

Образ тела как категория психологического исследования

УДК 159.923.2

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ ОБРАЗА ТЕЛА КАК КОМПОНЕНТА «Я-КОНЦЕПЦИИ» ЛИЧНОСТИ.

Алмазова С.Л. (Екатеринбург, Россия)

В статье рассматриваются: понятие «образ тела» и его значение в структуре «Я-концепции» личности, влияние внешнего облика на психику и поведение человека, связь «физического» и «социального» «Я», возрастная динамика образа тела, методы и методики изучения его аспектов, а также подходы к его развитию и формированию с помощью использования танцевальной терапии.

Almazova S.L. (Ekaterinburg, Russia). THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEMS OF THE STUDY OF BODY IMAGE AS A COMPONENT OF THE PERSONAL «I-CONCEPT»

Such aspects as: the concept of «body image» and its importance in the structure of «I-concept» personality, the influence of the external appearance of the psyche and human behavior, the relationship of «physical» and «social» «I», age dynamics of body image, methods and techniques of its aspects studying, as well as approaches to its development and formation through the use of dance therapy.

Образ тела является одним из компонентов «Я-концепции» личности. Осознание и принятие своей телесности, адекватность восприятия своего тела и отношения к своей личности в целом, а также успешная социальная адаптация зависят от развития образа тела, его совершенствования и преодоления недостатков его формирования.

По данным У. Джемса, в мире опубликовано более 2000 психологических исследований, посвящённых проблеме «Я», предметами которых становятся: структура и компоненты «Я»; психические процессы и операции, при помощи которых человек «осознаёт, оценивает, концептуализирует себя и своё поведение»; психологические функции самосознания: адекватность образа «Я», частных самооценок, их роль в саморегуляции поведения [1].

Исследователи выделяют различные «образы Я»: реальное, зеркальное, идеальное (В.В. Сизикова, В.В. Столин, Н. Толстых), «образ тела», «схема тела» (А.Н. Дорожевец, В.Е. Каган, А.А. Налчаджян, Е.Т. Соколова), социальное «Я» (Ш. Самуэль), феноменальное, беспомощное, межперсональное, фальшивое «Я» (В.В. Столин), настоящее, динамическое, фактическое, вероятное, идеализированное «Я» (Розенберг), ретроспективное, перспективное «Я» (Н.И. Сарджавеладзе). Также в «Я-концепции» выделяется три компонента: «Я-реальное», «Я-идеальное» и «Я-зеркальное». Каждый из этих компонентов, в свою очередь, может включать в себя такие аспекты, как: физическое Я, социальное Я, умственное Я, эмоциональное Я. Поэтому «Я-концепция» может существовать на следующих уровнях: физическом Я-образе (схема тела), социальном (социальные идентичности: половая, возрастная, этническая, гражданская, социально-ролевая), дифференцирующем образе Я (знания о себе в сравнении с другими людьми). Между «Я-образами» могут быть различные соотношения, например, «идеализирован-

ное Я» может включать характеристики «настоящего, идеального, будущего Я»; между «идеальным Я» и «представляемым Я» может быть конфликт. В.В. Сизикова изучала положительное влияние «Я-образов» друг на друга, в частности, мотивационное воздействие «идеального Я».

На наш взгляд, достаточно структурированную информацию о подструктурах «Я-концепции» даёт А.А. Налчаджян. Одним из её важных компонентов он считает «образ тела» («телесное Я»): субъективное восприятие тела, в том числе внешности; идеальный образ тела (сравнение и идентификация своего тела с телами других и «идеала») [2].

В начале обратимся к описанию внешнего облика человека. Внешность – это анатомические, функциональные и социальные признаки человека, доступные конкретно-чувственному уровню отражения. В общей совокупности признаков, отличающих мужчину от женщины и наоборот, огромную роль играет фенотип, морфология, то есть анатомическое строение, физический облик, «внешние признаки пола» (А.Г. Спиркин, П.Р. Чамата). О внешнем облике пишут В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, говоря о восприятии человека в единстве внешних данных: физического облика, конституциональных особенностей, а также всего того, что делает человек со своей внешностью в соответствии с модой, требованиями общества, вкусами, представлением о самом себе и экспрессивного поведения, проявляющегося в действии. Изучением внешнего облика занимаются такие учёные как: Е.Ф. Агильдиева, А.А. Бодалёв, О.Г. Кукосян, В.Н. Куницына, В.Н. Панферов, К.Д. Шафранская и др. Подробное описание внешнего облика и его составляющих даёт А.А. Бодалёв. Он включает в него следующие составляющие: физический облик, функциональные признаки, «оформление» внешнего облика [3].

Физический облик характеризуется типом сложения, половыми, возрастными и расовыми особенностями. Тип сложения человека определяется его конституцией – совокупностью морфологических, функциональных и реактивных особенностей организма, сложившихся на основе определённой наследственности и воздействий окружающей среды. Кроме типа телосложения люди делятся по особенностям пропорций. Н.Т. Белякова говорит о том, что абсолютно пропорциональных людей практически не бывает, каждый человек обладает неповторимым комплексом пропорций. Например, антрополог В.В. Бунак установил 3 основных типа пропорций, которые в реальной жизни могут иметь большое число вариантов: узкосложенный (длинные ноги, короткое туловище, узкие плечи и таз), широкосложенный (широкое, длинное туловище, относительно короткие ноги), промежуточный между первыми двумя. Интерес к изучению пропорций тела человека обусловлен представлениями об определённой связи пропорций со здоровьем, деятельностью художников и скульпторов, их значением в определённых областях и профессиях: спорте, балете, модельном бизнесе, телевидении, а также влиянии внешнего облика человека на его определение в социуме (Н.Т. Белякова и др.). Также важнейшим элементом физического облика является лицо человека (В.Н. Панферов, К.Д. Шафранская). Особенно в лице важны для общей привлекательности глаза, брови, а также волосы.

Функциональные (экспрессивные, выразительные) признаки внешнего облика: мимика, жесты, осанка, голос, интонация, речь, походка, позы, взгляд, улыбка, подмигивание и сощуривание глаз, характер движения рук, губ, бровей (А.А. Бодалёв, А.Г. Спиркин, К.Д. Шафранская). Эти признаки относятся к невербальной коммуникации. В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша подробно описывают составляющие

невербальной коммуникации: выразительные движения тела (мимика, жесты, позы, походка, контакт глазами), которые входят в кинесику наряду с физиогномикой; звуковое оформление речи (высота, громкость, тембр, мелодичность и т.д.) и др. Об осанке и её роли в создании внешнего облика человека говорят многие исследователи: Н.Т. Белякова, А.А. Бодалёв; Э. Грэнлюнд, Н.Ю. Оганесян; Е.И. Зуев, Т.С. Лисицкая и др. Походка также является важным элементом внешнего облика человека. Она характеризуется ритмом, скоростью, длиной шага и т.д. Неестественность походки проявляется при «скованности» или связана с анатомическими нарушениями и особенностями (А.А. Бодалёв). Её изучением занимались такие учёные как: Н.А. Бернштейн, Бойтендайн, Браун, Вебер, Покорны, Фишер и др. [5].

«Оформление» внешнего облика. Данное понятие использует А.А. Бодалёв, а также В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша в определении понятия «кинеси́ка». К нему относятся: одежда, причёска, украшения и т.д. Например, В.Н. Панферов, говоря о важности во внешнем облике экспрессии, эстетической привлекательности, особенно лица, большую роль придаёт не просто волосам, а особенностям их ношения – причёске, что уже относится не к физическому облику, а к его оформлению. Эта составляющая характеризует не природные данные и особенности функциональной выразительности, а конкретные умения человека: одеваться, делать причёску, красиво ходить, говорить, двигаться под музыку, что относится к самопрезентации, самопредъявлению: имидж, стиль и т.д.

На внешний облик человека большое влияние оказывает физическое развитие, в том числе – психосексуальное, включающее в себя процесс полового созревания. Также в физическом развитии большое влияние на основные составляющие внешнего облика оказывают особенности и специфика двигательной сферы.

М.В. Захарова подчёркивает важность физического «Я» в жизни человека. И.С. Кон говорит о взаимосвязи «физического Я» и «социального Я». Неоспорима роль внешности в формировании самооценки, особенно начиная с подросткового возраста. «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» [5, с.196]. И.С. Кон пишет об идеальном «модусе тела» (понятие В.М. Розина), который формируется под влиянием эпохи, времени. И.С. Кон говорит о теле не только как о природной, анатомо-физиологической данности, а как о сложном и изменчивом социальном «конструкте», так как тело является гендерно-специфическим, а его восприятие и способы его социальной репрезентации зависят от свойственного данной культуре телесного канона с его запретами, нормами стыдливости и т.д. [4]. Изучению телесного канона, стереотипа может способствовать история искусства. А.А. Бодалёв говорит о том, что общая эстетическая выразительность облика человека, и в частности степень соответствия его физической наружности идеалам красоты, в значительной степени влияет на формирование у других людей мнения о его личностных качествах. Идеалы формируются под сильным социальным давлением [5]. Д. Майерс пишет о том, что эталон стройности и красоты передаётся, например, с помощью внешности женщин, изображаемых в модных журналах, рекламах и некоторых игрушках. Самопознание и самооценка начинаются с внешности (А.Г. Спиркин, П.Р. Чамата). Тело – «вместилище» «Я», поэтому человек не может находиться вне его, познавая и оценивая себя через него (Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец) [5]. Популярность ребёнка и его положение среди сверстников зависят от его телосложения и физической привлекательности [4]. Дефекты внешности

могут затруднять психологическую и социальную адаптацию, что может привести к изменению форм поведения и даже «перестройкам» личности. Представление о своей соматической организации влияет не только на внешнее поведение, но и на отношение к своей внешности и к своей личности в целом (А.Н. Дорожевец). Поведение и внешность человека формируют его образ в целом. Внешность, привлекательность играют роль в формировании у других людей представлений о личности человека (первое впечатление, социальная перцепция). Внешний облик и его компоненты в процессе общения, в восприятии другими людьми человека играют регуляторную роль (В.Н. Панферов и др.), во многом определяет отношение к человеку других людей (А.В. Визгина, С.Р. Пантिलеев).

Таким образом, отметим, что данные связи заключаются в значительном влиянии на самосознание и самоопределение человека в обществе его внешнего облика.

Исследования в рамках изучения образа тела касаются и возрастных аспектов его формирования. И.С. Кон говорит, что развитие самосознания в подростковом и юношеском возрастах начинается с уяснения качеств «наличного Я»: оценки тела, внешности, поведения, способностей по определённым критериям, которые не всегда являются реалистичными. Говоря о соотношении и субъективной значимости для подростков различных аспектов компонентов категорий женственности / мужественности, многими исследователями подчёркивается роль внешнего облика [6]. У. Джемс отмечает, что у подростков и юношей наблюдается усиление внимания к своему телу. И.С. Кон пишет, что для подростков очень важно соответствие эталону и критериям привлекательности, но подростковый «идеал» красоты и «приемлемости» внешности часто завышен, нереалистичен. Юноши и девушки придают важное значение соответствию своего внешнего облика стереотипному образцу маскулинности / фемининности [4]. Ч.Б. Кожалиева отмечает, что образ телесного «Я» претерпевает окончательные изменения с 11 до 14 лет и оказывает существенное влияние на целостный «образ Я». Отмечается большая корреляция самооценки и озабоченности своей внешностью с представлениями о себе, оценкой различных сторон «Я» у девочек; выявляется связь негативной самооценки от неприятия своего образа тела по сравнению с мальчиками, чётко разделяющими оценку своей внешности с интеллектуальными качествами и другими аспектами «Я». И.С. Кон рассматривает вопросы, связанные с влиянием соматотипа на психику, поведение, положение среди сверстников и уверенность в себе, которое является наиболее сильным в подростковом возрасте. При этом некоторые подростки пассивны: смиряются со своими недостатками, ощущают себя неполноценными. Внешность играет значительную роль, но в большей степени - для девушек. Это наблюдается при анализе самоописаний подростков, в которых у мальчиков на первых местах стоят характеристики действий или деятельности в целом, а у девочек – внешний облик [4]. В.Н. Куницына пишет, что для младших школьников важным является одежда и общий внешний вид; для подростков – физический облик, одежда, походка; для взрослых – выразительное поведение; исследования студентов показывают их большое внимание к телосложению, мимике, жестике. Для подростков анатомические особенности, черты лица, особенности телосложения являются более информативными характеристиками человека, чем одежда и причёска. При восприятии другого человека подростками чаще фиксируются волосы, рост, глаза, лицо в целом. Совершенствование восприятия данных признаков наблюдается в 13-14, и особенно – в 14-15 лет, что объясняется ростом самосознания, усвоением социальных норм, стереотипов, эталонов, ролей (В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша).

Для изучения аспектов телесного «Я образа» человека используются различные подходы, методы и методики. Е.Т. Соколова и А.Н. Дорожевец описывают методики, предназначенные для изучения восприятия своей внешности, «образа тела» (его точности или искажения), которые относятся к направлению изучения «границ образа тела». Это методики на точность восприятия своего тела, его размеров; аппаратные методики: зеркала с меняющейся кривизной, подвижные рамки, «искажённые фотографии», «телевидеотехники», «гибкое зеркало». Получаемые в этих методиках данные сравниваются с реальными параметрами человека, что позволяет судить о точности самовосприятия. В методике Журарда и Секорда выделяются две шкалы: «отношение к телу» и «самоотношение». В первой испытуемые оценивают по 7-ми балльной системе 46 частей и качеств собственного тела (нос, цвет глаз и т.д.), а во второй – свои общие характеристики как личности (сила воли, уровень достижений и т.д.). Далее суммарный показатель удовлетворённости телом сравнивается с соответствующим показателем удовлетворённости собой вообще. Результаты исследований показывают, что существует высокая положительная корреляция между удовлетворённостью телом и удовлетворённостью собой.

Для исследования телесного «Я» изучаются также особенности психомоторики человека. Наибольшей популярностью пользуется в данном случае методика Н.И. Озерецкого, которая состоит из набора двигательных тестов для изучения отдельных компонентов движений: статической координации, динамической координации, быстроты движений, ритма и т.д.

Э. Грэнлюнд и Н.Ю. Оганесян отмечают, что для изучения и отслеживания динамики психомоторики нужно обозначить и рассматривать отдельные компоненты, составляющие двигательный акт и являющиеся «опорными пунктами» при исследовании моторики [7]. Таким образом, выделяется ряд моторных компонентов, локализуемых в определённых системах. Но во многом это условно, так как для правильного выполнения любой функции необходима слаженная работа всего двигательного аппарата, где каждый компонент зависит от функции нескольких систем, хотя и связан преимущественно с определённым механизмом. Изучаются следующие моторные компоненты: экстрапирамидные (тонус, смена иннервации и денервации, темп, ритм, автоматические движения, вспомогательные движения); пирамидные (сила, энергия движений, отчётливость выполнения); церебральные и кортикоцеребральные (равновесие, соразмерность движений в пространстве, координация движений); фронтальные (двигательная активность, определяющие установки, их изменения и последовательность движений, способность выработки формул, способность сохранения формул, способность к одновременным движениям, вторичные автоматизмы). При диагностике мимики, выражения лица, осанки, походки задействуется общее исследование тонуса. Так, при гипотонии, дряблости мускулатуры выражение лица может выглядеть неприветливым из-за некоторого опущения верхних век, поэтому для компенсации этого человек поднимает брови усилиями лобных мускулов. При гипотонии мышц плечевого пояса и спины изменяется осанка: фигура сгорблена, лопатки торчат, плечи опущены; походка может быть вялая, «вразвалку». Во многом за плавность, гибкость, пластичность отвечает регуляция иннервации и денервации. Количественное выражение двигательной продукции в единицу времени связано с темпом. Скорость движений зависит не только от индивидуального темпа человека, но и является результатом быстроты смены иннервации и денервации, степени автоматизации действий. Распределение движений во времени связано с ритмом. Ритмичность движений облегчает их автоматизацию и создание формул, так как легче связывать между собой

движения, расположенные во времени с известной периодичностью, чем беспорядочную ритмическую одарённость как моторный показатель, выражающийся в способности ритмизировать движения. В ритме выделяют такие составляющие: сенсорную, моторную, интрапсихическую – ретенцию и ритмическую активность (способность к творческому музыкально-ритмическому построению). Эти способности взаимосвязаны, что затрудняет диагностику ритмического двигательного показателя. Многие исследователи показывают большие колебания моторно-ритмической способности, являющиеся важным фактором общей моторной одарённости. Выразительные движения: мимика, жесты относятся к автоматизированным движениям. Соразмерность движений – правильное расположение в пространстве; способность сохранять направленные движения. Тесная связь с сохранением равновесия. Координация движений зависит от соразмерности и правильности направления, своевременности иннервации и денервации. Различается статическая и динамическая координация. Координация определяет точность движений. Выработка формул движений, которая происходит в процессе обучения действию может быть более или менее быстрой и совершенной. Способность к одновременным движениям, к выработке формул, память на движения – автоматизированные явления, связанные с психикой. Они являются показателями интеллектуализации двигательных функций, так как это происходит из сознательных движений, руководимых активным вниманием. Любой моторный акт состоит из сознательного (психически обусловленного), автоматизированного и автоматического компонентов. При этом преобладание сознательного психомоторного фактора менее экономно, более утомительно, требует большего напряжения, чем преобладание автоматизированного фактора, но в то же время, перевес второго делает действие недостаточно гибким в смысле приспособления к объекту. Поэтому необходим оптимум, который достигается повторениями действий, то есть заучиванием, упражнениями, тренировками [7].

Для развития и совершенствования аспектов телесности, адекватности восприятия своего образа тела, отношения к своей личности в целом, а также успешной социальной адаптации необходимыми являются как традиционные психологические подходы, так и использование танцевально-двигательной терапии, терапии искусством. Танец является особой формой экспрессивного поведения человека, это «спонтанная трансформация внутреннего мира в движение, в процессе которой пробуждается творческий потенциал и потенциал к изменению старого образа жизни» [8]. Танец - путь в сторону самораскрытия человека. Танцевальная терапия предполагает психотерапевтическое использование танца и движений как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности [7]. Целями танцевальной терапии являются: развитие креативности, осознание самого себя как личности, коррекция и разрешение различных проблем, развитие адекватности самооценки, коррекция недостатков телосложения, улучшение координации движений, осанки и другие. Занятия по танцевальной терапии включают в себя: гимнастику, танцевальные импровизации (индивидуальные или в группе), релаксацию, рисование картин под музыку. Наиболее часто употребляемыми техниками танцевальной терапии являются: дыхание, телесное интегрирование, телесный якорь, телесная и чувственная интонации, отзеркаливание, отражение, работа с телесными картинками и изучение функционального телесного языка («образа Я»). Танцевально-экспрессивный тренинг (ТЭТ) – направление социально-психологического тренинга, синтез подходов современной танцевальной психотерапии и социально-психологического тренинга. В ТЭТ входят такие способы организации работы: спонтанный, неструктурированный танец, круговой групповой танец, аутентич-

ное движение – движение в присутствии наблюдателя, ритмическая групповая активность. Так, например, может проходить самопрезентация через танец, танцы под различные ритмы с возможностью использовать разную амплитуду движений, танец с партнёром, в котором каждый сохраняет свой стиль движений, «танец отдельных частей тела» и др. [8]. В работе по развитию личности, различных образов «Я» часто используются реальные зеркала или их имитация, так как зеркало – «зрительное удвоение личности, служащее одним из средств самопознания, идентификации человека с самим собой» (А.Г. Спиркин, с.151).

Таким образом, изучение образа тела в рамках исследования «Я-концепции» личности позволяет сделать следующие выводы: телесный облик влияет на самооценку, поведение человека, играет роль в социальной перцепции и социальной адаптации; с возрастом осознание своего образа тела и отношение к нему совершенствуются и становятся более адекватными; существуют различные подходы к изучению образа тела с физиологической и психологической позиций; развитие образа тела и преодоление недостатков его формирования возможно с помощью традиционных психологических подходов, а также применения танцевально-двигательной терапии и терапии искусством.

Литература:

1. Джемс, У. Личность // Психология самосознания: Хрестоматия / У. Джемс – Самара, 2000.- С. 7- 45.
2. Налчаджян, А.А. Я-концепция // Психология самосознания. Хрестоматия / А.А. Налчаджян. – Самара, 2000. – С. 333 – 393.
3. Бодалёв, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалёв – М., 1982. – 200 с.
4. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание / И.С. Кон – М., 1984. – 335 с.
5. Соколова, Е.Т. Исследования «образа тела» в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. - 1985. - № 4. – С. 39-49.
6. Куницына, В.Н. Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша – СПб., 2001. – 544 с.: ил.
7. Грэнлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Грэнлюнд, Н.Ю. Оганесян – СПб., 2004. – 288 с.: ил.
8. Шкурко, Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т.А. Шкурко - М., 2003. - 192 с.: ил.