

УДК 159.995

ОБРАЗ Я-ФИЗИЧЕСКОГО ЛИЧНОСТИ И ЕГО ОСМЫСЛЕНИЕ В ПСИХОЛОГИИ

Губайдулина Инна Валерьевна

*Аспирант, Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия
ООО Медицинский центр В.И.Заюковой
e-mail: wirzum@mail.ru*

В статье представлены результаты аналитического обобщения теоретических и концептуальных основ в понимании дефиниции «образ Я-физического». Приведены точки зрения на данную психологическую категорию ведущих западных и отечественных ученых-психологов.

Ключевые слова: телесность, Я-концепция, Я-образ, Я-физическое, самопрезентация, образ тела, телесное Я.

THE IMAGE OF THE SELF-PHYSICAL PERSONALITY AND ITS UNDERSTANDING IN PSYCHOLOGY

Gubaidulina Inna Valerievna

*Postgraduate student, Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: wirzum@mail.ru*

The article presents the results of an analytical generalization of theoretical and conceptual foundations in the understanding of the definition of "the image of the physical self". The points of view on this psychological phenomenon of leading Western and domestic scientists-psychologists are given.

Key words: physicality, I-concept, I-image, I-physical, self-presentation, body image, bodily self.

Актуальность темы данной публикации обусловлена тем обстоятельством, что в культуре любого социума телесность и телесные идеалы всегда выступают в качестве обязательного компонента. Последние культурные тенденции отличаются ярко выраженной телесной визуалистической ориентацией, проявляющейся в моде, в продвижении средствами рекламы внешне привлекательных имиджей, причем эта тенденция распространяется на искусство, на политическую жизнь, на жизнь в виртуальном пространстве.

Образ физического «Я» предстает в качестве одного из «Я»-образов, объединенных в «Я»-концепцию. Зрелое представление об образе собственного

тела – пример самопрезентации, где отображается непосредственно ценность тела, а также находят отражение признанные в том или ином социуме культурные эталоны.

Исследованию образа физического «Я» личности посвящено немало трудов как отечественных, так и зарубежных психологов, что лишний раз подтверждает высокую значимость рассматриваемой в данной статье психической реальности.

Среди зарубежных авторов, занимавшихся вопросами образа физического «Я» личности, можно назвать таких, как А. Адлер, Р. Бернс, У. Джемс, З. Фрейд, П. Шильдер, Э. Эриксон и др.

В частности, У. Джемс в структуре личности выделяет систему «Я-физическое» наряду с двумя другими системами – с «Я-социальным» и с «Я-духовным» [6]. В контексте его теории «Я-физическое» – это человеческое тело и к нему относящиеся разного рода материальные блага.

Биологическими предпосылкам определяется процесс формирования самосознания в психоанализе. Здесь с точки зрения З. Фрейда, «Я»-образ описывается в тесной взаимосвязи с телесными переживаниями [16].

В трудах А. Адлера была очерчена очень тесная взаимосвязь самооценки и телесного «Я»-образа при исследовании личностного становления в онтогенезе [1].

Э. Эриксон допускал, что в онтогенезе на самых ранних этапах «Я»-физическое существует как предпосылки и как неременная основа дальнейшего формирования самосознания [19].

В теории Р. Бернса описана иерархичность и структурность «Я»-образа. В данной иерархии автор обозначил такие аспекты «Я»-концепции: «Я»-социальное, «Я»-духовное, «Я»-физическое. При этом нужно отметить, что особенности, механизмы и закономерности развития «Я»-физического Р. Бернсом описаны. При этом «Я»-физическое обладает в его теории определенного в меньшей степени рода спецификой: в отличие от духовности,

эмоциональности, того или иного общественного статуса, телесность можно назвать объектом материальным, то есть она доступна прямому восприятию [3].

П. Шильдер вводит понятие «образ тела» (до него в психоанализе было принято говорить о телесном опыте или телесном «Я») и определяет его как «картину нашего собственного тела, которую мы создаем в голове, то есть то, каким образом тело представлено нам» [20, с. 11]. Образ тела в данном случае как бы воплощается в нескольких феноменологических проявлениях. Причем основной акцент делается на акцентуации прямого переживания целостности собственного тела. Иными словами, можно говорить о холистической природе физического Я-образа. Здесь можно упомянуть и так называемую схему тела, описанную в свое время П. Шильдером. Психолог выражал убежденность в следующем: образ тела – не только перцептивный конструкт, это также реальное отображение взаимодействий с другими.

Среди отечественных авторов, занимавшихся вопросами образа физического «Я» личности, можно назвать таких, как И.М. Быховская, А.А. Гавриленко, В.А. Лабунская, О.В. Лаврова, Е.Т. Соколова, В.В. Столин, А.Ш. Тхостов.

В теории самосознания В.В. Столина описано три уровня активности: организменный, индивидуальный, личностный. Такие внешние характеристики, как цвет глаз, длина тела (рост), телосложение, масса тела, те или иные пропорции тела, тесно взаимосвязаны с установками субъекта по отношению к себе. Также имеется связь перечисленных выше внешних характеристик с общим самочувствием человека, с переживаниями индивидом собственной адекватности, да и в целом эти характеристики самым тесным образом связаны с принятием или непринятием себя [13].

Е.Т. Соколова не отождествляет, но разграничивает «схему тела» и образ физического «Я». Так, «в основу схемы тела заложена работа проприорецепторов, а в основе образа тела лежит отражение, которые может быть осознанным или неосознанным» [12, с. 421]. Она отмечает, что осознание

индивидом своей телесной сущности (охватывает осознание схемы тела, внешности, пола) представляет познавательный процесс.

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» [9, с. 16]. По ее мнению, «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.

А.Ш. Тхостов 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... Тело – это одновременно Я и не-Я, но вместителище моего истинного Я, через которое Я способно выражать свою сущность» [14, с. 136].

Согласно И.М. Быховской, «телесность предполагает различие трех пространств, в которых пребывает человеческое тело – природного, социального и культурного» [4, с. 58]. Соответственно ею были выделены и описаны природное, социальное и культурное тело.

Особое внимание нужно уделить теории Я-физического В.А. Лабунской. В частности, правомерной видится мысль этого автора относительно того, что именно социум предопределяет формирование тех или иных эталонов внешней привлекательности. Однако непосредственно для обычных людей эти эталоны выступают стихийным процессом [7]. Иными словами, среднестатистический человек, как правило, не осознает выработку у себя определенных эталонов и конечно же, не отдает себе отчета в том, что при оценке других индивидов, их внешнего облика он бессознательно снова и снова обращается к этим эталонам.

В.А. Лабунская отмечает, что физическое «Я» интерпретируется сейчас как довольно непростое по структуре образование. По убеждению этого автора, данный конструкт включает комплекс компонентов, характеризующихся мерой трансформации под влиянием естественных и искусственных причин:

- к устойчивым, константным компонентам внешнего облика указанным выше автором отнесены, к примеру, человеческие индивидуально-конституциональные характеристики – рост, вес, параметры. тела и прочее;

- компоненты внешнего облика с чертами относительной стабильности, устойчивости автором определены как среднеустойчивые компоненты внешнего облика, к которым отнесены элементы оформления внешности – косметика, украшения, прическа, одежда и прочее;

- в качестве динамического компонента обозначено экспрессивное невербальное поведение, которое коррелирует с разного рода состояниями и отношениями личности, взаимодействие между которыми образует пространственно-временную целостность (внешность), выступающую в качестве средства идентификации человека, формирования представления о нем и отношения к нему.

Работы В.А. Лабунской интересны в силу обращения к вопросам выражения личности через свой внешний вид и образ телесного «Я». Нужно отметить, что в ее работах большое внимание уделено статусно-ролевому поведению человека, внешней атрибутике его гендерных ролей, психо-социальным характеристикам маскулинности и феминности, что существенно обогащает предметное поле разработки вопросов физического «Я».

В.А. Лабунская определяет комплекс параметров оценки физического «Я»: это оценка своего лица, своего тела и телосложения, оформления собственного внешнего облика (оценка своей прически, косметики, одежды, украшения), оценка своего выразительного поведения (жесты, мимика, походка, взгляд) [8].

Л.Г. Уляева определяет Я-физическое как «реально существующий психический механизм развития человека, который на системном уровне

осуществляет саморегуляцию, саморазвитие, самодвижение, самореализацию» [15, с. 130]. Этот механизм имеет свою специфику по отношению к любому другому аспекту самосознания. Исходя из структурно-функционального анализа она предлагает модель образа «Я»-физического, состоящую из трех структурных единиц:

- когнитивно-оценочной;
- эмоционально-эстетической;
- операциональной.

У А.А.Гавриленко образ физического «Я» описан как социокультурный феномен «Я»-концепции, структура которого включает ряд взаимосвязанных компонентов [5]:

- когнитивный;
- аффективный;
- поведенческий.

При этом поведенческий компонент образа физического «Я» представляет собой «регуляторные телесные практики, направленные на преобразование внешнего облика индивида, осуществление которых может приводить к восстановлению равновесия между реальным образом физического «Я» и идеальным» [5, с. 14].

Среди новейших отечественных научных публикаций в области проблематики образа Я-физического можно привести работы Н.А. Лужбиной в соавторстве с О.И. Чернышовой. Авторы фокусируют внимание на изучении образа физического «Я» женщин в контексте занятий осознанными техниками фитнеса [17] и образа физического «Я» женщин зрелого возраста [18].

Также можно заметить, что в отечественной научной литературе, где рассматривается феноменология процесса построения внешнего «Я», посвященной вопросам имиджа и самопрезентации, акцент делается на то, что в межличностных коммуникациях эффективность управления впечатлением о себе в большой мере зависит от способности индивида к рефлексии [10]. В

данном случае специфика осмысления субъектом внешнего «Я», отношение к нему являются предопределяющими [11]. Дисфункции в этой системе отношений могут быть спровоцированы неудовлетворенностью собственным внешним видом [2].

В ходе рассмотрения основных теоретических подходов к проблеме «образ Я-физического» было выяснено, что различные авторы рассматривают данное понятие неодинаково. Правомерным видится понимание Е.Т. Соколовой осознания человеком своей телесной сущности как некоторого познавательного процесса. Нами разделяется позиция данного автора по поводу аффективного компонента образа физического «Я», характеризующего эмоционально-ценностное отношение к внешнему облику. Вслед за В.А. Лабунской признается выделение разной степени устойчивости компонентов физического «Я»: устойчивые (конституциональные), среднеустойчивые (оформление внешности) и динамические (экспрессия, невербалика).

В качестве проблемного поля исследования в данном направлении обозначено изучение образа Я-физического у мужчин с зависимым поведением. С одной стороны, обращение к образу Я-физического у мужчин обусловлено тем, что на фоне достаточно большого количества публикаций по особенностям Я-физического у женщин образ Я-физического мужчин остается менее исследованным. С другой стороны, особый исследовательский интерес представляет выявление специфики самоотношения, Я-образа в целом и, в частности, образа Я-физического у лиц с зависимым поведением, проблема которой остается острой в связи с широким распространением склонности к различным видам зависимого поведения, а также с непосредственным взаимодействием с людьми, имеющими такие нарушения. Так, работа по исследованию образа Я-физического у мужчин с зависимым поведением перспективна и в контексте проблемы аддикций, и в контексте гендерной психологии, и в контексте развития образа Я-физического.

Список литературы:

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб. : Академический проект, 2019. 580 с.
2. Белугина Е.В. Отношение к своему внешнему облику в период середины жизни : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2003. 44 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Прогресс, 2018. 324 с.
4. Быховская И.М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: Ежегодник. М. : Наука, 2013. С. 58–68.
5. Гавриленко А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции : дис. ... канд. психол. наук. М. : МГУ, 2009. 175 с.
6. Джемс У. Психология // Психология самосознания / под ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 2000. С. 7–34.
7. Лабунская В.А. Внешний облик в структуре представлений о Враге и Друге на различных этапах жизненного пути // Психология человека в современном мире. Т. 1. (Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15–16 октября 2009 г.) / отв. ред.: А.Л. Журавлев, В.А. Барабанщиков, М.И. Воловикова. М. : МГУ, 2009. С. 23–29.
8. Лабунская В.А. Психология выражения и проблемы формирования экспрессивного «Я» личности // Психологический вестник. Вып. 3. Ростов-на-Дону, 1998. С. 47–52.
9. Лаврова О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии // Журнал практического психолога. 2006. № 4. С. 16–22.
10. Перельгина Е.Б. Психология имиджа. М. : Аспект-Пресс, 2020. 435 с.
11. Петрова Е.А. Визуальная психосемиотика общения : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М. : МГУ, 2000. 39 с.
12. Соколова Е.Т. Я-образ тела // Психология самосознания : хрестоматия / ред. Д.Я. Райгородский. Самара : Бахрах-М, 2003. С. 421.
13. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самопознания личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1985. 49 с.
14. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М. : Смысл, 2019. 287 с.
15. Уляева Л.Г. Я-физическое в структуре самосознания // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. М. : 1998. Т. 3. С. 130–135.
16. Фрейд З. «Я и Оно» // Хрестоматия по истории психологии. М. : Просвещение, 1980. 487 с.
17. Чернышова О.И., Лужбина Н.А. Образ физического «Я» женщин в контексте занятий осознанными техниками фитнеса // В сборнике: Социально-экономические, организационные, политические и правовые аспекты

обеспечения эффективности государственного и муниципального управления: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Барнаул, 2022. С. 433–434.

18. Чернышова О.Н., Лужбина Н.А. Образ физического «Я» женщин зрелого возраста: постановка проблемы // «Мой выбор – наука!»: сборник материалов VI региональной молодежной конференции, XLVI научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейных классов. Барнаул : АлтГУ, 2020. 1 CD-R (26 Мб). С. 1027–1032.

19. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М. : Прогресс, 2016. 432 с.

20. Юнг К.Г. Психология бессознательного. М. : Академический проект, 2019. 320 с.

21. Schilder P. The image and appearance of the human body. New York : International Universities Press, 1970. 353 p. URL: <https://books.google.ru/books?id=btf7AQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false>

References:

1. Adler A. Ponyat' prirodu cheloveka. SPb. : Akademicheskii proekt, 2019. 580 p.

2. Belugina E.V. Otnoshenie k svoemu vneshnemu obliku v period serediny zhizni : avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. Rostov-na-Donu, 2003. 44 p.

3. Berns R. Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie. M. : Progress, 2018. 324 p.

4. Bykhovskaya I.M. Chelovecheskaya telesnost' kak ob"ekt sotsiokul'turnogo analiza (istoriya problemy i metodologicheskie printsipy ee analiza) // Trudy uchenykh GTsOLIFKa: 75 let: Ezhegodnik. M. : Nauka, 2013. P. 58–68.

5. Gavrilenko A.A. Obraz fizicheskogo Ya kak strukturnaya sostavlyayushchaya Ya-kontseptsii : dis. ... kand. psikhol. nauk. M. : MGU, 2009. 175 p.

6. Dzhems U. Psikhologiya // Psikhologiya samosoznaniya / pod red. D.Ya. Raigorodskogo. Samara, 2000. P. 7–34.

7. Labunskaya V.A. Vneshnii oblik v strukture predstavlenii o Vrage i Druge na razlichnykh etapakh zhiznennogo puti // Psikhologiya cheloveka v sovremennom mire. T. 1. (Materialy Vserossiiskoi yubileinoi nauchnoi konferentsii, posvyashchenoi 120-letiyu so dnya rozhdeniya S.L. Rubinshteina, 15–16 oktyabrya 2009 g.) / otv. red.: A.L. Zhuravlev, V.A. Barabanshchikov, M.I. Volovikova. M. : MGU, 2009. P. 23–29.

8. Labunskaya V.A. Psikhologiya vyrazheniya i problemy formirovaniya ekspressivnogo «Ya» lichnosti // Psikhologicheskii vestnik. Vyp. 3. Rostov-na-Donu, 1998. P. 47–52.

9. Lavrova O.V. Kontsepsiya telesnosti v integrativnoi psikhoterapii // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. 2006. No. 4. P. 16–22.

10. Perelygina E.B. Psikhologiya imidzha. M. : Aspekt-Press, 2020. 435 p.

11. Petrova E.A. Vizual'naya psikhosemiotika obshcheniya : avtoref. dis. ... d-ra psikhol. nauk. M. : MGU, 2000. 39 p.
12. Sokolova E.T. Ya-obraz tela // Psikhologiya samosoznaniya : khrestomatiya / red. D.Ya. Raigorodskii. Samar a: Bakhrakh-M, 2003. P. 421.
13. Stolin V.V. Poznanie sebya i otnoshenie k sebe v strukture samopoznaniya lichnosti : avtoref. dis. ... kand. piskhol. nauk. M., 1985. 49 p.
14. Tkhostov A.Sh. Psikhologiya telesnosti. M. : Smysl, 2019. 287 p.
15. Ulyaeva L.G. Ya-fizicheskoe v strukture samosoznaniya // Yubileinyi sbornik trudov uchenykh RGAFK, posvyashchennyi 80-letiyu akademii. M., 1998. Vol. 3. P. 130–135.
15. Ulyaeva L.G. Ya-fizicheskoe v strukture samosoznaniya // Yubilejny`j sbornik trudov ucheny`x RGAFK, posvyashhenny`j 80-letiyu akademii. M. : 1998. Vol. 3. P. 130–135.
16. Freid Z. «Ya i Ono» // Khrestomatiya po istorii psikhologii. M. : Prosveshchenie, 1980. 487 p.
17. Chernyshova O.I., Luzhbina N.A. Obraz fizicheskogo «Ya» zhenshchin v kontekste zanyatii osoznannymi tekhnikami fitnesa // V sbornike: Sotsial'no-ekonomicheskie, organizatsionnye, politicheskie i pravovye aspekty obespecheniya effektivnosti gosudarstvennogo i munitsipal'nogo upravleniya: Materialy IV Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh. Barnaul, 2022. P. 433–434.
18. Chernyshova O.N., Luzhbina N.A. Obraz fizicheskogo «Ya» zhenshchin zrelogo vozrasta: postanovka problemy // «Moi vybor – nauka!» : sbornik materialov VI regional'noi molodezhnoi konferentsii, XLVI nauchnoi konferentsii studentov, magistrantov, aspirantov i uchashchikhsya litseinykh klassov. Barnaul : AltGU, 2020. 1 CD-R (26 Mb). P. 1027–1032.
19. Erikson E. Identichnost': yunost' i krizis. M. : Progress, 2016. 432 p.
20. Yung K.G. Psikhologiya bessoznatel'nogo. M. : Akademicheskii proekt, 2019. 320 p.
20. Yung K.G. Psixologiya bessoznatel`nogo. M. : Akademicheskij proekt, 2019. 320 p.
21. Shilder P. The image and appearance of the human body. New York : International Universities Press, 1978. 353 p. URL: <https://books.google.ru/books?id=btf7AQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false>