

УДК 159.92

ВПЛИВ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» НА САМОСТАВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Левицька І.М., Попіль М.І.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

У статті аналізується психолого-педагогічна література з питань самоствавлення до образу фізичного «Я» у загальній структурі Я-концепції особистості; описано соціально-психологічні чинники формування цих феноменів та визначено їх вплив на розвиток особистості юнацького віку. Констатовано, що особисті проблеми, пов'язані з викривленим сприйманням власного тіла, стають дедалі актуальнішими для сучасного суспільства та, з огляду на фізичні критерії, що пропонуються як еталонні ззовні породжують низку психологічних проблем. Особливо небезпечними для здоров'я юнаків та дівчат є дисморфоманія та дисморфофобія форми психологічного розладу, що характеризуються нав'язливими переконаннями людини про наявність у неї якогось дефекту зовнішності, уявного або перебільшеного.

Ключові слова: образ фізичного «Я», образ тіла, «Я-концепція», самоствавлення, юнацький вік, дисморфоманія, дисморфофобія.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до особистості, в тому числі і до її зовнішнього вигляду, тому важливим завданням сучасної психологічної науки є виявлення причин, що призводять до викривленого образу фізичного «Я» та стурбованості зовнішнім виглядом. Особливе значення окреслена проблема набуває в зв'язку з необхідністю розробки ефективних шляхів збереження та профілактики порушення здоров'я юнаків та дівчат. У дослідницькому плані необхідність звернення до цього питання обумовлюється відсутністю у психолого-педагогічній науці усталеної системи поглядів на розуміння змісту, закономірностей і механізмів формування образу фізичного «Я», зокрема значення та регулятивної ролі образу тіла і самоствавлення у поведінці особистості раннього юнацького віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методологічні основи дослідження самосвідомості у психології закладені в ХХ столітті у працях Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, Б. Зейгарник, В. М'ясищева, О. Бодальова, Л. Божович, І. Кона [6], О. Соколової [10], В. Століна [11], І. Чеснокової, О. Шорохової, які вперше показали місце і роль образу фізичного «Я» в роз-

витку особистості. Зміст та характеристики самосвідомості як складного внутрішнього утворення, що відіграє важливу роль у регуляції поведінки і діяльності, вивчали українські дослідники Л. Божович, М. Боришевський [3], Л. Бурлачук, С. Максименко.

У 70-х роках минулого століття досліджуваний аспект вивчався через невербальне спілкування В. Лабунською, А. Меграбян, Г. Андреевою. В даний час з метою систематизації знань про образ фізичного «Я» людини з'явилася окрема дисципліна психологія тілесності, яка отримала свій розвиток у працях О. Тхостова [14], О. Лисіної, В. Ніколаєвої, Г. Аріної та ін. Предметом їх дослідження став психічний образ тіла.

Конкретні дослідження образу фізичного «Я» у пострадянській та вітчизняній психології представлені в даний час різними напрямками, в яких виявлені вікові, статеві та соціальні фактори самосприйняття тіла (О. Гусева, О. Кікенежді, М. Колоскова, В. Куніцина, О. Мотовилін, І. Слободянюк, Р. Моляко [8], О. Черкашина [15], В. Цуркіна [16] та ін); проаналізовані клінічні аспекти порушення образу фізичного «Я» (А. Дорожевець [5], О. Соколова [10], Н. Коваленко, А. Тіунова [13] та ін.); виявлені психофізіологічні

характеристики схеми тіла (Б. Ельконін, О. Лісіна, А. Налчаджян, Т. Нечитайло [9] та ін.).

У зарубіжній психології образ фізичного «Я» досліджується через вивчення його меж (S. Fisher, 1970); зовнішності (S. Cleveland, 1970); залежності особливостей самоставлення до тіла від стану свідомості, віку, культурних стереотипів, коефіцієнта розумового розвитку, самооцінки (F. Schontz, 2012; R. Schwarzer, 2013); тіла як носія певного символічного значення (T. Szasz, 2006).

Слід зауважити, що у психологічній науці не існує єдиного терміну, а вживається ряд понять, що характеризують однакові чи близькі за змістом психічні явища. Найбільш поширеними є поняття «образ фізичного Я» (або «образ тілесного Я») та «образ тіла». Образ тіла – уявлення особистості про зовнішність, про ступінь естетичності будови тіла (А. Реан) [12]. У сучасній довідниковій літературі з психології наводиться визначення образу тіла, як систематизованого структурного елементу образу «Я», уявлення про себе в аспекті тілесності.

У наукових студіях також вживається конструкт «схема тіла» – психологічна структура, в якій відображена конструкція власного тіла людини (М. Боньєр). Лише завдяки її наявності можлива успішна координація рухів різних частин тіла людини [12]. На наш погляд, слід чітко розмежовувати поняття «схема тіла», що описує стабільне і постійне знання про своє тіло та «образ тіла», яке розглядається як результат свідомого або несвідомого психічного відображення, як певна розумова картина свого тіла (О. Соколова [10]). У дослідженні Р. Бернса [2], О. Бодальова, В. Століна [11] та ін. підкреслюється, що розміри тіла і його форма служать найважливішим джерелом формування уявлення про власну «Я-концепцію» і цілісне «Я».

Аналіз праць вітчизняних і зарубіжних дослідників доводить, що особисті проблеми, пов'язані зі сприйманням та оцінкою власного тіла, стають дедалі актуальнішими для сучасного суспільства. Жодний поведінковий прояв людини як свідомого суб'єкта, жодне її ставлення до навколишнього світу та інших людей не обходиться без включення у ці процеси її ставлення до самої себе. З огляду на вищевикладене метою дослідження є вивчення змісту образу фізичного «Я» і самоставлення до нього під впливом соціуму.

Виклад основного матеріалу. Аналіз теоретичних джерел засвідчив, що «Я-концепція» або самосвідомість є головною психологічною особливістю, завдяки якій особистість пізнає себе і виробляє певне ставлення до себе (Р. Бернс [2], І. Кон [6], R. Wylie, G. Marwell та ін.). Відповідно до трьохкомпонентної структури соціальної установки, в «Я-концепції» виділяються три складові: образ «Я» (когнітивна), самооцінка (афективна), потенційна поведінкова реакція (поведінкова) [2]. Образ «Я» виступає необхідною ланкою в саморегуляції і самоконтролі поведінки на особистісному рівні людської активності. А самооцінка існує в силу того, що її когнітивна складова не сприймається людиною байдуже, а пробуджує в ній певні оцінки та емоції.

Образ фізичного «Я» або образ тіла, як уявлення про соматичну організацію, є одним з образів «Я», включених у когнітивну складову

«Я-концепції». Сформоване уявлення і ставлення до образу тіла є одним з яскравих прикладів самопрезентації, яка відображає цінність тіла як такого, а також існуючі в суспільстві соціокультурні еталони (В. Нікітін, О. Соколова [10] та ін. Формування образу фізичного «Я» відбувається в результаті впливу соціально-психологічних чинників і представляє собою подвійний процес. З одного боку це вплив соціуму, який виражається в судженнях, думках, уявленнях, стереотипах, стандартах, з іншого це самостійне осмислення і диференційовано-вибіркове опрацювання власних критеріїв, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю і функціями тіла (І. Кон [6], С. Московіці та ін.). Досвід переживання власного тіла вважається першим кроком на шляху здобуття своєї ідентичності і формування «Я-концепції» (Р. Бернс [2], В. Столін [11] та ін.).

Як зазначає А. Черкашина, образ фізичного «Я» як соціальний феномен має ряд особливостей, які виражаються критеріями зовнішньої привабливості [15]. Фізична краса проявляється в двох планах: зовнішньому (сукупність анатомічних, функціональних і соціальних характеристик) і внутрішньому (здоров'я, яке є важливим чинником регуляції поведінки щодо зміни свого фізичного «Я»). Зовнішні та внутрішні характеристики складають єдине ціле, яке виражається в красі та гармонії тіла (В. Куніцина, В. Панферов та ін.). Слід зауважити, що сучасні образи, норми і стандарти тіла, що відображають соціальні критерії привабливості перебувають під пресингом засобів масової інформації (І. Грошев [4] та ін.).

Слідом за розпізнаванням своєї зовнішності виникає проблема її оцінки. Для позначення аспекту, пов'язаного зі ставленням до себе останнім часом все частіше вживається поняття «самоставлення». Структуру цього психологічного феномену можна відобразити наступним чином: по-перше, існує деякий узагальнене самоставлення (самоповага, самооцінка), яке є цілісним, одновимірним і універсальним утворенням, що виражає ступінь позитивного ставлення індивіда до власної уяви образу «Я»; по-друге, це узагальнене самоставлення певним чином інтегрується з приватних самооцінок, відповідно до їх суб'єктивної значущості самооцінки [15]. Основним механізмом формування самооцінки вчені вважають процес соціального порівняння, критерієм якого виступає соціальний еталон, а при його відсутності найближче соціальне оточення (Л. Фестінгер, Р. Чалдіні та ін.).

У своєму дослідженні А. Черкашина виділяє чотири емоційні компоненти макроструктури самоставлення: самоповага, самоприйняття, аутосимпатія й очікуване ставлення інших людей; та дві підсистеми, кожна з яких специфічно пов'язана зі змістом «Я»: систему самооцінок і систему емоційно-ціннісних відносин [15]. Система самооцінок виконує функцію порівняння з іншими («Я» у порівнянні з іншими), а емоційно-ціннісна система сигналізує про суб'єктивну значущість цих самооцінок («Я» «Я») [11].

Ставлення до себе з погляду задоволення своїм тілом, різними його частинами та індивідуальними особливостями є істотним компонентом складної структури самосвідомості й здійснює величезний вплив на самоповагу і самореаліза-

цію особистості в усіх сферах життя від публічної до інтимної. Прийняття себе передбачає прийняття свого тіла таким, яким наділила людину природа. Саме тому, образ власного тіла є дуже важливим компонентом юнацької самосвідомості. У цей віковий період особливого значення набуває правильно сформоване уявлення про себе.

У ранньому юнацькому віці організм знаходиться у вирішальній стадії свого розвитку. Фізичні зміни в період завершення статевого дозрівання вимагають побудови нового образу тіла. У старшому шкільному віці ступінь і адекватність усвідомлення свого фізичного «Я» є однією з важливих внутрішніх умов, яка хоча й опосередковано, але бере активну участь у формуванні індивідуальних особливостей особистості. Період 15-17 років розглядається як межа між підлітковим віком та пізньою юністю, як певний етап соціалізації, перехід від залежного дитинства до самостійної й відповідальної діяльності дорослого, оволодіння новими соціальними ролями, формування ціннісних орієнтацій, виникнення проблем, пов'язаних зі вступом у самостійне життя. Наявність стійких особистісних особливостей, цінностей, світогляду, самоставлення, засвоєння гендерних стереотипів і поведінки, сформовані уявлення про власну соматичну організацію, усвідомлення естетичного й фізичного впливу своєї зовнішності на оточуючих та на основі цього сформована оцінки своїх можливостей як особистості є фундаментом подальшого розвитку людини та її успішної самореалізації. Неадекватне уявлення про свій образ фізичного «Я» може призвести до розладів здоров'я, неадекватної поведінки, стати причиною комплексу неповноцінності або появи патологічної симптоматики.

Як зазначає у своєму дослідженні А. Тунова, кінець 20-го і початок 21-го століть ознаменувалися підвищеною увагою і стурбованістю щодо питань, пов'язаних з дестабілізацією образу тіла [13]. За останні три десятиліття відмічається стійка тенденція зростання серед населення розвинених країн незадоволеності власною зовнішністю, особливо пропорціями фігури і вагою (А. Дорожевець [5], Е. Креславський, В. Петеркова, І. Постагнева). Ступінь цього невдоволення мало залежить від реальних антропометричних показників (наприклад, люди з низькою вагою можуть вважати себе надмірно повними) [5]. Все наполегливіше ЗМІ популяризують думку про те, що цінність людини полягає в її красі, що красиве тіло забезпечує її привабливість, а атрибутом краси є худорлявість [4].

Соціальна оцінка з огляду на фізичні критерії породжує низку психологічних проблем, оскільки образ тіла значним чином впливає на формування самооцінки. На сьогодні вимоги до ідеального тіла часто є дуже специфічними. Ш. Берн наводить такі дані: 85% жінок через певні невідповідності не можуть відповідати еталонам тілобудови, що пропонуються зовнішніми впливами, зокрема, засобами масової інформації (сучасна «модель» тендітніша від середньостатистичної жінки на 23%) [1]. Починаючи з 1920-х років, західно-європейським ідеалом жіночого тіла став, так званий, «хлопчачий» силует [4]. Більшість культур віддають перевагу ідеалам тілобудови, що відображають чітку гендерну вираженість.

С. Франзой вказує на те, що для західно-європейської культури притаманна привабливість худорлявих жінок та V-подібних форм чоловічого тіла [17]. Подібна тенденція первинної оцінки зовнішності людини є типовою й для України.

Особисті проблеми, пов'язані з викривленим сприйманням власного тіла, стають дедалі актуальнішими для сучасного суспільства. Як було зазначено нами вище, особливо характерними вони є у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Особливо небезпечними для здоров'я юнаків та дівчат є хворобливі тенденції самоставлення до образу фізичного «Я». Мова йде про дисморфоманію (переконаність (уявна ідея) про наявність фізичного недоліку) та дисморфофобію (в перекладі з грецької – «нав'язливий страх тілесної деформації») – це форми психологічного розладу, що характеризуються нав'язливими переконаннями людини про наявність у неї якогось дефекту зовнішності, уявного або перебільшеного. М. Коркіна визначала дисморфофобію як нав'язливий страх невротичного характеру, пов'язаний з реальними або вигаданими фізичними вадами [7]. Предметом переживань служать; малий зріст, пропорції тіла, вторинні статеві ознаки [5]. Окрім цього, невдоволення досить часто зосереджується на формі носа, вух, чола, губ, щелепи, зубів, ніг, рідше живота і стегон, наявності пігментації та вроджених плям.

Загалом, можна стверджувати, що, так звані транзиторні реактивні дисморфофобії, тією чи іншою мірою зустрічаються у всіх юнаків та дівчат, особливо при наявності у них сензитивної акцентуації. Зокрема, вікова зміна тембру голосу, вікові висипання на шкірі, загальна постава в період інтенсивного зростання, різкі коливання маси тіла, пов'язані з дienceфальними порушеннями при закінченні статевого дозрівання, – все це створює сприятливий ґрунт для дисморфофобії.

Дисморфоманічні розлади – це, як правило, стійкі феномени, що важко піддаються корекції. Зазвичай, дисморфоманія супроводжується пригніченим настроєм, ретельним маскуванням своїх переживань і вираженням прагнення здійснити будь-що (як правило, хірургічні втручання) з метою досягнення виправлення уявного дефекту. Дисморфоманії властива впевненість, що виділена ознака є неприємною для всіх оточуючих [7].

Підкреслюючи своєрідність синдрому дисморфоманії в юнацькому періоді, М. Коркіна зазначала, що в цих випадках буває дуже важко «виявити чіткі відмінності між хворобливою переконаністю в наявності фізичної вади і звичайним людським реагуванням на свою зовнішність». На основі тривалої практики дослідниця виділила три основні діагностовані групи: 1) особистісні реакції (при акцентуації характеру); 2) психопатичні реакції і 3) реактивну юнацьку (підліткову) дисморфоманію [7]. Психологічні реакції, пов'язані з підвищеною увагою до своєї зовнішності, на думку вченої, відрізняються від патологічних, насамперед, тим, що у здорових юнаків та дівчат думки про свою зовнішність: 1) не посідають домінуючого становища в ієрархії цінностей; 2) не визначають поведінку особистості, її життєвий устрій; 3) не шкодять нормальної соціальної адаптації [7].

Висновок. Отже, проведений аналіз свідчить про існування в юнаків та дівчат інтенсивних пе-

реживань щодо власної зовнішності. Образ фізичного «Я» є тілесно-чуттєвою основою свідомості, яка включає в себе ментальне уявлення про тіло (думки, емоції, знання) і, яка утворює зорову картинку, в основі якої знаходяться образи – враження людини про себе. Дослідники доводять, що порушення образу тіла пов'язане з віковими змінами і специфікою сприймання власного тіла може спричинити змінене ставлення до нього, набувати характеру видозмінених станів, до яких, перш за все, фахівці відносять дисморфофобію та дисморфоманію. В їх основі лежить хворобливе уявлення про образ свого тіла, дисморфоманічні переживання, негативне став-

лення до свого тіла і нереалістичний (недосяжний) образ «ідеального» тіла. При цьому, порушення образу тіла є стрижневим феноменом у розвитку згаданих психопатологічних розладів, що дозволяє розглядати їх як окремі види порушення образу тіла. Принагідно слід зауважити, що дуже часто подібне викривлене сприймання своєї зовнішності призводить до порушення харчової поведінки: анорексії та булімії. Саме тому, **перспективу та актуальність** подальших пошуків ми вбачаємо у вивченні та розкритті змісту основних видів порушення харчової поведінки та науковій рефлексії особливостей трансформації тілесного образу у ранньому юнацькому віці.

Список літератури:

1. Берн Ш. М. Гендерная психология / Ш. М. Берн: [Пер. с англ.]. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – 320 с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
3. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія / М. Боришевський. – К.: Академвидав, 2010. – 416 с.
4. Грошев И. В. Образ женщины в рекламе / И. В. Грошев. Женщина. Гендер. Культура. – М.: МЦГИ, 1999. – С. 331-343.
5. Дорожевец А. Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. Н. Дорожевец. – МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 1986. – 19 с.
6. Кон И. С. В поисках себя. Личность и её самосознание / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
7. Коркина М. В. Нервная анорексия / М. В. Коркина, М. А. Цивилько, В. В. Мариллов. – М.: Класс, 1986. – 176 с.
8. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці / Р. В. Моляко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 78-80.
9. Нечитайло Т. А. Формування позитивного образу фізичного Я в підлітковому віці / Т. А. Нечитайло // Психологічні перспективи. – Луцьк: ВНУ. – 2009. – Вип. 14. – С. 61-67.
10. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М.: МГУ, 1989. – 216 с.
11. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
12. Реан А. А. Психология личности: Социализация, поведение, общение / А. А. Реан – М.; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 416 с.
13. Тіунова А. О. Вплив порушення сприйняття власного тіла на особистісний розвиток підлітка / А. О. Тіунова // Історія та сучасний стан педагогічних та психологічних наук: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 7 листопада 2014 р.). У 2 частинах. – К.: ГО «Київська наукова організація 112. – Педагогіка та психологія», 2014. – Ч. II. – С. 109.
14. Тхостов А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
15. Черкашина А. Г. Образ физического Я в самоотношении девушек 17-18 лет [Текст]: дисс. ... канд. психол. наук. – Самара, 2004. – 197 с.
16. Цуркин В. А. Особенности физического «Я» у лиц с разными типами привязанности к матери В. А. Цуркин, Т. Н. Разуваева // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия Гуманитарные науки. 2013. № 27(170). Выпуск 20. – С. 308-313.
17. Franzi S. L. Gender differences in the experience of body awareness: an experimental sampling study / S. L. Franzi, J. J. Kessenich, P. A. Surgrue // Sex Roles. – 1989. – V. 21. – № 7-8. – P. 499-515.

Левицькая И.М., Попиль М.И

Дрогобычский государственный педагогический университет имени Ивана Франко

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО «Я» НА САМООТНОШЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация

В статье анализируется психолого-педагогическая литература по вопросам самоотношения к образу физического Я в общей структуре Я-концепции личности; описано социально-психологические факторы формирования этих феноменов и определено их влияние на развитие личности юношеского возраста. Констатируется, что личные проблемы, связанные с искривленным восприятием собственного тела, становятся все более актуальными для современного общества и, учитывая физические критерии, предлагаемых как эталонные извне порождают ряд психологических проблем. Особенно опасными для здоровья юношей и девушек есть дисморфомании и дисморфофобии формы психологического расстройства, характеризующиеся навязчивыми убеждениями человека о наличии у него какого-то дефекта внешности, воображаемого или преувеличенного.

Ключевые слова: образ физического «Я», образ тела, «Я-концепция», самоотношение, юношеский возраст, дисморфомании, дисморфофобия.

Levytska I.M., Popil M.I.

Drohobych State Pedagogical University named after Ivan Franko

INFLUENCE OF THE IMAGE PHYSICAL ON SELF-RELATION AND PERSONALITY DEVELOPMENT IN EARLY ADOLESCENCE

Summary

The article analyzes psycho-pedagogical literature on the issues of self-relation to the image of the physical self in the general structure of the self-concept of personality; Describes the socio-psychological factors of the formation of these phenomena and determines their impact on the development of the personality of adolescence. It has been established that personal problems associated with the distorted perception of one's own body are becoming more relevant to modern society and, given the physical criteria offered as external reference, generate a number of psychological problems. Especially dangerous for the health of young men and girls is dysmorphomania and dysmorphophobia of the form of a psychological disorder characterized by obsessive beliefs of a person about the presence of a defect in his appearance, imaginary or exaggerated.

Keywords: physical image, body image, «self-concept», self-relation, adolescence, dysmorphomania, dysmorphophobia.