

Научная статья

УДК 159.9

Образ тела и психологические границы личности современного подростка

Екатерина Олеговна Ермолова

*Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия, shamka05@mail.ru*

Аннотация. В статье теоретически обосновывается необходимость в изучении психологических границ и образа тела в период подросткового возраста, в котором активно формируется самосознание и происходит становление «Я-концепции». Представлено описание задач развития современных подростков, исходя из обозначенных феноменов. Эмпирически исследуется состояние психологических границ, их плотность и отношение к собственному образу тела у подростков. С целью выявления взаимосвязи образа тела и психологических границ личности подростка использовались следующие методики: «Психологические границы личности» Э. Хартманна в адаптации О. А. Шамшиковой, В. И. Волоховой; «Мультимодальный опросник отношения к собственному телу адаптация» (MBSRQ) Т. Ф. Каша в адаптации Л. Т. Баранской, С. С. Татауровой; метод семантического дифференциала Ч. Осгуда. Результаты исследования указывают на то, что для большинства подростков 14 лет характерно наличие тонких и средней плотности психологических границ, удовлетворительный и напряженный образ тела; плотность психологических границ коррелирует с компонентами образа тела.

Ключевые слова: пубертат, подростковый возраст, психологические границы, тело, образ тела, Я-концепция, самоотношение, микрогенез.

Для цитирования: Ермолова Е. О. Образ тела и психологические границы личности современного подростка // Развитие человека в современном мире. 2022. № 2. С. 27–41.

Original article

Body image and psychological boundaries of the personality of a modern teenager

Ekaterina O. Ermolova

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, shamka05@mail.ru

Abstract. The article theoretically substantiates the need to study the psychological boundaries and body image during adolescence, in which self-consciousness is actively formed and the “I-concept” is being formed. A description of the tasks of development of adolescents based on the indicated phenomena is presented. The state of psychological boundaries, their density and attitude to their own body image in adolescents are empirically studied. In order to identify the relationship between the body image and the psychological boundaries of the personality of a teenager, the following methods were used:

“Psychological boundaries of the personality”, E. Hartmann, adapted by O. A. Shamshikova, V. I. Volokhova; “Multimodal questionnaire of attitude to one's own body adaptation” (MBSRQ), T.F. Kasha in the adaptation of L. T. Baranskaya, S. S. Tataurova. Ch. Osgood's semantic differential method. The results of the study indicate that the majority of 14-year-old adolescents are characterized by the presence of thin and medium-density psychological boundaries, a satisfactory and intense body image; the density of psychological boundaries is related to the components of the body image.

Keywords: puberty, adolescence, psychological boundaries, body, body image, self-concept, self-attitude, microgenesis.

For citation: Ermolova E. O. Body image and psychological boundaries of the personality of a modern teenager. *Human Development in the Modern World*, 2022, no. 2, pp. 27–41. (In Russ.)

Введение. Необходимость в определении личных границ приобретает особую актуальность в период подростничества, в который активно формируется самосознание, происходит становление «Я-концепции». Подростки, в отличие от остальных возрастных групп, наиболее часто находятся в условиях информационной неопределенности, где им необходимо совершить индивидуальный выбор. В подростковом возрасте происходит столкновение с трудностями в выстраивании крепких дружеских, интимных, деловых отношений с окружающими людьми; в соблюдении и уважении психологических границ других людей, а также в способности установить и защитить свои личные психологические границы, оптимально адаптированные к нормативам современного общества. Необходимость проявлять заботу о себе в пубертатном периоде приводит к новым трудностям, которые теперь связаны с взрослеющим телом.

Проблема отношения к собственному телу в подростковом возрасте становится наиболее острой, что связано с гормональной перестройкой организма и последующими изменениями пропорций тела, внешности и ощущением себя. Вследствие чрезмерного значения внешности, подростком тяжело переживаются телесные недостатки, независимо подлинные они или мнимые. Стоит также учесть, что на современных подростков воздействует множество факторов, включающих семью, отношение сверстников, а также моду, рекламу и социальные сети, которые в большой степени оказывают влияние на образ подросткового тела. В этой связи представляется важной и интересной разработка проблемы соотношения и выявления взаимосвязи образа тела и психологических границ личности подростка.

Теоретический обзор по проблеме. Подростковый возраст, являясь ответственным и сложным этапом, а также переходной стадией между детством и взрослостью, всегда привлекал внимание исследователей. Этот возраст является периодом кризиса, ввиду происходящих качественно-количественных изменений, затрагивающих все стороны развивающейся личности. При этом проблемы формирования зрелой личности, а также специфика становления современного подростка все еще остаются недостаточно раскрытыми.

В современной психологии не существует единого взгляда на возрастные границы и психологические особенности подросткового периода. Д. Б. Эльконин, опираясь на теорию деятельности А. Н. Леонтьева, определил интервал подросткового возраста с 11 до 17 лет, разделив его на два этапа: средний школьный возраст (11–15 лет), где ведущим типом деятельности выступает общение, и старший школьный возраст

(15–17 лет), где ведущей деятельностью является учебно-профессиональная [23]. Э. Эриксоном границы отрочества были установлены в интервале с 11 до 20 лет, отталкиваясь от трансформированной им теории инфантильного развития З. Фрэйда, а также данных социальной психологии и антропологии [24]. В. С. Мухина определяет подростковый возраст как период жизни человека от детства до юности в традиционном понимании (от 11–12 до 14–15 лет) [13, с. 410]. А согласно интегральной периодизации общего психического развития В. И. Слободчикова, Г. А. Цукерман [15], подростковый кризис – кризис отрочества – выпадает на возраст 11–14 лет, за которым следует стадия юности до 18 лет.

Несмотря на неоднозначные трактовки границ подросткового возраста, большинство ученых сходятся во мнении относительно происходящих внешних и внутренних изменений, поведенческих и эмоциональных проявлений и задач развития. Так, по мнению В. И. Слободчикова, подростковый возраст можно охарактеризовать обширными физиологическими изменениями. Интенсивно увеличивается рост и вес подростка, происходит заметное развитие сердечно-сосудистой системы, изменение гормонального баланса в организме [16]. Ввиду происходящих изменений у подростка могут возникать беспокойства, эмоциональные перепады, депрессивные мысли. Появляется ощущение неуклюжести, неловкости, возникает беспокойство по поводу внешнего вида. Резкие изменения, протекающие в подростковом возрасте, имеют внешние (социальные) и внутренние (биологические и психологические) предпосылки [3, с. 71].

Доминирующая позиция семьи постепенно уходит на второй план, притесняемая воздействием референтной группы сверстников, которая теперь является источником правил поведения и присвоения социального статуса. Это изменение несет за собой решение важной задачи – сепарации от родительской опеки. Такое поведение характеризуется новообразованием переходного возраста – чувством взрослости. Подросток стремится к самостоятельности и независимости, желанию стать взрослым, что не всегда может поддерживаться педагогами и родителями, приводя к протестным формам поведения [8].

Однако В. С. Мухина отмечает: «В современном информационном обществе стремление подростка к статусу взрослого – мечта малодоступная. Поэтому в отрочестве подросток обретает не чувство взрослости, а чувство возрастной неполноценности. Подросток психологически попадает в зависимость от предметного мира как ценности человеческого бытия» [13, с. 410].

Современные подростки, по мнению Е. О. Шамшиковой, в отличие от других, вынуждены совершать индивидуальный выбор, находясь в ситуации информационной неопределенности. Перед подростками стоят задачи научиться выстраивать адекватные взаимоотношения, соблюдая при этом психологическую дистанцию и уважая психологические границы других людей. При этом для подростка важно уметь определять и защищать свое личное психологическое пространство [19].

Проблема формирования психологических границ в подростковом возрасте связана самоопределением и соотношением мира «Я» с миром «не-Я». «Всю историю развития личности можно рассмотреть, как историю развития его границ, от их зарождения в младенчестве до окончательного формирования в зрелости. Условием становления и определения границ личности является наличие иного человека «не-Я»» [19, с. 178].

Психологические границы личности подростка формируются под влиянием окружения, при этом семья может как способствовать формированию границ, так и, наоборот, вторгаться в пространство взрослеющего ребенка. Психологические границы подростков способны изменяться под воздействием людей, находящихся в их пространстве, в первую очередь родителей.

С началом подросткового возраста начинается период самоидентификации и самоопределения. Происходит смещение авторитета родителей, заменяемый на социальное окружение. Сепарация от родительских ценностей ведет за собой попытку примерки других смыслов и задач. О. А. Шамшикова и В. И. Волохова пишут: «Со стороны родителей еще имеются притязания на психологическую территорию подростка, из чего следует острая «битва за свободу». Основную трудность в этом возрасте вызывают противоречия подростков между жадой свободы и зависимостью от семьи» [21, с. 273]. Стоит также отметить, что свобода для подростка независима от ответственности, принимается как свобода «от чего-либо», в то время как ответственность продолжает делегироваться родителями.

В возрасте 14–16 лет, происходит усиление тенденций предыдущего этапа. Родители понемногу отступают с подростковой территории, за которую ребенок начинает бороться более агрессивно. При этом подросток все еще зависим от родителей в материальном плане, а также в привитых моделях поведения и системе семейных ценностей. В редких случаях может появиться активное отстаивание противоположных ценностей, отличных от родительских, что также является проявлением зависимости от семьи [21].

Зачастую в дисфункциональных семьях подросток может быть лишен чувства привязанности и защищенности, что является основой для взросления и сепарации. В подобных семьях для подростка не устанавливаются ограничения, и, соответственно, его не учат их соблюдать. Родители не позволяют отвечать ребенку «нет», реагируя либо гневом, либо, наоборот, полным игнорированием и отсутствием эмоциональной связи. Тотальный контроль либо полное его отсутствие приводит к отсутствию у подростка навыков выстраивания здоровых психологических границ.

Физиологические и гормональные перестройки в теле сочетаются с максимализмом, неопытностью и наивностью подростков. Потребность оставаться зависимым (ни за что не отвечать) и в то же время независимым (решать все самостоятельно) от родителей является причиной эмоциональных перепадов в поведении подростка. С одной стороны, будет проявляться бунт против родителей, отвергая и обесценивая их, а с другой – нужен взрослый, который бы его поддерживал и подсказывал.

Независимо от неуважительного и агрессивного поведения подростка в сторону родителей он продолжает нуждаться в поддержке значимых взрослых. Изучение новых правил во взаимодействиях со взрослыми и ровесниками, неуверенность в себе и непонимание, кем он является – все это является серьезным стрессом для подростка.

Группа сверстников в этот период выходит на первый план, подросток начинает отстаивать свое право на личных, не семейных, друзей. Бессилие в отстаивании своих привязанностей может расцениваться в референтной группе даже как предательство.

В поисках границ своего «Я» подросток может начать вести себя вызывающе: нелепо одеваться, красить волосы в яркие цвета, пробовать то, что нельзя, тем самым пытаясь прощупать реальные границы дозволенного во взрослом мире.

Таким образом, именно в подростковом возрасте происходит интенсивное определение и становление психологических границ личности, несмотря на их изменения в течение всей жизни. В связи с изменяющимся миром подростка и требующимися чувствами уверенности, защищенности и доверия, происходят изменения в его психологическом пространстве. Сформированные психологические границы выполняют в подростковом возрасте адаптивные функции, позволяя взрослеющей личности отстаивать границы допустимого в отношении себя и своего тела, а также устанавливать здоровые взаимоотношения с окружающими людьми.

В психологии сформировалось множество различных концепций и теорий, которые раскрывают как понимание телесности, так и сам феномен.

Понятие «образ тела» было введено Паулем Шильдером, по мнению которого «образ тела является субъективным переживанием человеком своего тела как психически пространственного образа, формирующегося за счет межличностных взаимодействий» [1, с. 78]. П. Шильдером было выдвинуто предположение, что формирование тела происходит за счет впечатлений и стимулов, передающихся через телесные ощущения, и что между телом и окружающим нас миром существует взаимосвязь. Эту своеобразную систему рассуждений человека о физическом строении своего «Я» можно представить как телесно-психологическую «карту». Вместе с тем «образ тела» не пассивен и не задан раз и навсегда, наоборот, он динамичен и субъективен, формируется человеком посредством деятельной активности [22].

В понимании психоаналитика Франсуазы Дольто, образ тела – это «живой синтез наших эмоциональных опытов» [7]. Весь наш опыт «живет» в теле. Образ тела – это и представление о своем теле, эмоциональное отношение к нему, а также его оценка. Соответственно, образ тела носит индивидуальный характер: он связан с человеком и его историей.

Важной характеристикой образа тела являются телесные границы, подчеркивающие осознание своей отделенности и разграничивающие «Я» и «не-Я». Границы являются защитным средством «Я» от окружающей среды. Недостаточная устойчивость и определенность границ тела становится преградой качественного формирования телесного образа.

В отечественной психологии (в концепции культурно-исторической теории Л. С. Выготского) феномен телесности рассматривается с позиции понятий нормы и патологии. Выготский отмечал: «Тело человека является частью культурно-детерминированной перспективы. Проблемы с нарушением телесности возникают во время отклонения человека от его культурно-исторического пути, что может привести к различным психосоматическим расстройствам» [4, с. 283]. В этой теории отношение к своему телу рассматривается с точки зрения взаимосвязи самоактуализации личности с телесностью, где отклонение от культурного пути развития является источником нарушенных телесных функций и психосоматических расстройств.

Образ тела формируется у человека чрезмерно рано, играя значимую роль в дальнейшем развитии. Он возникает у младенца совместно с касаниями родителей, включая в себя чувство собственного тела и его оценивание. Младенец, ограниченный в прикосновениях, поглаживаниях и ласках, в будущем будет обладать обедненной эмоциональной сферой, проблемами в выражении своих чувств, трудностями в понимании эмоций других людей [14].

На формирование образа тела существенное влияние могут оказывать родительские фигуры. По мнению А. Ш. Тхостова, в процессе взаимодействия с ребенком

мама формирует у него очертания «культурного тела» [17]. Культурная телесность не только отличается от явной, но и может привносить в нее значительные изменения, что в результате может приводить к искаженным пониманиям собственного образа тела.

По мнению М. И. Лисиной, основой создания образа тела являются телесные ощущения. Функционирующий организм («жизнь тела») создает элементарное основание для самоощущения ребенка, на базе которого происходит формирование «образа-Я» [11]. Построение «образа-Я» происходит из опыта индивидуальной деятельности человека, а также его опыта общения с окружающими людьми. Они же являются решающими и в развитии образа тела.

Дж. К. Томпсон описал трехфакторную модель формирования образа тела, взяв за основу СМИ, родителей и сверстников. Основными механизмами были описаны интернализация социокультурных норм и социальное сравнение [12]. Т. С. Леви полагает, что отношение к своему телу весьма диагностично, так как «оно аккумулирует в себе важные личностные характеристики и выступает в качестве “лакмусовой бумажки” психологического здоровья человека» [10, с. 73].

По мнению Е. М. Черепановой, образ тела и то, как он воспринимается, нечасто объединены с действительными параметрами. Образ тела тесно связан с ядром «Я» и также считается элементом базисных характеристик личности [18]. Модификация образа тела в подростковом возрасте связана с периодом полового созревания и является важнейшим фактором развития. Чувство своей значимости по большей части зависит от соответствия представляемой ему норме изменения своего тела [9]. Как правило, перед изменениями в подростковом возрасте увеличиваются жировые отложения в организме, дети могут заметно поправиться. В подростковом возрасте рост разных частей тела происходит с различной скоростью, вследствие чего большинство подростков могут стать неловкими и испытывать смущение. Также увеличиваются размеры и активность сальных желез кожи, нередко приводящие к возникновению на лице подростка угревой сыпи. Развитие нового вида потовых желез приводит к возникновению запаха от тела. В случае непринятия своего тела это отражается в мышечных зажимах, неуклюжести, неадекватном поведении.

Вследствие деформации самовосприятия возникает неадекватное представление об образе тела. Такую деформацию авторы связывают с психотравмирующими ситуациями, которые, подобно занозе, нарушают глубинные слои личности, в том числе и образ тела.

Половое созревание приносит с собой много физических изменений – в росте, весе, коже, росте волос, железах и репродуктивных органах. Это запутанное и сложное время для всех подростков, поскольку они пытаются понять эти изменения.

Э. Эриксон называет эту стадию «смешения идентичности и роли» [24]. У подростков начинают формироваться представления о себе и социокультурных идеалах. Они пытаются сформировать свою уникальную личность и в то же время найти свое место и вписаться в общество.

Исследования показывают, что физическая внешность, образ тела и самооценка подростка имеют важное значение для интеграции его общей идентичности и самосознания. То, как подросток относится к своему телу, связано с его самооценкой и самоотношением [22]. Подросток с позитивным образом тела будет более приспособлен и готов к формированию здоровых отношений, в то время как подросток

с негативным образом тела будет более склонен к чувству неполноценности и депрессии, беспокойству, расстройству пищевого поведения и т. д.

Наибольшую значимость в подростковом возрасте приобретает физическая привлекательность, что отображается в эмоциональной самооценке физического «Я» [12]. Оценка своей внешности связывается не только с самоотношением, но и с личными отношениями между подростками. Представления о собственной внешности и ее соответствие принятым стандартам, а также оценивание подростком образа собственного тела может влиять на развитие определенного склада личности. Таким образом, внешний вид – это важная сторона жизни подростка. Гиперболизированный интерес к своему телу в отрочестве является следствием имеющейся тревоги у ребенка и отражает недовольство своим внешним видом. Эти чувства возникают как у худых, так и у полных подростков, как у высоких, так и у низких. Девушкам-подросткам свойственно проявление большей тревоги за параметры тела, чем мальчикам-подросткам, так как для первых внешность является ключевым компонентом самооценки [5]. На протяжении всего подросткового возраста происходит накопление представлений о самом себе, своей внешности, параметрах собственного тела, внешнем облике и т. д., их обобщение и интеграция; в конечном счете подросток приходит к осознанию себя в единстве всех своих проявлений (внешних и внутренних) [6; 20].

Методология исследования. На основании теоретического анализа и обобщения результатов по интересующей нас проблеме определялись исходные позиции эмпирического исследования, его цель, задачи, методы.

Гипотезой исследования выступило предположение, что существует взаимосвязь между образом тела и психологическими границами в подростковом возрасте. Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназия № 13 имени Э. А. Быкова». Выборку исследования составили школьники 8 класса 14 лет в количестве 50 человек.

В рамках исследования была проведена диагностика респондентов по следующим методикам: психологические границы личности Э. Хартманна в адаптации О. А. Шамшиковой, В. И. Волохова [22]; мультимодальный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ) Т. Ф. Каша в адаптации Л. Т. Баранской и С. С. Татауровой [2]; метод семантического дифференциала Ч. Осгуда. Для обработки и анализа полученных данных использовалась компьютерная программа «Статистика 10.0».

Результаты исследования и их обсуждение. Распределение процентной доли испытуемых по методике «Психологические границы личности» представлено на рисунке 1.

Среди продиагностированных подростков 8 % имеют толстые психологические границы (имеют развитое ощущение пространства вокруг себя, четкую сексуальную идентичность), 34 % – тонкие психологические границы (характеризуются погружением в фантазии или мечты, нечувствительностью к границам тела и личного пространства, возможно смещение и в сексуальной идентичности), 58 % подростков находятся в диапазоне средних значений. В исследуемой выборке большая часть подростков имеют среднюю плотность психологических границ. Они могут создавать здоровые отношения с другими людьми, сохранять психологическую дистанцию, а их психика использует адекватные психологические защиты.

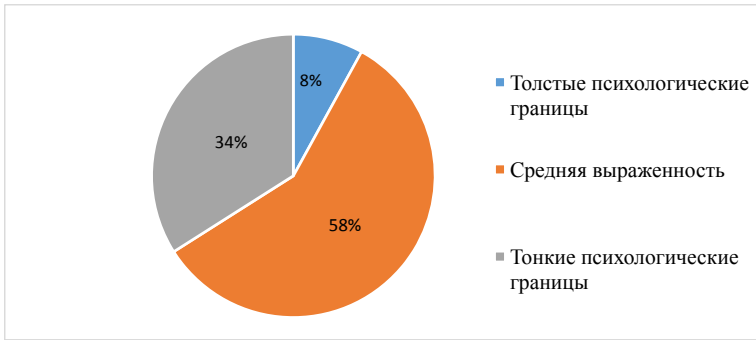


Рис. 1. Распределение процентной доли испытуемых по методике «Психологические границы личности» Э. Хартманна

Подростки, которые по результатам исследования имеют тонкие психологические границы (34 %), могут испытывать трудности концентрации внимания. Для них характерно смешение мыслей и чувств, погружение в фантазии и мечты, а иногда и размытие границ с реальностью. Можно отметить нечувствительность к границам тела и личному пространству, из чего следует быстрое сближение с другими людьми (т. е. такие подростки ведут себя достаточно навязчиво). Кроме того, может возникать смещение в сексуальной идентичности (я девушка, но во мне есть что-то мужское).

На третьем месте находятся подростки с толстыми психологическими границами (8 %). Это позволяет говорить о том, что для этих подростков характерна хорошая концентрация внимания, они с легкостью сосредотачивают свое внимание на чем-то одном. У них имеется ясное представление о разделении прошлого, настоящего и будущего, а также сформированное ощущение пространства вокруг самого себя. Подростки имеют отчетливую сексуальную идентичность. При этом стоит отметить, что подростки с плотными психологическими границами могут испытывать сложности при построении взаимоотношений, а также быть нечувствительными к чужим проблемам.

Усредненный профиль по результатам методики «Психологические границы личности» Э. Хартманна представлен на рисунке 2.



Рис. 2. Усредненный профиль по результатам методики «Психологические границы личности» Э. Хартманна

Плотность психологических границ испытуемой группы подростков находится в диапазоне средних значений (6,5 при максимально допустимом 10), из чего мы можем сделать вывод, что в целом эта группа способна выстраивать адекватные взаимоотношения с другими людьми, распознавать как чужие, так и свои психологические границы. Однако это пока больше тенденция, чем значимый показатель.

Для изучения оценки различных аспектов образа собственного тела использовался опросник MBSRQ. Данные по мультимодальному опроснику отношения к собственному телу Т.Ф. Краша представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение данных по средним значениям по шкалам методики «Опросник MBSRQ»

Показатель	Среднее	Станд. откл.
Оценка внешности	3,1	0,72
Ориентация на внешность	3,4	0,7
Озабоченность лишним весом	2,3	1,12
Оценка собственного веса	3,2	0,8
Удовлетворенность параметрами тела	3,2	0,72

Усредненный профиль по результатам Опросника MBSRQ (Т. Ф. Карша) представлен на рисунке 3.

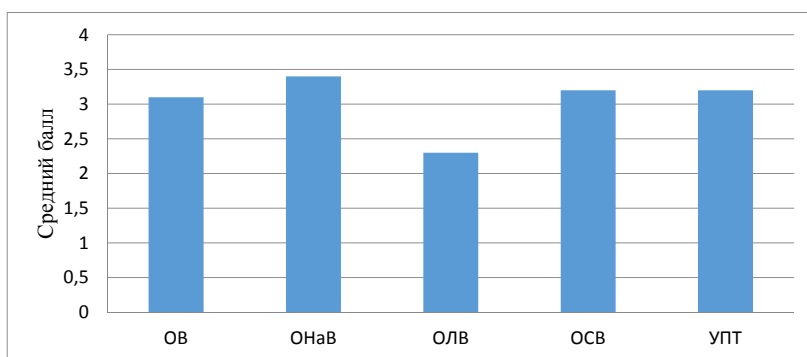


Рис. 3. Усредненный профиль по результатам опросника «MBSRQ»

Примечание: 1. ОВ – оценка внешности; 2. ОНаВ – ориентация на внешность; 3. ОЛВ – оценка лишнего веса; 4. ОСВ – оценка собственного веса; 5. УПТ – удовлетворенность параметрами тела.

Наиболее выраженным показателем в исследуемой группе подростков стал показатель ориентации на внешность (3,4 при максимально допустимом 5), из чего можно сделать вывод, что школьники заинтересованы в уходе за собой, стремлении хорошо выглядеть и нравиться другим. Наименее выраженным является показатель оценки лишнего веса (2,3 при максимально допустимом 5), что говорит о сниженном уровне беспокойства по поводу лишнего веса у этой группы подростков. Оставшиеся показатели выражены на среднем уровне. Показатель оценка внешности (3,1 при максимально допустимом 5) говорит об удовлетворительном представлении школьников о своей внешности и физической привлекательности. Из показателей параметра оценка собственного веса (3,2 при максимально допустимом 5) можно сделать вывод, что подростки оценивают свой вес в пределах нормы (меж-

ду недостатком и избытком веса). Показатель удовлетворенности параметрами тела (3,2 при максимально допустимом 5) говорит об удовлетворительной оценке подростками своего тела и отдельных его параметров.

В целом, можно отметить, что эта группа подростков адекватно оценивает свой внешний вид, принимает свое тело, не акцентируясь на недостатках. Школьники удовлетворены своей привлекательностью, у них отсутствуют тревоги по поводу состояния фигуры и лишнего веса. Также можно отметить повышенный интерес к собственной внешности и желанию нравиться другим, что вполне характерно для подросткового возраста.

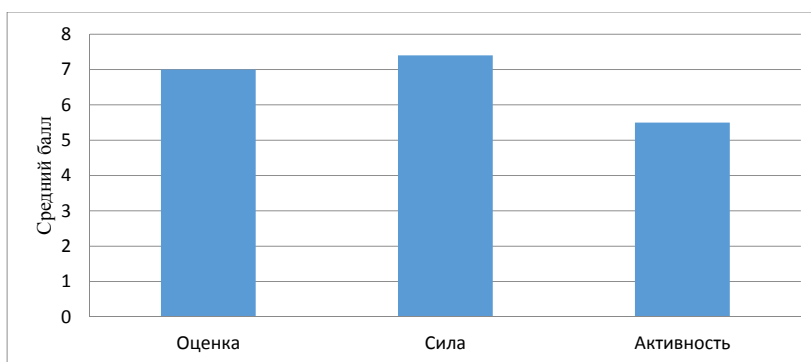
Последней проведенной методикой стал метод семантического дифференциала (табл. 2).

Таблица 2

**Распределение данных по средним значениям
по методу семантического дифференциала Ч. Осгуда**

Показатель	Среднее	Станд. откл.
Оценка	7,08	4,56
Сила	7,47	3,35
Активность	5,52	4,38

Усредненный профиль по результатам метода семантического дифференциала Ч. Осгуда представлен на рисунке 4.



*Рис. 4. Усредненный профиль показателей
по методу семантического дифференциала Ч. Осгуда*

В этой испытуемой группе наиболее высокие показатели были выявлены по фактору силы (7,4 при максимально допустимом 30). Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что подростки в меньшей степени оценивают свои физические данные, состояние своего тела и здоровье, по сравнению с другими факторами. При этом нормативные показатели остаются на низком уровне, что говорит об удовлетворенности испытуемыми своего физического состояния. Исходя из данных по фактору оценка (7 из максимально допустимых 30), можно сделать вывод, что для этой группы подростков характерна высокая оценка привлекательности и значимости своего тела. Школьники удовлетворены внешним видом своего тела, они придают ему важное значение. Наиболее низкие показатели получены по фактору активность (5,5 из максимально допустимых 30), что говорит о высоких оценках

подростками энергичности, активности своего тела. Они считают тело неотъемлемой частью своей жизни, которое позволяет реализовывать адекватные возможности.

В целом, показатели особенностей восприятия своего тела по методу семантического дифференциала Ч. Осгуда являются довольно низкими, что говорит о позитивном оценивании подростками своего тела. Испытуемые положительно относятся к себе, считают свое тело привлекательным, здоровым и значимым в собственной жизни.

С целью поиска значимых взаимосвязей между шкалами использованных методик был применен корреляционный анализ с коэффициентом ранговой корреляции Спирмена (r_s).

Таблица 3

Значимые взаимосвязи образа тела и психологических границ в подростковом возрасте

Психологические переменные	rs-Спирмена	Уровень значимости
Психологические границы / Оценка	0,394**	0,006
Психологические границы / Сила	0,741***	0,000
Психологические границы / Активность	0,405**	0,005
Психологические границы / Ориентация на внешность	0,307*	0,037
Психологические границы / Оценка лишнего веса	0,325*	0,027
Психологические границы / Удовлетворенность параметрами тела	-0,423**	0,003

Примечание: *** – высокий уровень значимости ($p \leq 0,001$); ** – средний уровень значимости ($p \leq 0,01$); * – низкий уровень значимости ($p \leq 0,05$).

Значимые взаимосвязи также отображены в корреляционной плеяде на рисунке 5.

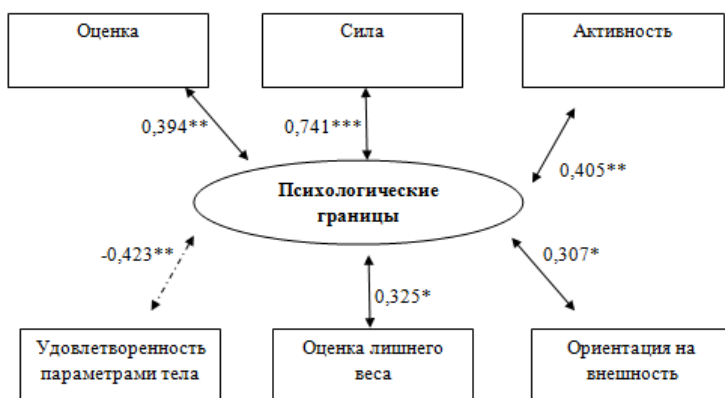


Рис. 5. Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей между психологическими границами и показателями образа тела

Примечание: *** – высокий уровень значимости ($p \leq 0,001$); ** – средний уровень значимости ($p \leq 0,01$); * – низкий уровень значимости ($p \leq 0,05$); штрихпунктирной линией обозначена обратная взаимосвязь; прямыми линиями обозначены прямые взаимосвязи.

В ходе проведенного корреляционного анализа выявлены достоверные взаимосвязи между психологическими границами и образом тела подростков. Получены

положительные взаимосвязи между показателями, из чего можно сделать следующие выводы.

Подростки с более тонкими психологическими границами «Психологические границы» и «Оценка» ($r_s=0,394$ при $p=0,006$) склонны к большему недовольству параметрами своего тела и считают его менее привлекательным, чем сверстники с толстыми психологическими границами.

Для школьников с более тонкими психологическими границами «Психологические границы» и «Сила» ($r_s=0,741$ при $p=0$) их тело кажется более слабым, и в целом состояние своего здоровья и физического облика они оценивают хуже, чем подростки с более плотными толстыми психологическими границами личности.

Подростки с более тонкими психологическими границами «Психологические границы» и «Активность» ($r_s=0,405$ при $p=0,005$) склонны хуже оценивать энергичность и активность своего тела, а также могут считать свое тело «помехой» в жизни, в то время как у испытуемых с более плотными границами эта тенденция снижается.

Для школьников с более тонкими психологическими границами «Психологические границы» и «Ориентация на внешность» ($r_s=0,307$ при $p=0,03$) более высокое значение имеет их собственный внешний вид. Для таких подростков будет важно выглядеть модно, нравиться другим, тогда как их сверстники с более плотными границами могут этим пренебрегать.

Подростки с более тонкими психологическими границами «Психологические границы» и «Оценка лишнего веса» ($r_s=0,325$ при $p=0,02$) в большей степени подвержены страху пополнеть и иметь лишний вес. Они также могут быть озабочены контролем своего веса и сидеть на диетах, в отличие от сверстников, которых это меньше беспокоит.

Также получена отрицательная взаимосвязь между показателями переменных «Психологические границы» и «Удовлетворенность параметрами собственного тела» ($r_s=-0,423$ при $p=0,003$). Подростки с более тонкими психологическими границами в меньшей степени удовлетворены собственным телом и его отдельными параметрами, в то время как школьники с толстыми психологическими границами, наоборот, довольны внешним видом своего тела. Подростки с более плотными психологическими границами имеют более развитое ощущение пространства вокруг себя и личностную идентичность, четкое разграничение понятий красоты («это красиво, а это нет»), в то время как у подростков с тонкими психологическими границами личности это понятие более расплывчато. Подростки с более толстыми психологическими границами могут иметь завышенные требования к своему телу, в отличие от сверстников с тонкими психологическими границами.

Таким образом, в результате проведенного исследования можно констатировать, что наблюдается непосредственная взаимосвязь между плотностью психологических границ и восприятием своего тела, а также отношением к нему у подростков.

Заключение. Психологические границы личности – это множественные функции системы «Я», направленные на отделение своего «Я» и его содержаний от Других. Границы определяют развитие и сохранение индивидуальности и целостности личности, позволяют устанавливать дистанцию, вступать в отношения, взаимодействовать с внешним миром, не утрачивая себя как личность. Проблема формирования психологических границ в подростковом возрасте связана с развитием самосознания, самоопределением и соотносением мира «Я» с миром «не-Я». Происходит

отделение от родительского влияния, путем отстаивания своих границ, их расширения и укрепления (утолщения).

В подростковом возрасте психологические границы еще до конца не дифференцировались, они имеют разнонаправленные тенденции и проявляют себя спорадически. Для большинства подростков характерно наличие тонких и средних плотностей границ, которые обуславливают психоэмоциональное состояние личности и сами ими же обуславливаются: подросткам свойственно погружаться в фантазии и мечтания, смешивать ощущения, чувства и мысли, находится в состоянии «полусна», с трудом просыпаться и осознавать реальность, т. е. дифференцировать содержание сновидения и события бодрствующей жизни. Подросткам довольно легко вступать в новые отношения (также и интимного характера), быть не чувствительными к границам других людей, в том числе сверстников. Подростки проживают настоящее, перенося фокус восприятия в прошлое, часто смешивают эти модусы времени; стремясь к взрослости, проявляют детскость в эмоциональных реакциях и поступках, часто регрессируя в более ранние периоды детства.

Образ тела – это понятие, которое включает восприятие человеком собственного тела, чувственную окраску подобного восприятия и то, как, по его мнению, оценивают его окружающие; это своеобразная система представлений человека о физической стороне собственного «Я», о своем теле. Образ физического «Я» имеет большое значение в жизни подростка, определяя степень личной привлекательности, влияя на проявление себя в межличностном общении со сверстниками, определяя открытость и искренность личности со значимыми другими. Телесные границы являются важной характеристикой образа тела, подчеркивая осознание своей отделенности и разграничивая «Я» и «не-Я». Границы выступают защитным средством «Я» от окружающей среды. Недостаточная устойчивость и определенность границ тела становится преградой качественного формирования телесного образа.

В подростковом возрасте наблюдается тесная взаимосвязь в развитии психологических границ, их дифференциации и утолщении с формированием образа тела. Оставаясь все еще тонкими у подростков, психологические границы связаны с ориентацией на внешность, как своей, так и сверстников; заботой о состоянии своего тела, непосредственно его внешней составляющей, его обликом: весом, ростом и т. д.; с неудовлетворенностью параметрами собственного тела. Гипертрофированная значимость внешнего вида приводит подростка к острым переживаниям изъянов своей внешности, как действительных, так и мнимых. По мере взросления количество и адекватность признаков для оценивания будет увеличиваться, подвергнутся расширению используемые категории, снизится категоричность взглядов и возникнет большая пластичность и многосторонность.

Список источников

1. Авдюнина Н. А. Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2016. № 2. С. 77–85.
2. Баранская Л. Т., Ткаченко А. Е., Татаурова С. С. Адаптация методики исследования образа тела в клинической психологии // Образование и наука. Известия УрО РАО. 2008. № 3 (51). С. 63–69.
3. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов / под ред. Т. Д. Марцинковской. М.: Академия, 2014. 329 с.
4. Выготский Л. С. Педология подростка. М.; Л.: Государственное учебно-педагогическое издательство, 1931. 504 с.

5. Ермолова Е. О., Меер А. И. Теоретические представления об образе физического «Я» в структуре «Я-концепции» у подростков и взрослых // Развитие человека в современном мире. 2021. № 3. С. 50–57.
6. Ермолова Е. О., Ермолов С. А. К вопросу о гендерной идентичности и психологических границах личности в старшем подростковом возрасте // Социокультурные проблемы современного человека: сборник материалов VI международной научно-практической конференции: в 2 ч. / под ред. О. А. Шамшиковой, Ю. М. Перевозкиной, Н. Я. Большуновой. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2019. Ч. 1. С. 36–44.
7. Дольто Ф. Бессознательный образ тела. Ижевск: ERGO, 2013. 376 с.
8. Жуина Д. В. Особенности конфликтных отношений между родителями и детьми подросткового возраста // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2017. № 1. С. 135–140.
9. Леви Т. С., Краснова О. В. Взаимосвязь психологической границы и самосознания личности (на примере подросткового возраста) // Знание. Понимание. Умение. 2013. № 4. С. 232–235.
10. Леви Т. С. Отношение к телу в структуре самоотношений // Знание. Понимание. Умение. 2008. № 3. С. 72–76.
11. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении. СПб.: Питер, 2011. 318 с.
12. Морозова И. С., Белогой К. Н. Содержательные характеристики образа тела во взаимосвязи с параметрами соотношения девочек-подростков // Общество: социология, психология, педагогика. 2018. № 7. С. 40–45.
13. Мухина В. С. Возрастная психология: Феноменология развития. М.: Академия, 2006. 608 с.
14. Светикова А. В. Образ тела как компонент сознания и самоотношения человека // Студенческий форум. 2020. № 6 (99). С. 10–12.
15. Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. 1996. № 5. С. 38–50.
16. Слободчиков В. И. Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 37–50.
17. Тхостов А. Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 287 с.
18. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помоги себе и ребенку. М.: Академия, 1997. 96 с.
19. Шамшикова Е. О. Особенности взаимосвязи типов психологических границ и защитных механизмов личности в старшем подростковом возрасте (межнациональные различия) // Сибирский педагогический журнал. 2014. № 6. С. 178–185.
20. Шамшикова О. А., Волхова В. И. Психометрический анализ и стандартизация зарубежной методики «Психологические границы личности» Э. Хартманна // Мир науки, культуры, образования. 2013. № 5 (42). С. 243–248.
21. Шамшикова О. А., Волохова В. И., Шамшикова Е. О. Развитие психологических границ в онтогенезе // Развитие человека в современном мире: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2012. С. 272–277.
22. Шутова Н. В., Суворова О. В., Куасси А. П. Влияние физического образа «Я» на самоотношение формирующейся личности // Современные наукоемкие технологии. 2015. № 12-1. С. 169–174.
23. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 560 с.
24. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Балашиха АСТ, 1996. 589 с.

Информация об авторах

Е. О. Ермолова – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет.

Information about the authors

E. O. Ermolova – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of General Psychology and the History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University.

Статья поступила в редакцию 29.04.2022; одобрена после рецензирования 31.05.2022; принята к публикации 20.07.2022.

The article was submitted 29.04.2022; approved after reviewing 31.05.2022; accepted for publication 20.07.2022.

