology.rsuh.ru/>
36. Мотков, О. И. Основные понятия теории природной и гармоничной

- личности [Текст] / О.И. Мотков. - М., 2003. - <http://nkozlov.ru/library/psychology/>
- 37.Мотков, О. И. Психология самопознания личности [Текст] / О.И. Мотков // Практическое пособие. - М.: Треугольник, 2003. – с. 97.
- 38.Никитин, В. Н. Энциклопедия тела [Текст] / В.Н. Никитин. - М.: Алетейа, 2000. – 624 с.
- 39.Нуркова, В. В., Михайлова, О. И. Автопортрет как средство саморегуляции личности [Текст] / В.В. Нуркова, О.И. Михайлова // Журнал практического психолога. - 2005. - №1. - С. 100–119.
- 40.Пепло, Л. Одиночество и самооценка [Текст] / Л. Пепло, М. Мицели, Б. Морали // Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] : Хрестоматия / Ред. сост. Д.Я. Райгородский. - Самара: БАХРАХ-М, 2008. - 656 с. - С .261.
- 41.Подорога, В. А. Феноменология тела [Текст] / В.А. Подорога. - М.: Ad Marginem. - 1995. - 344с.
- 42.Прихожан, А. М., Толстых, Н. Н. Психология сиротства [Текст] / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2005. - 400 с.
- 43.Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / А.А. Реан. - СПб., 2001. – с. 656.
- 44.Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности [Текст] / Х. Ремшмидт. – М.: Мир. - 1994. – 320 с.
- 45.Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога [Текст] / Е.И. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 1999. - Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
- 46.Романова, Е. С., Потемкина, С. Ф. Графические методы психологической диагностики [Текст] / Е.С. Романова, С.Ф. Потемкина. - М.: Дидакт, 1992. – 164 с.
- 47.Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности [Текст] / Е.Т. Соколова. - М.: МГУ, 1989. – 210 с.

- 48.Сосновский, Б. А. Лабораторный практикум по общей психологии [Текст] / Б.А. Сосновский. - М.: Просвещение, 1979. - С. 87-91.
- 49.Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. - М.: Издательство Московского Университета, 1983. - 284 с.
- 50.Тищенко, Е. О. Андрогинная телесность в восприятии современных россиян [Текст] / Е.О. Тищенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: Сб. ст. по матер. XXXIV междунар. науч.-практ. конф. - № 11(34). - Часть II. – Новосибирск: СибАК, 2013.
- 51.Тхостов, А. Ш. Психология телесности [Текст] / А.Ш. Тхостов. - М.: Смысл, 2002. – 287 с.
- 52.Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность [Текст] / Х. Хекхаузен. - 2-е изд. - СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. - 860 с.
- 53.Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И.И. Чеснокова. - М.: Издательство «Наука», 1977. – 144 с.
- 54.Шибутани, Т. «Я»-концепция [Текст] / Т. Шибутани // Психология самосознания / Под ред. Д.Я. Райгородского. - Самара: БАХРАХ, 2000. – 245 с.
- 55.Эльконин, Д. Б. Введение в психологию развития [Текст] / Д.Б. Эльконин. - М.: Тривола, 1994. – 168 с.
- 56.Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] /Э. Эриксон. - М.: Мысль, 2004. - 352 с.