

## ДЕФИНИЦИИ «Я-ТЕЛЕСНОГО» В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Шишковская А.В. (Ростов-на-Дону, Россия)

*При рассмотрении работ, посвященных исследованию Я-телесного, обнаруживается некоторая противоречивость понятий и терминов, употребляемых в контексте данной темы, а также разнонаправленность подходов к ее изучению. В данной статье мы постарались раскрыть аспекты дефиниций Я-телесного, опираясь на некоторые исследования отечественных и зарубежных психологов.*

### ***Shishkovskaja A.V. (Rostov-na-Donu, Russia). THE DEFINITIONS OF "BODY IMAGE" IN A PSYCHOLOGICAL STUDIES***

*When we consider studies of body image, we can reveal some contradictory of concepts and terms used in the context of the topic, as well as different directions of approaches to its study. In this article we have tried to disclose some aspects of the definitions of body image, basing on some investigations of native and foreign psychologists.*

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. Поэтому за последние десятилетия отмечается постоянное увеличение спроса на услуги, отвечающие потребности в формировании красивого и здорового тела: спортивные залы, фитнес-клубы, салоны красоты, даже пластическая хирургия и т.п.

Однако в результате психологических исследований было установлено, что для человека с выраженным стремлением изменить свое тело решающую роль играют отнюдь 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 одном 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 и др.) подчеркивают, что представления о своем теле, его размерах, форме, привлекательности, служат важнейшим источником формирования представления о собственном Я.

Я-телесное 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 занимаются имиджелогия и психология экспрессии; возрастная психология рассматривает значимость Я-телесного для развития нормального самосознания и самоотношения в детском и подростковом возрастах; психология личности – место, которое занимает Я-телесное 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-телесного стоят различные эмпирические факты и теоретические конструкции, этот вопрос требует конкретизации. В данной статье мы постарались систематизировать некоторые исследования, посвященные «телесному Я», и полнее раскрыть аспекты его дефиниций.

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 Ego и Я эмпирическое (Me) или познаваемое. Согласно У. 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» [1, 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 [2, 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 [3].

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 [4, 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 [5]. 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» [2, с.22]. Мария Владимирова [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» [2, 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 носителе «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 [7, 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 [8, 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 [9].

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 [2, 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 [3].

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 [10].

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 являетсяместилищем 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-телесного (как сенсомоторный эквивалент, когнитивный процесс, подструктура Я-концепции); по предметному содержанию Я-телесного (рассматриваются как внешность, так и функции тела); по происхождению Я-телесного (формальное знание о теле, архетипическое образование, физиологическая функция мозга).

Это противоречие затрудняет использование результатов конкретных исследований как в теории Я-телесного, 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.



### *Литература*

1. Джемс, У. Психология // Психология самосознания. Под ред. Райгородского Д.Я. - Самара, 2000. С.7-34
2. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: изд-во МГУ, 1989. 216 с.
3. Лаврова, О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии / «Журнал практического психолога», 2006. – авторский сайт Оксаны Лавровой <http://www.adhoc-coaching.spb.ru/>
4. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003, 2004; М.: ОЛМА-ПРЕСС. 666 с.
5. Тхостов, А.Ш. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002. 287 с.
6. Владимирова. М. Материалы рассылок / <http://maria.psy-help.com/main/catalog/dir/1203.htm>
7. 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.
8. Быховская, И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 2, с. 19-27.
9. 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.
10. Уляева, Л.Г. Методы оценки сформированности образа Я-физического у занимающихся таэквондо / Л.Г. Уляева // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: 1998. С. 192-197.