

УДК 159.92

В.А. Чемеревская*аспирант каф. психологии развития**Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина**e-mail: viktoriya_2209@mail.ru***РАЗВИТИЕ ОБРАЗА ТЕЛЕСНОГО «Я» ПРИ ПЕРЕХОДЕ ОТ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ПОДРОСТКОВОМУ**

Описаны особенности искаженного образа телесного «Я» у детей младшего школьного возраста и факторы, оказывающие влияние на его формирование. Дается характеристика нарушений, которые возникают в результате искажения образа телесного «Я». Проведен анализ признаков, характерных для детей, у которых наблюдаются различные индивидуальные варианты изменения тела. Описаны гендерные особенности и их значение в период полового созревания детей. Сформулирована биопсихосоциальная модель становления образа телесного «Я».

Введение

В процессе своего развития человек присваивает существующие в обществе стереотипы и идеалы по отношению к телу. Образ телесного «Я» рассматривается в психологии как один из компонентов образа «Я». Именно в подростковом возрасте происходят физиологические изменения, поэтому внешность для ребенка приобретает наибольшую значимость. Подростки начинают болезненно относиться к представлению о норме в отношении роста тела, его размера, веса, пропорций, прически, лица и т.д. Из-за гипертрофированной значимости внешности подростком остро переживаются все изъяны, действительные и мнимые, поэтому наблюдается значительное снижение самооценки и чувства собственной значимости. Переживания в связи с представлениями о собственном теле объясняются и тем, что существует прямая связь между физической привлекательностью и социальным статусом в сообществах подростков. Подростковый возраст характеризуется также существенными изменениями, происходящими в сфере самосознания, одним из компонентов которого является образ телесного «Я», а развитие самосознания начинается с формирования чувства собственного тела. Однако неизученным остается вопрос, как изменяется отношение к своему телу у ребенка при переходе от младшего школьного возраста к подростковому. В психологии развития особенности самосознания детей младшего школьного возраста в аспекте телесности изучены крайне поверхностно, скорее фрагментарно. Младший школьный возраст рассматривается преимущественно как период интенсивного развития когнитивной сферы и рефлексии в результате освоения учебной деятельности. Однако к концу младшего школьного возраста на пороге подросткового периода взросления ребенок все больше обращается к себе, к своему внутреннему миру. В этой связи актуальной проблемой является определение факторов и механизмов становления образа телесного «Я» на протяжении младшего школьного возраста. Еще большую актуальность данной проблеме придают данные о возникновении у подростков различных деформаций и искажений образа «Я» и телесного «Я».

Цель статьи – систематизировать на основе теоретического анализа данные о сохранении и механизмах развития образа телесного «Я» в онтогенезе.

Научный руководитель – И.Е. Валитова, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии развития Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина

Содержание телесного «Я» и этапы его развития

В традиционной классификации процесса самосознания [1] образ «Я» рассматривается как интегративное установочное образование, включающее следующие компоненты: 1) когнитивный – образ своих качеств, способностей, возможностей, социальной значимости, внешности и т.д.; 2) аффективный – отношение к самому себе (самоуважение, себялюбие, самоуничижение и т.д.); 3) поведенческий – реализация на практике мотивов, целей в соответствующих поведенческих актах.

Исследователи в области Я-концепции (В.С. Агапов, Р. Бернс, И.С. Кон, В.А. Петровский, М.В. Корепанова) рассматривают образ телесного «Я» в качестве ведущей составляющей образа «Я». Под образом телесного «Я» Е.Т. Соколова понимает «сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела» [2, с. 22], что в полной мере отражает когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. М.В. Агарева, рассматривая образ телесного «Я» как качество личности, составляющее телесно-чувственную основу сознания, включающее в себя ментальное представление о теле (мысли, эмоции, знания), образующее зрительную картину, в основе которой находятся образы-впечатления человека о себе [3], делает акцент на когнитивном и аффективном компоненте образа телесного «Я».

В современной культуре внешность является предметом культивирования. Пропаганда эталонов красоты, которым не соответствует большинство людей, приводит к тому, что становится модным заниматься бодибилдингом, прибегать к пластической хирургии, диетам, делать тату и пирсинг, имплантировать металлические элементы. Эти и многие другие тенденции, касающиеся внешнего вида, начинают оказывать влияние на ребенка в конце младшего школьного и начале подросткового возраста.

Телесное «Я» начинает формироваться уже в период младенчества. Как известно [3–5], существует несколько этапов развития образа телесного «Я», которые в обобщенном виде представляют последовательность, отражающую этапы онтогенеза.

1. В период младенчества формируется восприятие и ощущение собственного тела, осознание чувства комфорта и дискомфорта, происходит осознание границ собственного тела, соотношение различных частей тела, их взаимодействия, а также разделение «Я» и «не Я» (отделение своего тела от окружающего пространства).

2. В период раннего возраста формируется схема тела, благодаря которой происходит координация тела в пространстве; также происходит формирование представлений о собственном теле.

3. В дошкольном возрасте в образ телесного «Я» начинают включаться элементы гендерной идентичности, а также происходит формирование концепции тела, которое проявляется в знаниях ребенка о теле (как об организме), что выражается посредством слов или рисунка.

4. В младшем школьном возрасте происходит проявление образа телесного «Я».

Таким образом, каждый возрастной этап развития образа телесного «Я» отражает определенные возрастные особенности и закономерности развития.

Механизмы формирования образа телесного «Я»

Относительно процесса формирования образа телесного «Я» можно ориентироваться на позицию В.В. Столина [4]. Мы полагаем, что описанные им механизмы формирования самосознания применимы и к процессу формирования образа телесного «Я».

Первым таким механизмом является прямое (в словесной форме) или косвенное (через поведение) внушение родителями ребенку определенного образа телесного «Я». Образ, внушаемый ребенку, может быть как положительным (ребенку говорят, что он красивый, привлекательный, у него хорошая фигура), так и отрицательным (некрасивый, толстый, тощий, большой нос, маленькие губы).

Вторым механизмом является формирование стандартов и уровня притязаний в отношении своего тела. Так, окружающие могут помочь ребенку ставить цели, к которым нужно стремиться, демонстрировать образцы и идеалы внешности, на которые стоит равняться. И если все эти стандарты и цели реалистичны для конкретного ребенка, то у него формируется реалистичный образ телесного «Я». Например, если у ребенка ожирение, то образцом внешности может стать человек, который смог избавиться от лишних килограммов. Если же эти цели и образцы нереалистичны, например завышены, то это может приводить к неуверенности в себе и своих возможностях, а также к искаженному образу телесного «Я». Например, если девочка низкого роста, то цель стать моделью для нее будет нереалистичной.

Третьим механизмом является контроль за поведением ребенка, в процессе которого он сам усваивает способы самоконтроля. Контроль родителей, проявляющийся, например, в контроле за правильным питанием ребенка, может приводить к тому, что он сам начинает отслеживать, какие продукты вредны, а какие полезны. Контроль посредством страха плохо выглядеть в глазах окружающих проявляется, например, в том, чтобы окружающие не обзывали ребенка толстым и превращается в самоконтроль – реакцию на мнение других о своей внешности и фигуре и избегание негативного мнения о себе.

Четвертым механизмом является идентификация ребенка со значимым для него взрослым. Поэтому для того чтобы у ребенка сформировался реалистичный образ телесного «Я», очень важно, чтобы ребенок выбирал правильный образец для идентификации. Если девочка выбирает для идентификации свою мать, отличающуюся склонностью к диетам, девочка также может присвоить ограничительный тип пищевого поведения, в результате чего у нее возникнет предрасположенность к нервной анорексии. Если подросток будет идентифицироваться с тренером по каратэ, то в последующем он будет стремиться заниматься спортом, чтобы достичь результата в виде красивого тела.

Искаженный образ телесного «Я»

К младшему школьному возрасту у ребенка уже должен сформироваться образ телесного «Я» (разделение границ «Я» и «не Я»; схема тела и концепция тела; в образ телесного «Я» должны быть включены элементы гендерной идентичности). Младшие школьники мало обращают внимание на то, как они выглядят, не всегда следят за своим внешним видом, часто неряшливы, не задумываются о том, как они выглядят в глазах окружающих, и не меняют свой внешний вид, чтобы понравиться окружающим.

Однако именно в младшем школьном возрасте происходят незаметные изменения внешности и размеров тела, которые должны включаться в уже сложившиеся представления о собственном теле, имеющиеся у ребенка. К концу младшего школьного возраста у ребенка происходит осознание своих собственных изменений и развитие рефлексии (в большей степени имеющие отношение к учебной деятельности), формируется произвольность и осознанность психических процессов, развивается собственное отношение с окружающими.

К подростковому возрасту происходит формирование идеала личности, проявляется склонность к рефлексии, развитие волевых качеств, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, формируется чувство взрослости – «запускаются» процессы полового созревания. Поэтому зачастую изменения тела в процессе полового созревания, а также интерес к противоположному полу требуют радикальной перестройки образа телесного «Я», к которой ребенок не готов. Это приводит к искажению образа телесного «Я» и является предпосылкой возникновения проблем не только поведенческого характера во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, но и сомато-психических, психосоматических, психофизических проблем.

В онтогенезе происходит закономерный процесс присвоения субъектом своего тела, формирования психологических механизмов регуляции телесных функций и фе-

номенов, который может натолкнуться на препятствия, изменяющие образ тела и впоследствии приводящие к феноменам отчуждения. Н.А. Каминская рассматривает такие феномены отчуждения собственного тела, как нарушение границ своего тела, изоляция переживаний, формирование дисфункциональных схем восприятия, рассогласование субъектного восприятия своего тела и отраженного облика [6].

Отчуждение собственного тела проявляется в недостатке переживания собственной целостности, в трудности идентификации своего собственного «Я» и тела, в ощущении своего образа тела как фрагментарного, расчлененного и дезорганизованного. У детей и подростков при искаженном образе своего тела наблюдаются такие варианты нарушений поведения, как нарушения пищевого поведения (анорексия, булимия, ожирение), признаки нарушения поведенческой адаптации, спортивная аддикция (зависимость от спорта, от физических упражнений, фитнес-зависимость, когда мальчики стараются нарастить мускулы, а девочки похудеть и приблизиться к эталону красоты), присоединение к деструктивным субкультурам (отражаются в специфическом внешнем облике), социальная изоляция и депрессивные расстройства, а также дисморфофобические расстройства (патологическое состояние, при котором человек буквально одержим своими воображаемыми или незначительными физическими недостатками).

Существуют различные индивидуальные варианты изменений тела, которые также оказывают влияние на формирование искаженного образа телесного «Я». Мы предлагаем разделить их условно на две группы по критерию активности человека по отношению к своему телу. Во всех случаях человек соотносит свое тело и свою внешность с социально-нормативными критериями того, какими должны быть тело и внешность в существующих социокультурных условиях.

В первую группу можно отнести телесные изменения, произошедшие в результате собственных действий (нарушения пищевого поведения, избыточная масса тела, физический перфекционизм), направленных на изменение своего тела. В этих случаях активность субъекта направляется на преодоление субъективно определяемых недостатков, вызывающих неудовлетворенность своей внешностью.

У девушек с нарушениями пищевого поведения наблюдается низкая самооценка, трудности в установлении межличностных отношений, перфекционизм, субъективная неудовлетворенность своим телом, искаженное восприятие своего тела, трудности определения собственных ощущений и чувств, ощущение дискомфорта при нарушении личных границ, установка на то, что социальные стандарты физической привлекательности связаны с успешностью в различных сферах жизни, с социальным принятием [7]. У подростков с признаками физического перфекционизма завышены требования к себе, наблюдается полезависимость, низкий уровень дифференцированности когнитивно-аффективной сферы, искажение телесной и гендерной самоидентичности, размытость воспринимаемых субъектом телесных границ и неустойчивая самооценка [8].

Во вторую группу можно отнести изменения, которые напрямую не зависят от активности субъекта (внешние видимые физические дефекты, врожденные нарушения опорно-двигательного аппарата, например, детский церебральный паралич, врожденные пороки черепно-лицевой области, травмы опорно-двигательного аппарата, дерматиты). Активность человека в этом случае направляется на изменение своего тела как преодоление объективно имеющихся физических недостатков.

В детей с внешними видимыми физическими дефектами наблюдается негативный образ «Я», барьеры в социальной интеграции, социальная тревога, низкая самооценка и негативный образ тела, социальное избегание [6]. Общей тенденцией изменения образа телесного «Я» у детей с ДЦП является уменьшение субъективной значимости его анатомических характеристик и увеличение ценности физических качеств личности и имиджеологического оформления ее внешнего облика как компенсации полученных в результате травмы физических дефектов [9].

Немаловажную роль в развитии телесного «Я» существенную роль играют и гендерные особенности, которые раскрываются именно в период полового созревания. По мнению Р. Бернса, развитие половых признаков зачастую отстает от общего физического развития, что может приводить к различным психологическим последствиям, которые зависят от того, насколько ярко видна диспропорция в развитии [10]. Подросткам крайне важно мнение сверстников, которое влияет не только на их самооценку, но и на восприятие себя и своего тела. Подростки чаще всего негативно реагируют на сверстников, у которых есть какие-либо внешние дефекты, а приводит к тому, что мнение группы становится приоритетным, и у ребенка формируется не только низкая самооценка, но и непринятие собственных недостатков, что может приводить к искаженному образу телесного «Я». Кроме того, в современном обществе существует эталон красоты, к которому призывают стремиться, несмотря на индивидуальные внешние особенности.

Таким образом, развитие телесного «Я» к концу младшего школьного – началу подросткового возраста имеет три основные характеристики: 1) осознание особенностей своего физического развития, 2) ориентация на мнение окружающих (в первую очередь сверстников и близких взрослых) о своих телесных особенностях и 3) идентификация своей внешности со стандартами, пропагандируемыми в обществе.

Модель образа телесного «Я»

Проведенный анализ позволяет нам рассмотреть становление образа телесного «Я» в онтогенезе в виде биопсихосоциальной модели.

1. Биологический аспект. По мере роста у ребенка постепенно изменяется его внешний вид и физические параметры. В подростковый период происходит переход от детской «милой» внешности к подростковой угловатости. И если ребенок развивается нормально, если его внешний вид соответствует современному «идеальному» образу, то эти изменения происходят плавно и для него оказываются не такими заметными. Однако если у ребенка имеются какие-то физические дефекты, то становление образа телесного «Я» может деформироваться и искажаться.

2. Психологический аспект. По мере взросления ребенок начинает осознавать свою внешность и тело и соотносить их с внешностью сверстников или с «эталонами» красоты. И в зависимости от того, насколько его идеальный образ телесного «Я» будет соответствовать его реальному образу телесного «Я», будет зависеть в целом его образ «Я», самооценка, уровень удовлетворенности своим телом.

3. Социальный аспект. Образ телесного «Я» также связан и с отношениями со сверстниками и родителями. В этом контексте должны рассматриваться родительская поддержка, эмпатия и эмоциональная включенность родителей, «навязывание» ребенку реалистичных образов и целей. Для нормального психического развития ребенка важно, чтобы взрослый мог отвечать на его эмоциональные и физические переживания. Если этого не происходит, то ребенок, не получая необходимых психологических средств, не может в полной мере включить переживания в собственный опыт, присвоить их, у него не формируется способность к осознанию своих переживаний и не вырабатывается отчетливого ощущения границ собственного тела. Если у ребенка сформирован искаженный образ телесного «Я», у него могут наблюдаться трудности во взаимоотношениях со сверстниками, трудности в общении, в установлении контактов, появляется неуверенность в себе, нерешительность. Зачастую такие дети изолированы в группе и имеют нарушения поведенческой адаптации.

Заключение

На протяжении младшего школьного возраста к подростковому периоду у ребенка под воздействием различных факторов уже складывается определенный образ телесного «Я»: внешние видимые особенности, взаимоотношения в семье и со сверстни-

ками, уровень сформированности самосознания и рефлексии и др. Однако зачастую образ телесного «Я» искажен, что впоследствии может привести к различным поведенческим и соматопсихическим проблемам. Научный анализ в дальнейшем должен быть направлен на выявление того, в какой момент и под воздействием каких факторов для младшего школьника становится настолько важным его внешний вид, что впоследствии он может оказывать влияние не только на самооценку ребенка, но и на его образ «Я» в целом. Одна из главных практических проблем состоит в необходимости ответить на вопрос, как искаженный образ телесного «Я» влияет на формирование психологических новообразований возраста и на прохождение кризиса подросткового возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кон, И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1978. – 367 с.
2. Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М. : МГУ, 1989. – 216 с.
3. Агарева, М. В. Соматический аспект содержания процесса образования / М. В. Агарева // Молодой ученый. – 2012. – № 1 (36), т. 2. – С. 57–59.
4. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 284 с.
5. Кочкина, Л. В. Становление физического Я в дошкольном возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Л. В. Кочкина. – М., 2007. – Л. 6–8.
6. Каминская, Н. А. Исследования отчуждения физического «Я» / Н. А. Каминская // Консультатив. психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24, № 2 (91). – С. 8–28.
6. Дорожевец, А. Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / А. Н. Дорожевец. – М., 1986. – Л. 5–6.
7. Дурнева, М. Ю. Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований / М. Ю. Дурнева // Клин. и спец. психология. – 2015. – Т. 4, № 3. – С. 1–19.
8. Холмогорова, А. Б. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культур [Электронный ресурс] / А. Б. Холмогорова, А. А. Дадеко // Мед. психология в России. – 2010. – № 3. – Режим доступа: <http://medpsy.ru>.
9. Гольцев, А. В. Образ физического «я» как фактор адаптивного ресурса личности инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / А. В. Гольцев. – М., 2016. – Л. 12–13.
10. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – С. 231.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 31.10.2018

Chemerevskaya V.A. Development of the Image of Body «Self» at Transitional Period from the Junior School to the Adolescent Age

The article discusses the stages of development of the physical «self» image, the mechanisms and factors that influence its formation in children of junior school age. The features of the distorted image of body «self» and the factors influencing its formation are described. The characteristics of violations that arise as a result of the distortion of the body «self» image of are given. The analysis of the characteristics of children, in which there are various individual variants of changes in the body, is provided. Gender features and their significance in the puberty period of children are described. A biopsychosocial model of the body «self» image is formulated.