

Ермолова Екатерина Олеговна

Меер Алеся Игоревна

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ОБРАЗЕ ФИЗИЧЕСКОГО Я В СТРУКТУРЕ «Я-КОНЦЕПЦИИ» У ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ

Аннотация. В обществе постмодерна тело все более перестает отражать биологическую (соматическую) природу индивида, а становится отделенным от его носителя объектом, со свойственными ему социально-психологическими характеристиками, с которым человек устанавливает значимые объектные отношения; данное расщепление между биологическим и социально-конструируемым образом проявляется все отчетливее в последние десятилетия, что и обуславливает актуальность изучаемой темы. Целью работы является стремление авторов осмысления места образа «физического Я» в структуре Я-концепции личности, а также рассмотрения его динамики с точки зрения эталонов современной культуры. В статье делается вывод о влиянии образа телесного «Я» на самоотношение личности и поведение индивида, которое играет важную роль в процессе социальной адаптации.

Ключевые слова: Я-концепция; физическое «Я»; образ тела; культурное тело; социокультурное пространство.

Ermolova Ekaterina Olegovna

Meer Alesya Igorevna

THEORETICAL CONCEPTS OF THE BODY IMAGE IN THE STRUCTURE OF "SELF-CONCEPT" OF ADOLESCENTS AND ADULTS

Abstract. In postmodern society, the body increasingly ceases to reflect the biological (somatic) nature of the individual, but becomes an object separated from its carrier, with its characteristic socio-psychological characteristics, with which a person establishes meaningful object relations; this split between the biological and socially constructed image has become more and more pronounced in recent decades, which determines the relevance of the chosen topic. The aim of the work is the desire of the authors to comprehend the place of the image of the physical "I" in the structure of the I-concept of personality, as well as to consider its dynamics from the point of view of the standards of modern culture. The article concludes about the influence of the image of the bodily "I" on the self-attitude of the

Ермолова Екатерина Олеговна – канд. психол. наук, доц., проф. кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, shamka05@mail.ru, Новосибирск, Россия

Меер Алеся Игоревна – студ. 2 курса магистратуры, направление «Психология», магистерская программа «Психология развития», факультет психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, psiholog168@yandex.ru, Новосибирск, Россия

Ermolova Ekaterina Olegovna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, shamka05@mail.ru, Novosibirsk, Russia

Meer Alesya Igorevna – Master's Student of the Department of General Psychology and History of Psychology, Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, psiholog168@yandex.ru, Novosibirsk, Russia

personality and the behavior of the individual, which plays an important role in the process of social adaptation.

Keywords: self-concept; physical "I"; body image; cultural body; sociocultural space.

«Какая роскошь – быть не в моде
И жить, ни на кого не глядя,
И одеваться по погоде,
Не ради взглядов встречных дядей.
Прослыть не побояться дурой,
Не прибавлять платформой роста,
Не подгонять свою фигуру
Под «шестьдесят» и «девяносто».
Веселой быть и самодурной,
Зевать, коль станет слишком скучно.
Какая роскошь – быть не модной,
А быть самой собою – штучной».

И. А. Миронова [13].

В обществе постмодерна происходит резкое нивелирование природы соматического (телесного) в угоду придания большей значимости образу психическому и неустанной попытке соответствия социокультурным эталонам. Тело человека в современном мире играет одну из главных ролей в установлении личностной (интимной), социальной, профессиональной успешности человека. Социальные представления о человеке, его личности, чертах характера и т. д. начинаются с представлений о теле, внешнем виде и его атрибутики. Но если ранее говорили: «Встречают по одежке, а провожают по уму», – то сегодня само тело с его пропорциями, размерами, «изъянами», выступает первичным фасадом репрезентаций.

Выраженное стремление изменить своё тело может иметь под собой не столько недовольство внешними параметрами, сколько тенденцию соответствовать социокультурным образцам, а также арену для демонстрации и компенсации индивидуально-психологических характеристик. Внешний вид, внешность человека постоянно подвергаются социальной оценке (и критическому анализу), которая, в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на формирование образа себя, самооценку, самоотношение личности. Сконструированные в культуре эталоны и социальные установки требуют соответствия определенному образу от человека. Однако всегда существует потенциальная возможность самостоятельно оценивать и осознавать значимость своих телесных потребностей и параметры удовлетворенности собственным телом.

Сегодня «физическое Я» является предметом изучения различных психологических дисциплин. К ним относятся: клиническая психология, психосоматическая психология, имиджелогия, психология менеджмента, психология развития и др. В таком разнообразии психологических исследований [2; 3; 5; 7–9; 11; 14] автор сталкивается с проблемой отсутствия единой терминологии. За каждой дефиницией «физического Я» стоят различные теоретические конструкты, что делает необходимым конкретизацию понятия.

Прежде чем обратиться к проблеме образа «физического Я», необходимо рассмотреть понятие «Я-концепции», поскольку образ «физического Я» является ее составляющей частью, и именно на эту позицию в исследовании этого феномена мы

будем опираться в работе. С позиции Р. Бернса, Я-концепция – совокупность представлений человека о себе, сопряженная с их оценкой [3]. Она возникает в процессе взаимодействия с окружающей социальной средой, выражает индивидуальный результат психического развития. Я-концепция является относительно стабильным, но предрасположенным к внутренним модификациям психическим образованием. По мнению О. Н. Арестовой, Я-концепция – это один из уровней самосознания, представляющий совокупность речевых суждений личности о самой себе. В структуре Я-концепции можно выделить три составляющих: образ «Я» (описательные характеристики), самооценка (отношение к себе и к своим качествам), поведенческие реакции [1]. То есть данный конструкт включает в себя когнитивную, аффективную, поведенческую составляющую. С позиции отечественной психологии Я-концепция трактуется как результат работы самосознания, в ходе которой формируется обобщенный образ «Я». И. Н. Чеснокова представляет самосознание через связь аффективного отношения к себе, саморегуляцию и самоосознание [14].

Согласно взглядам В. С. Мерлина, образ «Я» формируется планомерно в течение жизни человека и находится в зависимости от множества воздействий общества. Автор выделяет стадии развития самосознания: осознание отдельности себя и мира, осознание психических свойств, осознание идентичности, формирование системы самооценок. М. Розенберг выделяет параметры развития самосознания, которые, по мнению Е. Т. Соколовой, определяют зрелость образа «Я» [12]:

- когнитивная многообразность, дифференцированность: количество описательных качеств и характер связи между ними. Большое количество качеств и сложность структуры их взаимосвязи определяет более высокий уровень развития самосознания. Когнитивная дифференцированность показывает степень зависимости человека от чужих оценок и способность регулировать свое поведение на основании самооценки;
- отчетливость, субъективная значимость: характеризует уровень развития рефлексии;
- цельность, последовательность: степень интегрированности отдельных черт.
- устойчивость, стабильность во времени;
- самопринятие, самоотношение. Обобщенный образ «Я» включает в себя совокупность конкретных образов «Я». Одним из этих образов является образ «физического Я».

Анализ научных работ, посвященных изучению образа «физического Я» в отечественной и зарубежной психологии, позволил выделить аналоги понятия – «образ тела», «культурное тело», «телесное Я». В зарубежной психологии изучалась связь образа тела как совокупности представлений о собственном теле с психологическими границами личности (С. Кливленд, С. Фишер), ценность и когнитивная значимость внешности и ее отдельных компонентов (Л. Джонсон, И. Махони), понятие о теле как знаковом носителе (Т. Шаш, С. Фишер) и т. д. [11]. В отечественной психологии сложилась практика изучения образа «физического Я» в рамках концепции самосознания личности (О. Н. Арестова, И. Н. Чеснокова, Е. Т. Соколова). Подробно изучены факторы, влияющие на формирование образа физического «Я»: ранний опыт взаимоотношения с матерью (А. Е. Реан, М. В. Колоскова, М. Малер), оценивание внешности другими людьми и интерпретация и интериоризация этих оценок (Р. Бернс) [3], социально-психологические источники (А. А. Гавриленко, В. А. Лабунская) [5]. В настоящее время признается, что основным механизмом формирования образа «физического Я» является процесс социализации, посред-

ством которого личность становится членом общества, усваивая его нормы и ценности, а также представления о социально-приемлемом теле. Социализация происходит посредством механизма подражания и идентификации.

На сегодняшний день роль и место образа «физического Я» в структуре личности определяется его рассмотрением в рамках того или иного подхода или концепции: от определения «физического Я» как одного из главных конструктов организации психики, до отведения ему места на периферии ее организации. Авторы работы, вслед за А. А. Налчаджян [8], придерживаются мнения о том, что одним из главных компонентов Я-концепции личности является образ тела или образ «физического Я». Во многом успешная социальная адаптация зависит от развития образа тела, его принятия и адекватности восприятия его недостатков. Осознание своей телесности значительно влияет на самовосприятие человека.

Традиционно Я-концепция представлена тремя компонентами: Я-реальное, Я-идеальное и Я-зеркальное. Каждый из компонентов включает в себя физические, когнитивные, эмоциональные и другие аспекты. Образ «физического Я» может быть представлен на уровне реального «Я» (от схемы тела к когнитивным представлениям о теле, его функциям, потребностям, эмоциональным переживаниям и поведению), идеального «Я» (как совокупность качеств и характеристик тела, тех, что человек хотел бы видеть у себя, которые формируются из установок, предложенных социумом и демонстрируются, например, через СМИ), зеркального «Я» (представления человека о том, как его тело воспринимают другие люди). Образ «физического Я» таким образом включает в себя субъективное восприятие тела, его формы, размеров, пропорций, внешности, голоса и т. д., и идеальный образ тела как эталон, для развития и совершенствования его характеристик.

Наиболее часто образ «физического Я» рассматривается через восприятие внешних форм и отражается в трех направлениях исследований:

- тело как носитель личностных и социальных значений, в которых изучается эмоциональное отношение личности к своей внешности;
- тело как объект, наделенный определенной формой; акцент в исследовании ставится на когнитивном компоненте его восприятия;
- тело и его функции как носители определенного символического значения [15].

И. С. Кон рассматривает тело не столько как данную от природы анатомию, а как изменяющийся социальный «конструкт». С точки зрения автора, тело является гендерно-специфическим, а его восприятие и способы его социальной репрезентации зависят от свойственного такой культуре телесного канона с его запретами, нормами стыдливости и т. д. [9].

Внешность, по словам И. С. Кона, играет важную роль в формировании самооценки в подростковом возрасте. «Образующееся у человека представление о собственной соматической организации, осознание им этического и эстетического действия своей наружности постоянно участвует в организации его поведения по отношению к другим людям, на содержание поступков и на отношение к своей личности в целом» [9, с. 196].

Внешность или внешний облик является элементом Я-концепции личности, на развитие которой в первую очередь оказывает влияние физическое развитие и процессы полового созревания, а также эмоциональные реакции со стороны значимых людей. П. А. Бодалев представляет подробное описание компонентов внешнего облика, выделяя физический облик (телосложение), функциональные признаки (пол, возраст) и его «оформление» [4]. Лицо человека – еще один важный элемент физи-

ческого облика, которое обладает экспрессивными и выразительными функциями (взгляд, улыбка, подмигивание, движение губ, бровей и т. д.). Мимика и пантомимика (жесты, поза, походка, осанка) – выразительные функции тела, отражающие психоэмоциональное состояние и здоровье человека [10]. К внешнему облику также относятся такие характеристики кинесики, как одежда, украшения, прическа. Образ «физического Я» кроме знаний также включает в себя умения (одеваться, плавать, танцевать, дефилировать и т. д.), которые играют важную роль в формировании самооценки [6], саморепрезентации и формировании индивидуального стиля поведения.

В процессе развития и взросления человека структура образа «физического Я» претерпевает как количественные (расширение знаний о своем теле), так и качественные (углубление и переструктурирование) изменения. Специфические возрастные особенности, биологические факторы, старение, болезни отражаются на телесности человека. Это приводит к изменению отношения к телу, которое может носить патологический характер (искажения в восприятии образа). Как видно, на развитие представлений о своем «физическом Я» оказывают влияние как объективные биологические факторы (физические отклонения, недоразвитие частей тела, уродства, болезни), так и социальные, которые выражаются в типе взаимоотношения, складываемого между матерью и ребенком в самом начале жизни, а также нормами, правилами и эталонами красоты, характерными для каждого типа культуры.

Рассматривая проблему, А. А. Гавриленко вводит понятие «культурное тело» как эквивалент образу «физического Я», включающий образ тела и компоненты внешности, оформленные в соответствии с бытующим социокультурным пространством [5]. Историческая эпоха, общественные, политические особенности не только формируют образ тела, но и ценностное отношение к нему, тем самым превращая тело из биологического феномена в социокультурный.

С. Фишер и С. Кливленд приводят данные, что у жительниц Японии во время второй мировой войны идеалом красоты считалась небольшая грудь, позволяющая носить мужскую военную форму. Однако после войны под влиянием американской культуры японки стремились иметь грудь большого размера. Р. Бернс выделяет факторы, влияющие на формирование представлений о своем теле:

- сравнение и оценивание себя с образами, предъявляемыми при помощи рекламы, фильмов, журналов;
- оценивание определенных частей тела, которые являются значимыми в этом типе культуры. Воздействие оценок авторитетных окружающих. Любое несоответствие своей внешности принятым стандартам человек воспринимает как физический дефект, в результате чего формируется отрицательное отношение к своей внешности.

В целом можно говорить о том, что формирование «физического Я» протекает в процессе социализации, посредством которого человек, становится членом общества, усваивая его нормы и ценности, овладевая социальными ролями. Одним из итогов социализации является получение социально-приемлемого тела.

Существуют два основных механизма социализации – идентификация и подражание. Первый механизм начинает действовать в раннем детстве, когда телесность развивается вместе с ребенком. Телесность человека – это первый в онтогенезе предмет овладения и трансформации в универсальное орудие и знак. В современной философии тело (телесность) понимается как решающий момент в генезисе объективного мира, а в современном психоанализе оно представляет собой первич-

ную, «ядерную» форму существования субъекта [16]. Но ребенок не появляется на свет с готовым образом тела, наряду с формированием схемы тела происходит постепенное развитие механизмов психической регуляции телесных функций, локомоторных и феноменов (образа тела). После, когда ребенок уже осознал свою автономную телесную позицию, в поисках близости он начинает идентифицировать себя с эмоционально-значимым взрослым (чаще всего родителем одного пола с ним). В рамках идентификации могут происходить индивидуальные искажения под влиянием взглядов и установок родителей, а также ценностей, принятых в обществе, что приводит к неадекватности оценок в восприятии своего тела.

Второй механизм социализации осуществляется через воспроизведение индивидуальной модели поведения или опыта других людей. Такое повторение может быть как сознательным, так и неосознанным. Подражание выражается в стремлении приобрести определенные пропорции тела, копировании мимики, жестов, поз, походки, оформления внешности, выборе одежды, прически, украшений как у другого человека, а также в подражании восприятия особенностей своего тела. Этот механизм функционирует посредством процесса внушения. Особенно это проявляется в отношении средств массовой информации, которые предлагают готовый образец современного, совершенного тела. Рекламуемое тело не только привлекает человека «идеальными» формами и пропорциями, но подразумевает обретение успешности во всех сферах жизнедеятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что интернет, телевидение, кино, журналы оказывают большее воздействие на человека в подростковом и юношеском возрасте, по сравнению с семейным окружением. В возрасте до семи лет решающую роль в овладении функциями тела ребенком играют значимые взрослые.

На формирование образа «физического Я» влияют этнические, мировоззренческие, половозрастные особенности. В частности, исследования С. Фишера показали, что женщины больше знают и интересуются своим телом и имеют более отчетливое и стабильное представление о нем, чем мужчины. В интерпретации автора это объясняется особенностью культуры, одобряющей интерес женщин к своему внешнему облику. В исследованиях Р. Сэкорда и С. Журара отмечено, что оценка собственной внешности важна как для мужчин, так и для женщин [4]. Однако оценка своего тела у женщин связана с внешней привлекательностью, а у мужчин с силой и выносливостью. Эксперименты Р. М. Лернера, Дж. Орлоса, Дж. Кнаппа показали, что у девушек образ «Я» коррелирует с оценкой привлекательности своего тела, а у юношей с оценкой его продуктивности. Также у женщин выявлена положительная связь физической привлекательности и ощущения счастья и отрицательная связь с невротическими симптомами.

Что касается подростков, то здесь следует отметить следующее. Подростки очень чутко реагируют на малейшие изменения, происходящие с их телом. Вглядываясь в зеркало, подростки перестают видеть в нем привычный образ и нуждаются в том, чтобы узнать себя заново. Это состояние вызывает чувство тревоги, стыда и даже агрессии по отношению к собственному телу. В связи с резкими изменениями в росте, весе, форме тела, чертах лица подростку необходимо построить новый «образ физического Я», но не просто новый, отличный от того, что было ранее, а взрослый, с появлением признаков половой зрелости. Огромную роль в построении «физического Я» играет предлагаемый обществом идеальный образ телосложения, внешности, телесности. Подростковый идеал недостижим в силу своей нереалистичности. Недовольство образом тела возникает 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. Различные внутренние ориентиры лежат в основе принятия собственного тела у девушек и юношей: значимой ценностью для первых выступает телесная привлекательность, для вторых – физическая активность и преобразования окружающего мира за счет своих сил. Также на образ физического «Я» и процесс социализации и интимизации влияет тип созревания: ускоренный (акселерация) или замедленный (инфантильный). По данным исследователей [11], акселерация прямо коррелирует с положительной самооценкой, а позднее созревание – с заниженной, у мальчиков-подростков. Рано созревшие мальчики пользуются популярностью у девушек, выступают лидерами в компаниях, имеют спортивные достижения и т. д. Ускоренное или замедленное созревание у девочек может привести к «глобально заниженной» самооценке в начале пубертатного периода, но к 16–17 годам, наоборот, помочь – такие девушки становятся популярными не только среди ровесников, но и у старшеклассников.

Обобщая теоретические положения и экспериментальные данные ученых по изучению образа «физического Я» в структуре «Я-концепции», можно сделать следующие выводы: образ «физического Я», являясь компонентом Я-концепции, находит свое выражение на когнитивном, оценочном и поведенческом уровнях; формируется в онтогенезе под действием значимых взрослых и социальной ситуации развития через механизмы идентификации и подражания эталонному образу, конструируемому в культуре; с возрастом осознание своего образа тела и отношение к нему изменяется, совершенствуется и становится более адекватным. Однако под действием разнообразного числа факторов образ «физического Я» может искажаться и препятствовать формированию здоровых саморепрезентаций личности. Телесный облик оказывает влияние на самооценку, поведение человека и играет важную роль в социальной перцепции и социальной адаптации.

Список литературы

1. *Арестова О. Н., Шильштейн Е. С.* Проективный вариант техники репертуарных решеток в исследовании структуры «Я» // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 1998. № 1. С. 8–18.
2. *Барабаничиков В. А., Демидов А. А.* Динамика восприятия индивидуально-психологических особенностей человека по выражению его лица в микроинтервалах времени // Психология. Высшая школа экономики. 2008. Т. 5, № 2. С. 109–116.
3. *Бернс Р. Б.* Что такое «Я-концепция» // Психология самосознания: хрестоматия / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара: БАХРАХ, 2000. С. 146–156.
4. *Бодалёв А. А.* Восприятие и понимание человека человеком. М.: Энциклопедист-Максимум, 1982. 200 с.
5. *Гавриленко А. А.* Образ «физического Я» как структурная составляющая Я-концепции: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2009. 22 с.
6. *Грёнлюнд Э., Оганесян Н. Ю.* Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. СПб.: Речь, 2004. 288 с.
7. *Джеймс У.* Личность // Психология самосознания: хрестоматия. Самара, 2000. С. 7–45.
8. *Налчаджян А. А.* Я-концепция // Психология самосознания: хрестоматия. Самара: БАХРАХ-М, 2000. С. 333–393.
9. *Кон И. С.* В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 335 с.

10. *Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М.* Межличностное общение: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2001. 544 с.

11. *Соколова Е. Т., Дорожжеев А. Н.* Исследования «образа тела» в зарубежной психологии // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 1985. № 4. С. 39–49.

12. *Соколова Е. Т.* Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: МГУ, 1989. 215 с.

13. Стихи.ру. Какая роскошь [Электронный ресурс]. URL: <https://stihi.ru/2013/09/13/6171> (дата обращения: 30.07.2021).

14. *Чеснокова И. Я.* Проблемы самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 210 с.

15. *Шкурко Т. А.* Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь, 2003. 192 с.

16. *Шамишкова Е. О., Шамишкова О. А.* Проблема развития «Я» в онтогенезе: две модальности психологических границ // Социокультурные проблемы современной молодежи: материалы II Международной научно-практической конференции: в 2 ч. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2007. С. 193–205.

