
ЛЕВИЦЬКА І.М.,
аспірант, кафедра практичної
психології, Дрогобицький
державний педагогічний
університет ім. Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ТІЛЕСНОСТІ У РАМКАХ КОНЦЕПЦІЇ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я»

У статті здійснено теоретичний аналіз історії психологічного дослідження тілесності у рамках концепції образу фізичного «Я». Відображено існуючі в зарубіжній та вітчизняній науці підходи до розуміння психологічного змісту поняття Я-концепції як результату процесу самосвідомості. Спираючись на позиції провідних вчених, образ фізичного «Я» визначено як структурний компонент Я-образу, що виявляється у самопізнанні Я-фізичного, його самосприйнятті та самооцінці.

Ключові слова: Я-концепція, образ тіла, образ фізичного «Я», схема тіла, самоставлення, самосвідомість.

В статье осуществлен теоретический анализ истории психологического исследования телесности в рамках концепции образа физического «Я». Отражено существующие в зарубежной и отечественной науке подходы к пониманию психологического содержания понятия Я-концепции как результата процесса самосознания. Опираясь на позиции ведущих ученых, образ физического «Я» определено как структурный компонент Я-образа, который представлен в самопознании Я-физического, его самовосприятии и самооценке.

Ключевые слова: Я-концепция, образ тела, образ физического «Я», схема тела, самоотношение, самосознание.

The article provides a theoretical analysis of the history of psychological study of corporeality within the framework of the conception of the image of the physical "I". The approaches existing in the foreign and domestic sciences to the understanding of the psychological content of the concept of the I-concept as the result of the process of self-consciousness are reflected. Relying on the positions of leading

scientists, the image of the physical "I" is defined as the structural component of the I-image, which is represented in self-knowledge of the I-physical, its self-perception and self-evaluation.

Key words: *I-concept, body image, image of the physical "I", body diagram, self-relation, self-consciousness.*

Актуальність дослідження та постановка проблеми. Одним з найважливіших аспектів соціального і психологічного буття людини є її ставлення до себе, до власної особистості. Феномен самоставлення у загальному контексті психологічного вивчення аналізується у дослідженнях присвячених самосвідомості особистості, її Я-концепції, складовою якої є образ фізичного «Я».

Уявлення про свою соматичну організацію є одним з регуляторів поведінки, що проявляється в самопрезентації. Будучи предметом як власних оцінок, так й оцінок оточуючих, розміри і форма тіла впливають на якісну своєрідність життя людини. Позитивна оцінка власного образу фізичного «Я» в свідомості людини, а також в судженнях оточуючих може істотно вплинути на позитивність її Я-концепції в цілому, і навпаки: негативна оцінка тягне за собою істотне зниження загальної самооцінки та самоставлення.

У дослідницькому плані необхідність звернення до даного питання обумовлена відсутністю в науці усталеної системи поглядів щодо розуміння закономірностей і механізмів формування образу фізичного «Я», потребою в узагальненні та систематизації численних фактів. Крім того, порівнюючи з накопиченим зарубіжним досвідом, стан наукової роботи у вітчизняній психології ви-

магає теоретичних та емпіричних досліджень, в яких були б враховані також культурно-соціальні особливості нашої країни.

Мета статті - проблемний аналіз досліджень тілесності у рамках концепції образу фізичного «Я».

Аналіз стану досліджень. Проблема самосвідомості та Я-концепції як результату процесу самосвідомості в психології не є новою, проте залишається актуальною навіть після того як багато видатних вчених прилучались до вивчення цього психічного утворення, акцентуючи на складності та багатокомпонентності структури, в яку включені різноманітні характеристики людини (Б. Ананьєв, Р. Бернс [1], Л. Божович, В. Джемс [2], І. Кон [6], М. Кун, М. Мдивані, В. Мерлін [10], Р. Моляко [11], С. Пантілєєв, К. Роджерс, С. Рубінштейн, В. Столін [14], І. Чеснокова [15], Е. Еріксон [3] та ін.). Однак, як вже зазначалось, в психологічній науці відсутня термінологічна і концептуальна єдність у поглядах щодо досліджуваного феномену.

Я-концепція або самосвідомість є головною психологічною особливістю, завдяки якій особистість пізнає себе і формує певне ставлення до себе (Р.Бернс [1], І. Кон [5], R.Wylie, G.Marwell та ін.). Зміст та характеристики самосвідомості як складного внутрішнього утворення, що відіграє важливу роль у регуляції поведінки і діяльності, вивчали українські до-

слідники Л. Божович, О. Гуменюк, М. Боришевський, Л. Бурлачук, С. Максименко, Р. Моляко [11], Л. Чепіга та ін.

Проведені теоретичні пошуки дозволили виділити два великих напрями дослідження феномену самосвідомості:

1. Перша група науковців досліджує етапи розвитку самосвідомості (Б. Ананьєв, Н. Антонова, Л. Божович, Л. Виготський, І. Кон [5], О. Леонт'єв [8], С. Рубінштейн, І. Чеснокова [15], Є. Шорохова та ін.). Відповідно до вікових стадій розвитку, виокремлюють рівні самосвідомості у своїх концепціях І. Кон [5] та Е. Еріксон [3]. Для певного вікового періоду характерний відповідний рівень та специфічна феноменологія.

2. Друга група вчених вивчає окремі питання пов'язані зі структурою самосвідомості, її компонентним складом; проблемою самооцінки та її залежності від впливу оточуючих; змістом понять Я-концепція, «Я» - образ, особливостей образу фізичного «Я». Відповідно до цього підходу, вчені виділяють кілька різновидів образу «Я»: а) «Я» - реальне і «Я» - ідеальне (В. Джемс [2], К. Роджерс К. Левін, З. Фрейд); б) фізичне «Я», когнітивне «Я», соціальне «Я», самооцінка (Ш. Сміюель); в) «Я» - динамічне, «Я» - фактичне, «Я» - ймовірне, «Я» - ідеалізоване, «Я» - справжнє (М. Розенберг [16]).

У своїх дослідженнях В. Мерлін вирізняв чотири складові самосвідомості особистості: 1) усвідомлення власного «Я»; 2) усвідомлення своїх психічних властивостей; 3) усвідомлення своєї тотожності; 4) система соціально-моральних самооцінок [10].

І. Чеснокова розкрила самосвідомість як єдність трьох частин: емоційне ставлення до себе, саморегульовальна поведінка особистості й

самосвідомість [15].

Американський психолог Маршал Розенберг виділив параметри вимірювання зрілості самосвідомості [16]:

1. Когнітивна складність, диференційованість образу «Я» - кількість усвідомлюваних людиною якостей. Чим більше якостей особистість виділяє у себе, тим вищий рівень її самосвідомості;

2. Виразність і суб'єктивна значущість;

3. Стабільність, стійкість у часі;

4. Ступінь прийняття і самоповаги.

Однією із найбільш комплексних і максимально розроблених, на наш погляд, є теорія Я-концепції Р. Бернса. У своїх працях дослідник визначає цей феномен як «сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов'язаних з їх оцінкою...» [1, с. 30]. Вчений виділяє такі її компоненти: образ «Я» - уявлення індивіда про себе; самооцінку - афективну оцінку цього уявлення, яка проявляється у прийнятті або неприйнятті конкретних рис образу «Я»; потенційну поведінкову реакцію, зумовлену образом «Я» та самооцінкою. Тобто, образ фізичного Я або образ тіла, як уявлення про соматичну організацію, є одним з образів «Я», включених в когнітивну складову Я-концепції. Самооцінка, на думку Р. Бернса, відображає ставлення людини до себе [1]. Як зазначає Н. Мацевко, дотримуючись логіки вченого, можна сказати, що самоставлення існує тому, що знання про себе не можуть сприйматися людиною байдуже і пробуджують у неї оцінки та емоції [9]. Р. Бернс підкреслює стійкість самоставлення, пояснюючи це самоспрямованістю емоцій, пов'язаних з образом «Я» [1].

Виділення фізичного «Я» як компоненту самосвідомості зустрічається у працях багатьох дослідників [1; 13; 14]. Тобто, у процесі індивідуального роз-

витку свідомості спочатку формується уявлення про тілесний облік, а згодом з'являються знання про себе. Зародження самосвідомості тісно пов'язане із зародженням фізичного «Я» як її підструктури. Необхідним джерелом розвитку самосвідомості є форма і розміри тіла. З цього приводу В. Столін відзначає: «Самосвідомість як свідомість виникає не відразу, не від народження, а під час пізнання свого тіла, у процесі перетворення звичайних рухів в довільні дії» [14, с. 15].

На те, що тілесний досвід впливає на розвиток самосвідомості, Я-концепції особистості наголошували ще представники психоаналітичного напрямку. Зокрема, . З. Фрейд акцентував на важливій ролі тіла в розвитку Его-структур особистості. Засновник індивідуальної психології А. Адлер сформулював висновок про зв'язок між образом тіла і самооцінкою. Вчений висунув тезу про компенсаторну поведінку, спрямовану на усунення фізичних вад (фізичної неповноцінності).

Перше відмежування себе від інших проявляється на рівні тіла в той момент, коли немовля починає брати предмети, тримати їх, кидати. Велику роль у формуванні образу фізичного «Я» і фізичних навичок відіграє мати, яка або позитивно, або негативно підкріплює й оцінює успішність дій дитини. Л. Виготський, О. Леонтьєв [7], О. Соколова [13] та ряд інших авторів відзначають, що в основі усвідомлення своїх тілесних якостей лежить пізнавальний процес відображення (пізнання) навколишньої дійсності.

Виходячи з існуючих на сьогоднішній день підходів до розгляду проблеми образу фізичного «Я» у психологічній науці, а також власного дослідження, українська вчена Р. Моляко розробила структурно-функ-

ціональну модель образу фізичного «Я», котра включає чотири складові: 1) сутність образу фізичного «Я»; 2) образ фізичного «Я» і його структура; 3) розвиток образу фізичного Я у підлітковому та юнацькому віці; 4) індивідуальні відмінності у становленні образу фізичного Я (норма і деформації) [11].

Таким чином, у дослідженнях вітчизняних і зарубіжних авторів підкреслюється, що образ фізичного «Я» входить в когнітивний компонент Я-концепції та вміщує у собі єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, що належать до функцій тіла та зовнішності (О. Соколова [13], А. Тхостов, М. Мдивані, Ф. Шонтц [17] та ін.). Слід зазначити, що у наукових студіях крім поняття образ фізичного «Я» часто зустрічаються такі дефініції, як: «образ тіла» (body image), «схема тіла», «концепція тіла», «тілесний досвід», «суб'єкт і його тіло», «тілесне Я», «сприйняття тіла» та ін. З метою розмежувань даних термінів необхідною є наукова рефлексія та диференціації даних термінів. У цьому плані, заслуговують на увагу дослідження О. Соколової, яка виділила три основні підходи до вивчення образу фізичного «Я» [13].

У першому підході образ тіла розглядається як результат роботи певних нейронних систем. Згідно з позицією В. Бехтерева, щоб вивчити образ тіла, необхідно дослідити певні структури мозку, що відповідають за його появу. У цьому підході термін «образ тіла» часто вживається як синонім терміну «схема тіла», який вперше ввів Р. Боньєр в 1893 році, а згодом часто вживав у своїх роботах Х. Хед. При цьому, як зауважує В.Бехтерев, схема тіла в роботах означених вчених є гнучкою системою, яку індивід регулює на основі власних відчуттів. Виділено функції «схеми тіла»: регулювання і

контроль положення тіла в просторі, корекція і контроль рухів.

Виходячи з уявлень В. Зінченко, схема тіла - це складний синтетичний образ власного тіла і його частин, що утворюється в мозку людини на основі сприйняття, відчуття кінестетичних, тактильних, больових, вестибулярних, зорових, слухових та інших стимулів у співставленні зі слідами минулого сенсорного досвіду [4]. Схема тіла має значення у становленні пози і рухів, регульованих як свідомими, так і не-свідомими рефлексорними механізмами. Схема тіла забезпечує межі локалізації стимулів на поверхні тіла, взаємодію частин тіла.

У працях І. Сеченова головна роль у формуванні уявлень про себе і своє тіло відводиться рефлексорній діяльності мозку за допомогою м'язових відчуттів [12]. Таким чином, в психології прийнято вважати під «схемою тіла» образ взаємного розташування частин тіла, що виник на основі пропріорецепції за допомогою відчуттів і чутливості й є виключно суб'єктивним образом. Схема тіла бере участь у формуванні пози і рухових актів, керованих як свідомими, так і неусвідомленими рефлексами.

Другий підхід визначає образ фізичного «Я» як продукт відображення, як індивідуальну, суб'єктивну картину свого тіла. У межах цього підходу Дж. Чаплін вводить поняття «концепція тіла». Д. Беннета пояснює, що «концепція тіла» є одним із аспектів образу тіла, іншим є «сприйняття тіла». При цьому, «сприйняття тіла» - результат пізнавального процесу сприйняття, а «концепція тіла» є набором ознак, які людина вказує, описуючи власне тіло.

У третьому підході образ тіла (образ фізичного «Я») виступає як єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, що належать до функцій тіла і

зовнішності. Цей підхід в даний час вважається найсучаснішим і найпоширенішим. Серед його розробників: І. Биховський, А. Васіна, І. Кон [5], Д. Леонтьєв [8], О. Соколова [13], В. Столін [14], В. Ядов, І. Чеснокова [15], Ф. Шонтц [17] та ін. За визначенням Д. Леонтьєва, фізичне «Я» - це переживання свого тіла як втілення «Я», переживання фізичних дефектів, усвідомлення здоров'я або хвороби [8].

Ф. Шонтц розглядає образ тіла на чотирьох рівнях [17]:

1) перший рівень сприйняття тіла - схема тіла. Схема тіла - це уся кінестетична обізнаність, що міститься у самосвідомості людини. Ми схильні вважати її базисною надбудовою Я-концепції, в котру входять самопочуття та відчуття. Так, М. Бернштейн зазначав, що схема тіла формується на основі стимулів від положення тіла і самопочуття органів. На думку С.Л. Рубінштейна, Б.Г. Ананьєва, тілесне існування людини відображено у відчуттях організму, в самопочутті тону, тобто в стані здоров'я.

Другий рівень сприйняття - образ тіла. Образ тіла - результат психічного відображення тіла, функцій когнітивної системи, що представлений у вигляді образу фізичного «Я». У його складі присутня самооцінка власного тіла, а також комплекс оцінок оточуючих і близьких людей. Саме під дією цих оцінок формується сприйняття або несприйняття образу фізичного «Я».

Третій рівень - «тілесне уявлення», у котре входять фантазії, сні, символи, метафори, незвичні знаки й асоціації щодо тіла, які не мають суворой логіки.

Четвертий рівень сприйняття тіла О. Соколова називає «концепцією тіла» [13]. Цей термін використовує й Д. Беннет, який під «концепцією тіла»

має на увазі знання про тіло через опис набору його ознак, коли людина пише або відповідає на запитання про своє тіло або малює фігуру людини. Таким чином, запропонована Ф. Шонтцом структура образу тіла має чотири рівні: схема тіла, тілесне «Я», тілесне уявлення і концепція тіла [17].

О. Соколова у своїх роботах також розмежовує поняття «схему тіла» і образ фізичного «Я», вважаючи, що за цими поняттями стоїть різна природа феноменів. В основу схеми тіла закладена робота пропріорецепторів, а в основі образу тіла лежить відображення, яке може бути усвідомленим або неусвідомленим [13].

Схожу думку висловила й дослідниця В. Куніцина, котра зауважує, що в зародженні «схеми тіла» важливу роль відіграє пропріорецепція, а в становленні образу фізичного «Я» - зоровий канал сприймання [6]. Важливо зауважити, що образ тіла в своїй основі містить схему тіла, всі знання, отримані людиною прижиттєво, а також оцінку її зовнішності іншими людьми. Таким чином, образ тіла - це більш широке поняття, ніж схема тіла.

Висновок. Резюмуючи вищесказане, констатуємо, що образ фізичного «Я» як один із найважливіших структурних компонентів Я-образу включає в себе: а) уявлення про своє тіло, його особливості; б) уявлення про індивідуальні межі власного тіла; в) уявлення про окремі частини тіла, представлені

у свідомості; г) ставлення до своєї зовнішності; д) самоставлення до тіла в процесі самоідентифікації.

Ставлення людини до свого тіла сьогодні зазнає суттєвих трансформацій, проте, не дивлячись на велику кількість спеціальної літератури та публікацій наукового, просвітницького та популярного характеру, в яких багато йдеться про те, як піклуватися про своє тіло, правильно харчуватися, щоб залишатися здоровим, дуже мало інформації про можливості вирішення проблем особистісно-психологічного характеру у ставленні до свого тілесного «Я». Це призводить до того, що сучасна людина все більше розмежовує свою особистість від власного тіла, як наслідок, віддаляє його від себе, що погіршує загальний стан фізичного, психічного, емоційного і соціального здоров'я. Особливого значення набуває правильно сформоване уявлення про себе у ранньому юнацькому віці, коли викривлений образ фізичного «Я» може призвести до розладів здоров'я, неадекватної поведінки або стати причиною комплексу неповноцінності. Тому, **перспективу подальших наукових розвідок** ми вбачаємо у вивченні вікових та гендерних особливостей становлення образу фізичного «Я» та доцільності використання психокорекційних методів у випадку деструктивних змін у такому образі у дівчат раннього юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 420 с.
2. Джемс У. Личность / У. Джемс // Психология самосознания. [Хрестоматия] / Под ред. Д.Я. Райгородского. - Самара: Бахрах - М, 2000. - 672с.
3. Эриксон Э. Эго-теория личности/ Э. Эриксон // Теории личности. -СПб.: Питер - пресс, 1998. - 418 с.

4. Зинченко В. П. Психология телесности между душой и телом / В.П. Зинченко, Т.С. Леви. - М.: АСТ, 2005. - 222 с.
5. Кон И. С. В поисках себя. Личность и её самосознание / И. С. Кон. - М. : Политиздат, 1984. - 335 с.
6. Куницына В. Н. К вопросу о формировании образа тела у подростка / В.Н. Куницына // Вопросы психологии. - 1968, № 1. - С. 90 - 99
7. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М.: Просвещение, 1975. - 352 с.
8. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. - 2011.- №1. - С. 3-27
9. Мацевко Н. Феномен самоставлення в психології / Наталія Мацевко. Психологія особистості. - 2010. - № 1. - С. 202 - 210.
10. Мерлин В. С. Структура личности: характер, способности, самосознание / В.С. Мерлин. - Пермь : ПГПИ, 1990. - 256 с.
11. Моляко Р. В. Образ фізичного Я : становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 „Медична психологія” / Р. В. Моляко. - Київ, 2006. - 23 с.
12. Сеченов И. М. Собрание сочинений / И.М. Сеченов. - [Том 1]. - М.: Просвещение, 1956. - 278 с.
13. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. - М. : МГУ, 1989. - 216 с.
14. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. - М. : Изд-во МГУ, 1983. - 284 с.
15. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. - М.: Наука, 2001. - 144 с.
16. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. - N-Y Princeton University Press, 1965. - 326 p.
17. Schontz F. C. Body image and its disorders / F.C. Schontz // Intern.J. of Psychiat. Med.-2012.- V. 5 (4).- P.51-84.

TRANSLITERATION OF REFERENCES:

1. Burns R. The development of the self-concept and education / R. Burns. - M.: Progress, 1986. - 420 p.
2. James W. Personality / W. James // Psychology of Self-Consciousness. [Reader] / Ed. D.Ya. Raygorodsky. Samara: Bakhrakh M, 2000. 672p.
3. Erickson E. Ego-theory of personality / E. Erikson // Theories of personality. -PSP.: Peter - Press, 1998. - 418 p.
4. Zinchenko V. P. Psychology of corporeality between the soul and the body / V.P. Zinchenko, T.S. Levi. Moscow: AST, 2005. -222 p.
5. Kon I. S. In Search of Yourself. Personality and Self-Consciousness / IS Kon. - M.: Politizdat, 1984. - 335 p.
6. Kunitsyna V. N. On the problem of the formation of the image of the body in adolescents / V.N. Kunitsyna // Questions of psychology. - 1968, No. 1. - P. 90 - 99

7. Leontiev A. N. *Activity. Consciousness. Personality* / A.N. Leontiev. Moscow: Education, 1975. - 352 p.
8. Leontiev D. A. *New guidelines for understanding the personality in psychology: from the necessary to the possible* / DA. Leont'ev // *Questions of psychology*. - 2011.- №1. Pp. 3-27
9. Matevko N. *The phenomenon of self-esteem in psychology* / Natalia Matsevko. *Psychology osobistosti*. 2010. № 1. P. 202 - 210.
10. Merlin B. C. *Personality structure: character, ability, self-awareness* / V.S. Merlin. - Perm: PSPI, 1990. 256 p.
11. Molyako R. V. *The image of the phizic I: stanovlenya ta deformitsii y patsientiv s kosmetichnimi vadami: avtoref. Dis. On the basis of science. Step by step. Psychol. Sciences: spec. 19.00.04 "Medicinal psychology"* / RV Molyako. - Kuib, 2006. - 23 c.
12. Sechenov I. M. *Collected Works* / I.M. Sechenov. [Volume 1]. M.: Enlightenment, 1956. - 278 p.
13. Sokolova E. T. *Self-consciousness and self-esteem in case of personality anomalies* / E.T. Sokolova. - Moscow: Moscow State University, 1989. - 216 p.
14. Stolin V. V. *Self-consciousness of the person* / V. V. Stolin. - Moscow: Izd-vo MGU, 1983. - 284 p.
15. Chesnokova I. I. *The problem of self-awareness in psychology* / I.I. Chesnokova. Moscow: Nauka, 2001. 144 pp.
16. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. - N-Y Princeton University Press, 1965. - 326 p.
17. Schontz F. C. *Body image and its disorders* / F.C. Schontz // *Intern.J. Of Psychiat. Med.*-2012.- V. 5 (4).-P.51-84.

Levytska Iryna Myroslavivna,

Postgraduate Student, Department of Practical Psychology, Droghobych State Pedagogical University by Ivan Franko, Drohobych, Ukraine

**INVESTIGATION OF CORPOREALITY WITHIN THE CONCEPTION OF
THE IMAGE PHYSICAL «I»**