

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ОБРАЗЕ ФИЗИЧЕСКОГО Я В ПСИХОЛОГИИ

Шишкова А.В.

Исследованию Я-физического посвящено немало трудов как отечественных, так и зарубежных психологов. Это обстоятельство обосновывает значимость данной психической реальности. Но вместе с тем работы в данной области характеризуются противоречивостью понятий и терминов, употребляемых в контексте данной темы, а также разнонаправленностью подходов к ее изучению. В данной статье мы постарались систематизировать некоторые исследования, посвященные «физическому Я», и полнее раскрыть аспекты его дефиниций, содержания и динамики.

Ключевые слова: Я-физическое, Я-телесное, телесность, образ тела, границы образа тела, компоненты образа тела.

Для современного человека его тело становится тем существенным условием, которое во многом определяет профессиональную, социальную и даже личностную успешность. Можно даже сказать, что представления о теле являются сегодня одним из аспектов социальных представлений о человеке и его месте в обществе. Действительно прослеживается явная тенденция роста потребления услуг, ориентированных на удовлетворение потребности в формировании здорового и красивого тела: спортивные секции и залы, домашние тренажеры, учебная литература, диетическое питание, услуги по коррекции фигуры самыми разнообразными методами и т.п.

Однако для человека с выраженным стремлением изменить свое тело решающую роль играют не реальные телесные параметры, а сложное единство восприятия собственного тела и отношения к нему. В психологии представление личности о своих телесных параметрах, собственной привлекательности отражено в понятиях «Я-телесное» или «Я-физическое», как одно из измерений цельной Я-концепции. Многие исследователи (Р. Бернс, Е.Т. Соколова, В.С. Мухина, И.И. Чеснокова, М. Владимирова, И.С. Кон, А.Ш. Тхостов, А.А. Налчаджян, Черкашина А.Г., Черкашин В.И. и др.) подчеркивают, что представления о своем теле, его размерах, форме, привлекательности, служат важнейшим источником формирования представления о собственном Я.

Внешность человека в первую очередь подвергается социальной оценке, которая оказывает существенное влияние на формирование самовосприятия индивида. Культурно обусловленные

эталоны и стандарты красоты, социальные установки и ожидания, стереотипные реакции других предъявляют человеку требования соответствовать некоему идеальному образу. То есть формирование «образа физического Я» происходит в результате влияния социально-психологических факторов и представляет собой двойственный процесс. С одной стороны – это влияние общества, которое выражается в суждениях, мнениях, представлениях, стереотипах, идеалах. С другой стороны – это самостоятельное осмысление и осознание собственных критериев значимости тела.

Таким образом, Я-физическое представляет интерес и является предметом одновременного изучения разных психологических дисциплин. Отдельные его аспекты раскрываются через исследование искажения физического образа Я в рамках клинической психологии; изучением средств самопрезентации и преобразования внешнего облика занимают имиджелогия и психология экспрессии; возрастная психология рассматривает значимость Я-физического для развития нормального самосознания и самоотношения в детском и подростковом возрастах; психология личности – место, которое занимает Я-физическое в структуре самосознания.

При подобном разнообразии психологических исследований мы сталкиваемся с проблемой отсутствия единства терминологии описания представленности в сознании различных аспектов телесного опыта. И поскольку за каждой дефиницией Я-физического стоят различные эмпирические факты и теоретические конструкции, этот вопрос требует конкретизации.

Дефиниции Я-физического. Первым психологом, в работах которого встречается упоминание и толкование «телесного Я» в структуре психического, был У. Джемс. В структуре личности он выделил две «стороны»: Я сознающее (I) или чистое Его и Я эмпирическое (Me) или познаваемое. Согласно Джемсу в познаваемый элемент личности («Мое») включено все то, что человек может назвать принадлежащим ему: собственное тело и психические способности, а также материальные, социальные, творческие достижения и т.д. Соответственно он рассматривает три элемента личности: «физическое Я» (тело человека и принадлежащие ему материальные блага), «социальное Я» (общественный статус и социальные роли) и «духовное Я» (совокупность психических особенностей и свойств). Эти же элементы структуры личности могут быть названы и ее уровнями: «различные виды личностей, которые могут заключаться в одном человеке... можно представить в форме иерархической шкалы с физической личностью внизу, духовной – наверху и различными видами материальных (находящихся вне нашего тела) и социальных личностей в промежутке» [8, с. 20]. Что касается телесного «Я», У. Джемс намечает перспективу его исследования вопросом, важным для целого направления психологии телесности: «являются ли тела принадлежащими НАМ или они и есть Мы САМИ?»

Е.Т. Соколова, проведшая анализ теоретических направлений исследования образа физического Я в психологии, упоминает уровневую классификацию Р. Шонца, где «телесное Я» выступает как этап в развитии самосознания ребенка – становление телесной самоидентичности [17, с. 23]. Для ребенка отправной точкой в освоении окружающего мира становится, прежде всего, его собственное тело. Именно благодаря телесным ощущениям он научается различать: «внутри» и «снаружи», «там и здесь», благодаря присвоению телесного опыта – выделяет себя из картины мира в качестве активного субъекта.

В рамках психоаналитического подхода О.В. Лаврова в своей концепции телесности в интегративной психотерапии определяет телесное «Я» как субъекта, активно проявляющего себя в телесном бытии, обладающего способностью «получать чувственный опыт, переводимый в образы и концепты, и возможностью выражать себя в телесной экспрессии». По мнению Лавровой телесное «Я» выступает как неотъемлемый бытийный элемент Эго и является субъективным отражением объективного телесного состояния, включая половую принадлежность. Именно телесное «Я» обладает половой идентичностью, уровнем сексуальности, инстинктами выживания и продолжения рода, гомеостатическими потребностями и мотивами, а также – образом и концепцией своего тела [11].

В работах, посвященных «телесному Я», все еще можно встретить употребление понятия «схема тела» как синонимичного ему. Например, в большом психологическом словаре под редакцией Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко в разъяснении понятия «Я-концепция» можно прочесть, что физический Я-образ является одним из уровней Я-концепции и тождественен схеме тела [3, с. 579]. Однако в психофизиологии и клинической психологии понятие «схема тела» несет в себе совершенно другой смысл. Это конструируемая мозгом модель тела, отражающая его структурную организацию и представленная в соответствующих сенсорно-моторных зонах мозговой коры. Схема тела обеспечивает регуляцию положения частей тела, контроль и коррекцию двигательного акта в зависимости от внешних условий. Физиологическую основу схемы тела составляет функциональная система нейронов коры головного мозга, интегрирующая поток чувствительных импульсов от собственного тела и его частей.

А.Ш. Тхостов в своей монографии «Психология телесности» декларирует психосоматическое единство человека и рассматривает «нормальную» телесность и патологию телесности. В его психофизиологическом подходе тело есть универсальный зонд и должно осознаваться лишь на уровне своих границ, разделяющих мир и субъекта. Оно полностью подчинено субъекту. В состоянии нормального функционирования тело как бы «прозрачно», оно не осознается. В случае соматического заболевания тело становится собственным объектом сознания. Также тело становится собственным объектом сознания при освоении новых движений, при неспособности выполнить какие-либо действия, т.е. при столкновении с границами своих возможностей. Тело – это одновременно Я и не-Я, но вместилище моего истинного Я, через которое Я способно выражать свою сущность [19]. Подобное понимание телесности подводит нас к особой дефиниции Я-физического «образ тела».

В литературе по физиологии и клинической психологии нередко встречается смешение употребляемых понятий «схема тела» и «образ тела». В отличие от схемы тела, как интегрального физиологического сенсомоторного эквивалента тела в коре головного мозга, образом тела называют осознаваемое субъектом ментальное представление о собственном теле.

В настоящее время наиболее распространен взгляд на образ тела как на «сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела» [17, с. 22]. Мария Владимировна [6] называет следующие составляющие образа тела: «То, как вы видите свое тело в зеркале и то какая картинка собственного тела у вас в мыслях; то, чему Вы придаете значение

из своей внешности (включая ваши воспоминания, предположения о себе); то, как вы чувствуете свое тело, включая ваш рост, формы и вес; то, как вы воспринимаете и контролируете свое тело во время движения; как вы чувствуете себя в своем теле, но не то, что вы думаете о нем».

Е.Т. Соколова особо отмечает классификацию Р. Шонца (1981), который в своей теоретической конструкции рассматривает образ тела на четырех уровнях: «схема тела», «телесное Я», «телесное представление» и «концепция тела» [17, с. 22]. Мы относим эти уровни к различным дефинициям Я-физического, встречающимся в литературе.

П. Шильдер определяет понятие «образ тела», как субъективный пространственный образ восприятия, который складывается в процессе общения с другими людьми. В статье «Образ тела и социальная психология» (1933) он описывает «образ тела» как телесно-психологическую «карту», т.е. систему представлений человека о собственном теле, как носителя «Я». При этом «образ тела» динамичен и складывается из различных фрагментов переживания телесного опыта. Он трансформируется вместе с возрастными изменениями самого тела, в процессе деятельности человека, в результате оценок других людей, в связи с отдельными жизненными ситуациями.

Ряд исследователей называют такой психологический феномен, как «телесность» (Т.С. Леви, В.А. Подорога, Д.А. Бескова, И.М. Быховская, В.М. Розин, Б.В. Марков и др.). По определению Д.А. Бесковой «телесность – феноменологическая реальность, представляющая собой сочетание биопсихосоциальных аспектов телесного бытия субъекта в физическом мире». По ее мнению «телесность» имеет характер Высшей Психической Функции и является феноменом не только восприятия, но и самосознания, формирующимся в совместной деятельности с другими людьми [2, с. 133].

Согласно И.М. Быховской, телесность предполагает различие трех пространств, в которых пребывает человеческое тело – природного, социального и культурного. Соответственно выделены и описаны природное, социальное и культурное тело [5, с. 22]. Т.С. Леви также считает необходимым рассматривать телесность в единстве онтогенетического и индивидуального, социо-культурного и исторического развития, как «одухотворенное тело», составляющее индивидуально-психологическую и смысловую компоненты уникального человеческого существа [12].

В монографии Е.Т. Соколовой описаны варианты интерпретации понятия «концепция тела». Д. Беннетом (1960) названы два отличные друг от друга аспекта телесности: «концепция тела» и «восприятие тела». «Восприятие тела» он рассматривает в первую очередь как простой образ восприятия – «зрительную

картинку собственного тела». «Концепция тела» проявляется в тех определениях и признаках, которые индивид называет, описывая или рисуя человеческое тело. Причем, если речь идет об абстрактном теле, Д. Беннет называет это «общей концепцией тела», если же о собственном – это «собственной концепцией тела». «Концепция тела» в отличие от «восприятия тела» в большей мере зависит от актуальной мотивации.

Р. Шонц предлагает понимать под «концепцией тела» один из уровней «образа тела», включающий формальные, общепринятые знания о теле, как организме, которые могут быть выражены при помощи известных символов. Все части тела, их функции и взаимодействия изучены человеком, обозначены в соответствующих понятиях и пределах нормы и патологии. Подобное рациональное осознание тела позволяет человеку поддерживать здоровье, распознавать и бороться с болезнями [17, с. 22].

В вышеупомянутой концепции телесности в интегративной психотерапии О.В. Лаврова вводит понятие «интернальное тело», которое она причисляет к «архетипическим образованиям, вмещающим телесное бытие субъекта» и называет «базовой (неосознаваемой) ментальной формой телесности». В своей концепции телесности она развивает идею К. Юнга о том, что телесность помимо сознательного обладает бессознательным содержанием. Телесное бессознательное, по ее мнению, должно иметь принципиально ту же структуру, что и бессознательное вообще (т.е. как и бессознательное, оно не должно быть связано с телесностью непосредственно), и обладать теми же свойствами (трансформации, формообразования, связь с коллективным и индивидуальным опытом). Архетип интернального тела, как неосознаваемая реальность, не может быть связан с сенсорными образами тела. Напротив, для перехода на этот уровень необходимо абстрагироваться от сенсорных ощущений, которые препятствуют переживанию «внутреннего образа тела» – носителя бессознательных содержаний, которые проявляют себя в психосоматических симптомах. В своей концепции О.В. Лаврова также связывает и подробно описывает образы интернального тела и типологию характеров [11].

Существует еще одна дефиниция «телесного Я», не так часто, встречающаяся в монографиях, – «Я-физическое». Л.Г. Уляева в своей работе по оценке сформированности образа Я-физического у занимающихся таэквондо определяет Я-физическое следующим образом: это реально существующий психический механизм развития человека, который на системном уровне осуществляет саморегуляцию, саморазвитие, самодвижение, самореализацию. Этот механизм имеет свою специфику по

отношению к любому другому аспекту самосознания (Я-духовное, Я-социальное и т.д.). Исходя из структурно-функционального анализа, она предлагает модель образа Я-физического, состоящую из трех структурных единиц: когнитивно-оценочной; эмоционально-эстетической; операциональной [20].

Таким образом, на основании анализа литературы нами выделены семь основных дефиниций Я-физического:

- схема тела – интегральный физиологический сенсомоторный эквивалент тела в коре головного мозга;
- образ тела – сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела (Е.Т. Соколова);
- концепция тела – формальное знание о теле, которое выражается с помощью общепринятых символов (Р. Шонц);
- интернальное тело – архетипическое образование, базовая (неосознаваемая) ментальная форма телесности (О.В. Лаврова);
- телесность – феноменологическая реальность, представляющая собой сочетание биопсихосоциальных аспектов телесного бытия субъекта в физическом мире (Д.А. Бескова).
- Я-телесное – субъект, чье тело является вместилищем его Я и опосредует чувственное и психомоторное взаимодействие субъекта с миром;
- Я-физическое – продукт самосознания, одно из измерений Я-концепции человека, включающее в себя когнитивную, аффективную и поведенческую составляющие.

Дефиниции различаются: по рассматриваемой психической реальности Я-физического (как сенсомоторный эквивалент, когнитивный процесс, подструктура Я-концепции); по предметному содержанию Я-физического (рассматриваются как внешность, так и функции тела); по происхождению Я-физического (формальное знание о теле, архетипическое образование, физиологическая функция мозга).

Это противоречие затрудняет использование результатов конкретных исследований как в теории Я-физического, так и в практике. На наш взгляд, перспективы теоретического изучения аспектов переживания телесного опыта и связанного с ним самоотношения заключаются в первую очередь в систематизации понятийного аппарата.

Содержание Я-физического. На основании анализа дефиниций физического Я нами было сформулировано следующее определение: «Я-физическое – продукт самосознания, одно из измерений Я-концепции человека, отражающее: представление субъекта о своем теле, как вместилище Я, опосредующем

взаимодействие субъекта с миром; сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений о телесной внешности и функциях тела; формальное знание о теле, которое выражается с помощью общепринятых символов». Исходя из данного определения, в содержании физического Я мы выделяем три основных направления исследования.

В первом из подходов тело понимается как граница Я, «вместилище Я». Тело является одним из объектов его восприятия, подобно другим объектам, представленным в трехмерном пространстве. Тело – ограниченный объект, имеющий границу вокруг Я. Я в норме никогда не может быть «там», оно всегда «здесь» внутри телесных границ.

Понятие «граница образа тела» (body image boundary) было введено С. Фишером и С. Кливлендом, которые исходили из того, что люди различаются по тому, насколько «твердыми» и «отгораживающими от внешнего мира» они воспринимают границы собственного тела. Как правило, это восприятие неосознанно и проявляется в чувстве определенной отграниченности от окружающей среды. По мнению С. Фишера, «Я ощущает себя имеющим «местонахождение» внутри тела... Но Я никогда себя с телом не отождествляет... Я же осознает себя в нем воплощенным» [17, с. 11]. Самоощущение, переживание личности всегда отражается в телесном проявлении. «Мы всегда вне других тел и внутри собственного» [15].

Исследователи самосознания подчеркивают значимость на ранних этапах онтогенеза развития телесного Я младенца, осознание им своей «тождественности» и отделенности от тела матери (И.И. Чеснокова, 1977; А.А. Налчаджян, 1988; В.В. Столин, 1983; В.С. Мухина, 1997; И.С. Кон, 1989; Р. Бернс, 1986; Mahler M., 1952). Осознание ребенком автономии своего тела является необходимым условием для осознания им впоследствии уникальности своего Я.

В.В. Столин отмечает, что ощущение индивидуальных границ собственного «Я» и его положения относительно предметов окружающего мира определяет комфортное или некомфортное состояние человека. И в таком понимании пространственные границы физического Я субъективно простираются дальше физических границ тела, включая предметы, долго находящиеся с ним в контакте, например одежду [18].

М. Владимирова выделяет в сформированном у субъекта чувстве телесного «Я» основные составляющие: границы и телесное пространство. Границы тела – это осознание того, где человек начинается и заканчивается. Например, телесные границы позволяют индивиду понять, уместится ли он в кресле. Телесное пространство – это осознанное, ощущаемое

знание того, где человеку в пространственном отношении комфортно во взаимоотношениях с другими людьми или предметами. Например, именно чувство комфорта / дискомфорта ощущает человек, занимая различные положения по отношению к родителю или же по отношению к незнакомому человеку [6].

В другом направлении исследований акцент делается на такие характеристики тела как «внешность» и функции тела.

В исследованиях «внешности» тело рассматривается, с одной стороны, как носитель личных и социальных значений, ценностей и т.п., а с другой – как объект, обладающий определенной формой и размерами. Соответственно выделяются два подхода. Представители первого делают акцент на эмоциональном отношении к собственной внешности. Второй опирается на исследование когнитивного компонента и отвечает на вопрос: «Насколько точно субъект воспринимает свое тело?» В первом случае используются такие понятия, как «значимость» и «ценность» тела, «удовлетворенность» им; во втором – речь идет о «точности», «недооценке», «переоценке», «искажении» в восприятии тела [17]. Исследования первого подхода проводятся в основном в рамках парадигмы социальной психологии, а второго – парадигмы клинической психологии.

Рассматривая вопрос о восприятии человеком функций своего тела, исследователи отмечают, что при нормальном здоровом функционировании субъект испытывает состояние неосознаваемой физиологической комфортности [18], «прозрачности» своего тела [19]. Для актуализации осознания человеком функций тела необходимы специфические условия: «противостояния», например освоения новых необычных движений или изменение стереотипа; соматического заболевания [19]; специфические требования технологии деятельности [18].

Следующее направление исследования «образа тела» опирается на психоаналитическую теорию приписывания частям тела определенного символического значения. Следует оговориться, что символика частей тела тесно связана с особенностями культуры и исторического развития изучаемой популяции.

Работы Т. Шаша, С. Фишера, Липовски указывают на связь между особым смыслом, который человек придает какой-либо части тела или его функции и особым к ней отношением или поведением. Такое значение, как правило, не осознается и отражает внутриличностные конфликты и защиты, интерес к определенным телесным ощущениям или, наоборот, стремление их избежать. Конфликты могут иметь отношение к сексуальным или агрессивным импульсам, стремлению к власти, близости с другими и т. п. Эти символические значения частично определяются детскими переживаниями. Например, если мать

часто жалуется на головную боль, ребенок может установить связь между «головой» и выражением недовольства и раздражения, которое он замечает у мамы в таком состоянии [17].

М. Владимирова замечает, что усвоение символического значения частей тела и связанных с ними действий происходит еще в детстве. По мнению автора, исследуя, экспериментируя со своими частями тела, ребенок закладывает базис для многих будущих своих качеств и свойств характера. Некоторые устойчивые выражения в русском языке свидетельствуют о тесной связи физических действий и психологических качеств. Например, фраза «она берет свое» говорит о целеустремленности, умении достигать поставленных задач; «он притягивает к себе людей» – об умении взаимодействовать с людьми, об обаянии, умении заинтересовать других; «он крепко стоит на своих ногах» – об устойчивости, успешности, сбалансированности.

М. Владимирова, вслед за Halprin считает, что различные части тела могут быть представлены как архетипы для общечеловеческого опыта, и называет их жизненными темами. Внутри этих архетипических тем лежат уникальные для каждого человека содержания, которые каждый отдельный индивид ассоциирует со своими частями тела в соответствии со своим личным сценарием и конкретными жизненными ситуациями. Существуют и коллективные темы, связанные с биологическими / организмическими функциями каждой части тела. Автор называет такие взаимосвязи: голова – контроль, выбор, социальные маски; плечи – ответственность, защита; руки, ладони – коммуникация, защита; бедра – сексуальность, жизненная сила, равновесие; стопы, ноги – устойчивость, целеустремленность, действенность [6].

Динамика Я-физического. Рассмотрение сложно-организованной структуры Я-физического взрослого человека предполагает понимание динамики его развития, начиная с раннего детства.

У младенца в первые полгода происходит особо интенсивное развитие сенсорных механизмов восприятия: зрительного, слухового, тактильного, кинестетического, результатом которого является освоение акта хватания – первого организованного и направленного действия ребенка. Сформированные простейшие формы восприятия и дают возможность развития более сложного предметного восприятия мира, а также высших психических функций: внимания, речи, наглядно-действенного мышления. По словам Л.С. Выготского, в раннем детстве все психические функции развиваются «вокруг восприятия, через восприятие и с помощью восприятия». Это высказывание в полной мере относится к возникновению самосознания, предпосылкой для развития которого служит именно сенсорное восприятие,

первые моторные навыки и ощущение себя как физического существа, границ своего тела.

Впоследствии, благодаря самоузнаванию в зеркале, дифференцируется Я-образ тела, который вместе с развитием Я-концепции проявляется на различных ее уровнях, в различных аспектах [1].

Процесс формирования Я-физического в онтогенезе рассматривается в работах зарубежных и отечественных авторов достаточно подробно. Можно выделить основные этапы формирования Я-физического: первый год жизни, детский возраст, подростковый и юношеский возраст. Считается, что в зрелости человек уже имеет сформированную Я-концепцию и достаточно устойчивую самооценку. Поэтому в исследованиях практически не уделяется внимания изучению физического Я в зрелом возрасте.

В первый год жизни мать и ребенок представляют собой «психосоматическую единицу». Они живут в диадическом симбиозе, в задачи которого входит удовлетворение органических потребностей ребенка.

Постепенно через тактильный, эмоциональный и физический контакт с матерью, ребенок научается регистрировать и переживать свои собственные нужды и телесные реакции; это приводит к осознанию им его собственного тела, его контуров, границ, функций и возможностей, к чувству отдельности своего тела от тела матери. Через язык телесного общения, запреты, формы реагирования на потребности ребенка, мать придает разный смысл разным частям тела ребенка, что особенно важно для социализации телесности.

Начало выделения себя из мира авторы связывают с дифференциацией между младенцем и матерью, чувством отдельности своего тела от тела матери и формированием образа тела у младенца. В качестве источников формирования образа тела исследователи называют взаимодействие матери и ребенка [Mahler M., 1952], неприятные ситуации, неизбежно возникающие при ознакомлении ребенка с внешним миром [Alport C., 1961], поведение и переживания матери по отношению к ребенку [Ammon G., 1978], язык тела как средство общения и психической регуляции в диаде мать-ребенок [13].

Процесс формирования Я-физического в детском возрасте достаточно подробно изучен в психологии (Е.Т. Соколова, В.С. Мухина, И.И. Чеснокова, М. Владимирова, И.С. Кон, А.Ш. Тхостов, А.А. Налчаджян, Р. Бернс и др.).

Как указывает В.С. Мухина, особое место в телесном развитии ребенка занимает телесная дифференциация. В процессе освоения движений у ребенка происходит значимая для телесного и психического развития дифференциация функций левой и правой руки. Обычно в этом случае вырабатывается

одностороннее доминирование, и связано это не только с ведущей рукой, но и со всеми симметричными частями тела (нога, глаз, ухо) [13, с. 142]. Также важнейшим этапом в физическом и психическом развитии ребенка является развитие общей телесной координации и обучение прямохождению. Ребенок упорно, преодолевая препятствия, стремится увеличить власть над своим телом и ежедневно совершает двигательные упражнения. Согласно В.С. Мухиной овладение ходьбой – особая задача для ребенка, связанная с сильными переживаниями и периодом интенсивного формирования образа тела.

Исследователи психоанализа отмечают, что овладение в детстве навыками социально приемлемого удовлетворения потребностей своего тела, осознание и способность в некоторой степени к управлению функциями тела являются важнейшими этапами в развитии личности. В генетических теориях психосексуального развития З. Фрейда и Э. Эриксона понятие телесного переживания становится ключевым, и форма преодоления соответствующего кризиса развития считается начальным пунктом процесса формирования характера определенного типа.

Важным моментом в развитии самопостижения В.С. Мухина называет период «кризиса трех лет», когда ребенок учится ощущать себя источником своей воли, чувствовать себя способным действовать самостоятельно достаточно успешно. Ребенок уже отделяет себя от других людей и приходит к осознанию собственных возможностей через чувство овладения телом. В этот период ребенок через движения, телесные проявления показывает и доказывает взрослому свою независимость, демонстрирует свои умения [13].

В детском возрасте происходит интенсивное формирование когнитивного и аффективного компонентов образа тела. Среди условий формирования позитивного или негативного образа физического Я в детстве авторы называют воспитание, атмосферу в семье и характер детско-родительских отношений. Так, проявляемые родителями неприязнь, отдаленность, неуважение к своему ребенку переходят у него в дефект самоотношения вплоть до неприязни к себе – своим чертам, физическому облику. В итоге самооценка внешности оказывается практически не связанной с объективными физическими данными ребенка, а зависит от позитивного или негативного отношения со стороны родителей и ближайшего окружения. Причем оценка собственной внешности имеет тенденцию распространяться на самооценку личности в целом, и наоборот – позитивное отношение к себе в целом может делать внешний облик более привлекательным в собственных глазах: «Рост человека, его вес, телосложение, здоровье,

зрение, цвет лица и т.д. способны стать ведущими составляющими его отношения к себе, главными факторами, определяющими его чувство собственной ценности, адекватности и приемлемости своей личности» [1, с. 96].

В результате анализа литературы по проблеме соотношения образа физического Я и самооценки, проведенного Е.Т. Соколовой, было выявлено, что существует высокая положительная корреляция между удовлетворенностью своим телом и общей удовлетворенностью собой. Дети, по своим физическим особенностям выделяющиеся из группы или класса, страдают от насмешек, вплоть до приписывания детям с физическими отклонениями отрицательных душевных качеств [17, с. 24]. Такие дети испытывают трудности в процессе социальной адаптации, в общении [14]. Однако при отсутствии явных физических отклонений в детском возрасте в самооценке Я-физического главную роль играют не внешние данные, а умения [23], физическая ловкость, поскольку ведущей становится игровая деятельность [13].

В подростковом и юношеском возрасте, как отмечают авторы, происходит особо интенсивное формирование образа тела: когнитивного компонента в связи с интенсивными изменениями внешности; аффективного – в связи с неустойчивостью самооценки в этом возрасте (Е.Т. Соколова, В.С. Мухина, И.И. Чеснокова, М. Владимировна, И.С. Кон, А.Ш. Тхостов, А.А. Налчаджян, Р. Бернс, Черкашина А.Г., Черкашин В.И. и др.).

Самооценка внешности приобретает особое значение. Определяющим фактором становится ориентация на принятые в обществе стереотипные образы маскулинности или фемининности. Обнаружение каких-либо явных или мнимых физических недостатков глубоко фрустрирует подростков, порождая тревогу и дезадаптированность [10, 13, 14, 17, 22].

Важным аспектом проблемы самооценки внешности подростков являются гендерные различия в ее проявлениях. В этом возрасте содержанием ведущей деятельности становится интимно-личностное общение со сверстниками, а мнения и оценки референтной группы приобретают наибольшую субъективную значимость [17]. Подростку становится особенно важно, как относятся к нему другие. С этим, прежде всего, связывается собственная внешность: в какой мере лицо, прическа, фигура, манера держать себя и др. соответствуют половой идентификации: «Я как мужчина», «Я как женщина». Особое значение в этой же связи придается личной привлекательности – это имеет первостепенное значение в глазах сверстников [13, с. 372].

В.С. Мухина отмечает, что диспропорции в физическом развитии между мальчиками и девочками могут

служить источником переживаний и даже вызывать чувство неполноценности. «Девочка, опережающая других в росте, может переживать это как неполноценность. Низкий рост у мальчиков вызывает аналогичные чувства. Особенно тяжело переживаются рост, полнота, худоба и др.» [13, с. 373].

В норме болезненная фиксация на собственной внешности и ориентация на оценку значимых других к концу подросткового возраста уступает место развитию других способов укрепления самооценки (через учебу, спортивные достижения, личные качества и т.д.) и ее автономизации [10, 13]. В дальнейшем сформированный телесный образ Я и характер его самооценки сохраняют относительную устойчивость на протяжении всей жизни человека. «В целом, адекватность самооценок с возрастом, по-видимому, повышается. Самооценки взрослых по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские, а юношеские – чем подростковые, в чем сказываются большой жизненный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний» [10, с. 99].

В большинстве работ отмечается, что в зрелом возрасте на самоотношение влияет опыт переживания травмирующих ситуаций, а степень искажения образа физического Я и его самооценки в подобных случаях зависит от ряда личностных факторов: таких, в частности, как когнитивный стиль (полезависимость) и уровень самопринятия. При низкой когнитивной дифференцированности любые изменения какого-то аспекта образа Я влекут за собой изменение и других аспектов представления о себе; «изменение частной самооценки по какому-то значимому измерению вызовет изменение других частных самооценок и эмоционально-ценностного отношения к себе в целом» [17, с. 29].

И.И. Чеснокова выделяет следующие критерии формирования эмоционально-ценностного отношения личности к себе: 1) практическая деятельность и достижения личности; 2) отношение других людей к данной личности; 3) влияние восприятия художественной литературы и искусства [23]. Р. Бернс вслед за В. Шонфельдом называет другие факторы, влияющие на формирование ЭЦО личности к своему телу: 1) актуальное субъективное восприятие тела, как внешности, так и способности к функционированию; 2) интернализированные психологические факторы, являющиеся результатом собственного эмоционального опыта индивида, так же как и искажения концепции тела, проявляющиеся в соматических иллюзиях; 3) социологические факторы, связанные с тем, как родители и общество реагируют на индивида; 4) идеальный образ тела, заключающийся в установках по отношению к телу, в свою очередь связанных с ощущениями, восприятиями,

сравнениями и идентификациями собственного тела и с телами других людей [1].

Подводя итоги, можно констатировать достаточную разработанность вопроса Я-физического в теоретическом плане. Несмотря на это наблюдается определенный дефицит исследований в данной области, имеющих практическую направленность. На сегодняшний день в государственной политике приоритетным является ориентирование населения на здоровый образ жизни. Следовательно, для психологов адресная направленность методов психотерапии должна заключаться в помощи людям, имеющим различное отношение к здоровому образу жизни. Для того чтобы такие рекомендации были действительно полезными и научно обоснованными, целесообразно выявить существенные различия в понимании Я-физического людьми с различным отношением к здоровому образу жизни. В качестве перспективы нашего исследования предполагается: провести диагностику людей с различной степенью приобщенности к здоровому образу жизни; выявить симптомокомплекс свойств Я-физического спортсменов и неспортсменов, разработать практические рекомендации для тренеров и спортсменов с целью повышения осознанности Я-физического и совершенствования механизмов саморегуляции.

ЛИТЕРАТУРА

- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
- Бескова Д.А., Тхостов А.Ш. Телесность как пространственная структура // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М., 2004. С. 133-148.
- Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003, 2004. – 666 с.
- Быховская И.М. Ното somatikos: аксиология человеческого тела. – М., 2000. 208 с.
- Быховская И.М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: Ежегодник. – М., 1993. С. 58-68.
- Владимирова М. Материалы рассылок <http://maria.psy-help.com/main/catalog/dir/1203.htm>
- Гурфинкель В.С., Левик Ю.С., Лебедев М.А. Концепция схемы тела и моторный контроль. Схема тела в управлении полезными автоматизмами // Интеллектуальные процессы и их моделирование. Пространственно-временная организация / Под ред. Чернавского А.В. М.: Наука, 1991. С. 24-53.
- Джемс У. Психология // Психология самосознания / Под ред. Райгородского Д.Я. Самара, 2000. С. 7-34.
- Коростелина А.В. Образ тела как психологический феномен. – Материалы сайта <http://www.psi.lib.ru/statyi/sbornik/obtela.htm>
- Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
- Лаврова О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии // Журнал практического психолога, 2006. – Авторский сайт Оксаны Лавровой <http://www.adhoc-coaching.spb.ru/>
- Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М., 2004. С. 288-309.
- Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: «Академия», 1999. – 456 с.
- Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности. (Формы, механизмы и стратегии). Ереван, 1988. – 263 с.
- Подорога В.А. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. Материалы лекционных курсов 1992-1994 годов. М.: Ad Marginem. 1995. – 339 с.
- Психология самосознания: Хрестоматия / Под ред. Райгородского. – Самара: «Бахрах-М», 2007. – 672 с.
- Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
- Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983. – 284 с.
- Тхостов А.Ш. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
- Уляева Л.Г. Методы оценки сформированности образа Я-физического у занимающихся таэквондо // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. М., 1998. С. 192-197.
- Уляева Л.Г. Я-физическое в структуре самосознания // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. М., 1998. Т. 3. С. 130-135.
- Черкашина А.Г., Черкашин В.И. Образ физического Я в самоотношении девушек 17-18 лет // Материалы международной заочной научно-практической конференции «ПСИХОЛОГИЯ ТЕЛЕСНОСТИ: теоретические и практические исследования. ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. С. 127-134.
- Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. – 144 с.