ВОСПРИЯТИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

PERCEPTION OF ONE'S OWN BODY IN YOUNG AGE

УДК 159.9

Широчина Арина Игоревна, Студент 4 курс, Факультет Социальных Наук, Амурский государственный университет, Россия, г. Благовещенск

Павлова Екатерина Викторовна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики, Амурский государственный университет, Россия, г. Благовещенск

Shirochina Arina Igorevna, arinabhjlpoiu@mail.ru

Pavlova Ekaterina Viktorovna

Аннотация

Статья посвящена исследованию восприятия собственного тела в юношеском возрасте. В современном обществе интенсивно развивается индустрия красоты, активно пропагандируются идеи о превосходстве «красивых» людей над «некрасивыми», появляются различные шаблоны, стандарты и убеждения в том, что успех напрямую зависит от внешнего облика. Это вынуждает современных людей предъявлять к своей внешности все большее количество требований, и из-за этого растет процент неудовлетворенных собственным внешним видом. Целью исследования является изучение восприятия собственного тела у лиц юношеского возраста. В статье рассматривается понятие восприятия собственного тела, специфика восприятия собственного тела в юношеском возрасте, а также изучены возможности и направления коррекции. Представлены результаты эмпирического исследования восприятия собственного тела в юношеском возрасте.

Annotation

The article is devoted to the study of the perception of one's own body in young age. In modern society, the beauty industry is rapidly developing, propagandizing ideas about the superiority of "beautiful" people over "ugly" people, there are various patterns, standards and beliefs that success directly depends on the appearance. This forces modern people to make more and more demands on their appearance. The aim of the study is to study the perception of their own body in young age. The article examines the perception of one's own body, the specificity of the perception of one's own body in young age, and also studies the possibilities and directions of correction. The results of an empirical study of the perception of one's own body in young age are presented.

Ключевые слова: восприятие собственного тела, образ тела, тело, самовосприятие, внешний вид, юношеский возраст, коррекция.

Keywords: perception of one’s own body, body image, body, self-perception, appearance, young age, correction.

Последствия неудовлетворенности внешностью могут выражаться как в незначительных колебаниях настроения, так и в серьезных расстройствах, таких как нарушения пищевого поведения, зависимости, депрессия, заметно снижающих качество жизни современных людей. В связи с этим молодые люди стали увлекаться различными модификациями тела, искать новые способы «исправления» своей телесности, такие как хирургические операции, татуировки, ботулинотерапия, различные диеты и многое другое. Из-за возникновения неудовлетворенности собственным телом, люди пытаются на нее повлиять довольно экстремальными способами. Все это обусловливает актуальность исследования.

Проблема образа тела стала рассматриваться и осмысливаться во многих измерениях: в аспекте глубинного эмоционального и телесного опыта, в эволюционной ретроспективе, в культурно-историческом контексте, в аспекте нейрофизиологических механизмов.

В XX веке в зарубежной психологии были заложены основы психологического анализа и категоризации телесных переживаний с учетом их непосредственной специфики. При этом непрерывность хода развития и становления психологии как науки за рубежом делает возможным проследить эволюцию категорий для описания результата восприятия субъектом собственного тела и внешности. П. Шильдер, автор термина «образ тела», определяет его как субъективный пространственный опыт восприятия тела, который формируется и трансформируется в процессе общения с другими людьми и включает в себя когнитивный, перцептивный и эмоциональный компоненты [8, с. 150]. Тело формируется в результате получаемых впечатлений и стимулов, проходящих через телесные ощущения, то есть тело и окружающий мир неразрывно связаны.

О.А. Скугаревский определят «образ собственного тела» как сложный конструкт, включающий в себя восприятие человеком собственного тела (перцептивный компонент), чувственную окраску этого восприятия и то, как, по его мнению, оценивают его окружающие (оценочный компонент). Оценочный компонент образа тела в данной модели отражает как глобальную оценку тела (удовлетворенность весом, формой, отдельными частями), эмоции и чувства по поводу своей внешности, так и когнитивный (убеждения в отношении внешности) и поведенческий аспекты (внешность) [7, с. 43]. Большинство ученых рассматривают образ тела в качестве важнейшего компонента самосознания (Бернс Р., Мдивани М.О., Соколова Е.Т. и др.).

Многочисленные исследования в области образа тела позволили выделить следующие его компоненты: внешнее тело, границы образа тела и полоролевая принадлежность (Бодалева А.А., Куницына В.Н., Параферов В.Н. и др.). Внешность – это функциональные, анатомические, социальные признаки человека, отражающие чувственную составляющую нашего восприятия. Внешний облик состоит из следующих составляющих: физический облик, функциональные признаки и наружная составляющая внешнего облика.

При необычном, девиантном отношении к своему телу, стремлении переделать собственный телесный облик правомерно ожидать изменение уровня удовлетворенности собственной внешностью и понижения уровня самооценки [1, с. 62]. Восприятие собственной внешности может носить адекватный и положительный характер (реалистичное, гармоничное, позитивное, целостное, сознательное), а может быть неадекватным, отрицательным (искаженным, негативным, фрагментарным, парадоксальным, частично бессознательным).

Изучением психологических границ образа тела занимался Х. Плеснер. Он выделил два типа границ – внешняя и внутренняя границы образа тела. Внешняя граница – психическая репрезентация поверхности тела, проявляющаяся в любой форме (осознаваемых и неосознаваемых, отчетливых или смутных образов, представлений, переживаний и т. д.). Второму типу границы соответствует понятие «внутренняя граница», возникшее в рамках феноменологического подхода телесности. Это граница активности субъекта в физическом мире. Полоролевая принадлежность как компонент образа тела подразумевает единство самосознания и поведения индивида, относящего себя к тому или другому полу.

Образ тела – это неустойчивый психический конструкт. В течение жизни человека образ тела многократно переструктурируется в результате различных социальных взаимодействий, поэтому для многих исследователей этот феномен относится, прежде всего, к социальным явлениям.

Восприятие образа собственного тела определяется И.Г. Малкиной-Пых как: «…точность суждения по поводу размера, формы и веса тела, а также его пропорций» [4, с. 227]. Потому изучение данного аспекта включает оценку точности определения размера тела, как на уровне отдельных частей тела, так и в целом.

В юношеском возрасте происходит становление психологических механизмов, которые влияют на процессы развития и самореализации. Этот возраст, как отмечают многие исследователи (Кон И.С., Мдивани М.О. и др.), характеризуется периодом изменения образа тела.

Выделяют несколько изменений в юношеском возрасте, связанных с развитием и формированием образа тела:

– развитие и изменение структуры тела;

– развитие и изменение Я-концепции;

– развитие и изменение половой идентичности [10, с. 27].

По мнению И.С. Кона, главным новообразованием возраста является открытие внутреннего мира и возрастающая потребность в духовной близости с другим [3, с. 21]. В юности, вследствие формирования внутренней позиции по отношению к себе, окончательно конструируется образ «Я» с более дифференцированными ответами на вопросы «Кто Я?», «Какой Я?», «Каким Я должен быть?».

Осознание своего физического облика является одним из важных условий для развития личности, которое активно участвует в его формировании и является регулирующим фактором поведения любого человека. В осознании своего физического «Я» решающую роль играют не реальные телесные параметры, а единство восприятия тела и отношения к нему [10, с. 25]. Социум влияет на характер восприятия своей внешности, но наибольшее воздействие оказывает мнение значимых близких людей. Особенно это важно в юношеском возрасте, когда самовосприятие личности находится под влиянием социального окружения. Актуальным становится сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности».

На данный момент существует лишь несколько способов коррекции восприятия собственного тела, так как данная тема стала изучаться активно лишь недавно. Так как образ физического «Я» имеет сложную структуру, важен комплексный подход к данному феномену. Наиболее эффективной в работе является психологическая коррекция.

Для коррекции нарушений телесного образа «Я» И.Г. Малкиной-Пых была разработана программа с использованием методов ритмодвигательной оздоровительной физической культуры (ОФК). Ритмодвигательная ОФК – это как групповая, так и индивидуальная форма работы с телом, основанная на

представлении, что существует принципиальная связь между психическими свойствами личности и тем, как человек двигается, и что изменения в привычках движения воздействуют на психологическое, эмоциональное и физическое здоровье человека, способствуя оптимизации всех жизненно важных процессов в психике и организме [4, с. 574].

Когнитивно-поведенческий подход в настоящее время активно применяется в исследовании структуры образа тела и коррекции его нарушений. Данная терапия способствует установлению контакта с самим собой, возникновению большей жизненности, осмысленности; в ходе нее вырабатывается понимание того, что «Я» представляет собой нечто иное, чем просто совокупность мыслей и чувств [9, с. 85].

Непосредственное отношение к проблематике отчуждения физического «Я», имеют направления телесно-ориентированной психотерапии и психосоматики, поскольку предметом их работы является исследование взаимосвязи телесного и психологического уровней личности. В работе М. Фельденкрайза «Осознавание через движение» исследуется связь между особенностями движений и влиянием на них психологических факторов.

Работа с телом возможна также в позитивной и транскультуральной психотерапии. Транскультуральный аспект позитивной психотерапии затрагивает вопрос: «Что имеется общего у всех людей, и чем они различаются?» Важно понять, как однотипные конфликты и проблемы воспринимаются и оцениваются в различных культурах. Следует заметить, что «другая культура» может быть обнаружена и в собственной стране [5, с. 105]. Одновременно с пониманием, что некое поведение в условиях другой культурной традиции или в другие времена воспринимается или воспринималось по совершенно иным меркам, происходит расширение горизонтов оценивания. Это и может являться основой для работы с восприятием собственного тела.

В арт-терапевтическом подходе выделяют телесно-ориентированное и телесно-двигательное направление. Первое концентрируется на психосоматических и соматических заболеваниях, коррекции образа тела, образа

«Я». Второе представлено разнообразными направлениями, связанными с работой с эмоциональной сферой человека через образ тела, с осознанием состояния тела.

Таким образом, можно говорить о том, психологические механизмы и предпосылки формирования образа тела и его восприятия определяются как социальными детерминантами, так и самоощущениями индивида.

В юношеском возрасте внешний облик имеет большое значение в формировании образа «Я». При всей появляющейся зрелости людям этого возраста свойственна идеализация, завышенные требования, что затрудняет формирование адекватного отношения к собственному телу. На данный момент существует значительное количество видов психотерапии и психокоррекции восприятия собственного тела, которые нацеливаются на восстановление контакта личности с собственным телом, осознании внутренних конфликтов, оказывающих влияние на телесный уровень субъекта.

Нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение восприятия собственного тела у лиц юношеского возраста. Гипотеза исследования: в юношеском возрасте преобладает неудовлетворенность собственным телом.

База исследования: ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет», факультет социальных наук. Выборка исследования составила 20 студентов второго курса (2 юношей, 18 девушек), обучающиеся по направлению подготовки «Психология» и специальности «Клиническая психология».

Для получения данных, необходимых для исследования было использовано три методики. Опросник «Образ собственного тела», разработанный О.А. Скугаревским и С.В. Сивухой выявляет необходимые параметры, лежащие в основе восприятия собственного тела, отражает количественные характеристики. Представляет собой работоспособный психометрический инструмент, предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела.

С точки зрения авторов методики, оценочный компонент отношения к телу

отражает:

– глобальную оценку тела (удовлетворенность или неудовлетворенность весом, формой тела, специфическими его частями);

– эмоции и чувства по поводу внешности;

– когнитивный аспект (убеждения, схема тела);

– поведенческий аспект (например, избегание смотреть на себя в зеркало, взвешиваться, посещать тренажерные залы).

Для изучения образа тела был использован тест-опросник «Исследование образа тела» созданный Д. Джейдом. Испытуемому предлагается оценить, как часто он испытывает дискомфорт по поводу своей внешности в определенных ситуациях.

Также была использована невербальная методика «Тест цветоуказаний на неудовлетворенность собственным телом», созданная О. Вулей и С. Роллом – это невербальная методика, предназначенная для оценки уровня удовлетворенности (неудовлетворенности) своим телом, она позволяет получить качественные данные о выборке. С помощью теста определяются три показателя неудовлетворенности телом. Общий показатель отношения к телу: рассчитывается среднее значение для всех 16 частей тела, является основным показателем для выявления неудовлетворенности телом. Также вычисляются два комбинированных показателя (CAPT Score 1, CAPT Score 2).

CAPT Score 1 представляет собой среднее арифметическое оценок следующих частей тела: область живота, верхняя треть бедра, ягодицы, нижняя часть бедра и выражает общее отношение к средней части тела.

CAPT Score 2 включает остальные части тела, за исключением генитальной области, т.е. волосы, лицо, ступни, голени, кисти рук, предплечье, плечо, плечевой пояс, грудь (грудная клетка) и верхняя часть живота и выражает общее отношение к этим составляющим тела.

В результате диагностики по методике «Образ собственного тела», разработанной О.А. Скугаревским и С.В. Сивухой, были получены следующие результаты (рис.1).

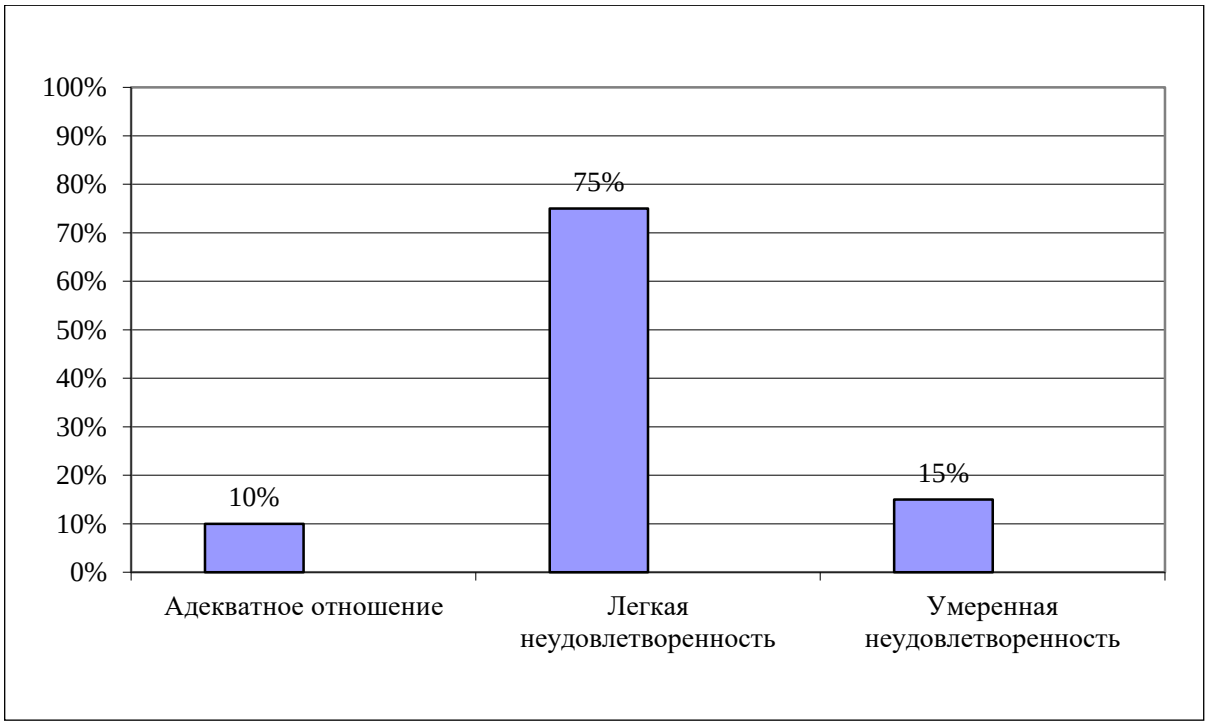


Рисунок 1– Результаты исследования по методике «Образ собственного тела» А.О. Скугаревского, С.В. Сивухи

Было выявлено, что в выборке преобладают испытуемые с легкой неудовлетворенностью телом (75 %). Легкая неудовлетворенность внешностью характеризуется повышенной обеспокоенностью своим внешним видом и высокой значимостью внешности в структуре ценностей. Тревоги по поводу внешности связаны, в основном с весом и телесными формами. Также, адекватное отношение к телу выявлено у 10 % опрошенных. Умеренная неудовлетворенность зафиксирована у 15 % респондентов. Они склонны к самоизоляции и избеганию социальных контактов, демонстрируют меньшую степень принятия и одобрения себя.

Полученные результаты могут быть связаны с тем, что эти люди считают какую-либо часть тела несоответствующей своему идеалу или же ему не соответствуют вес, общие параметры тела. На данный момент существует множество стандартов красоты, которые оказывают большое давление на людей. Также большую роль в восприятии тела играют окружающие люди: их высказывания могут усиливать неудовлетворенность человека собственной внешностью.

Далее был проведен тест-опросник «Исследование образа тела» Д. Джейда (рис. 2).

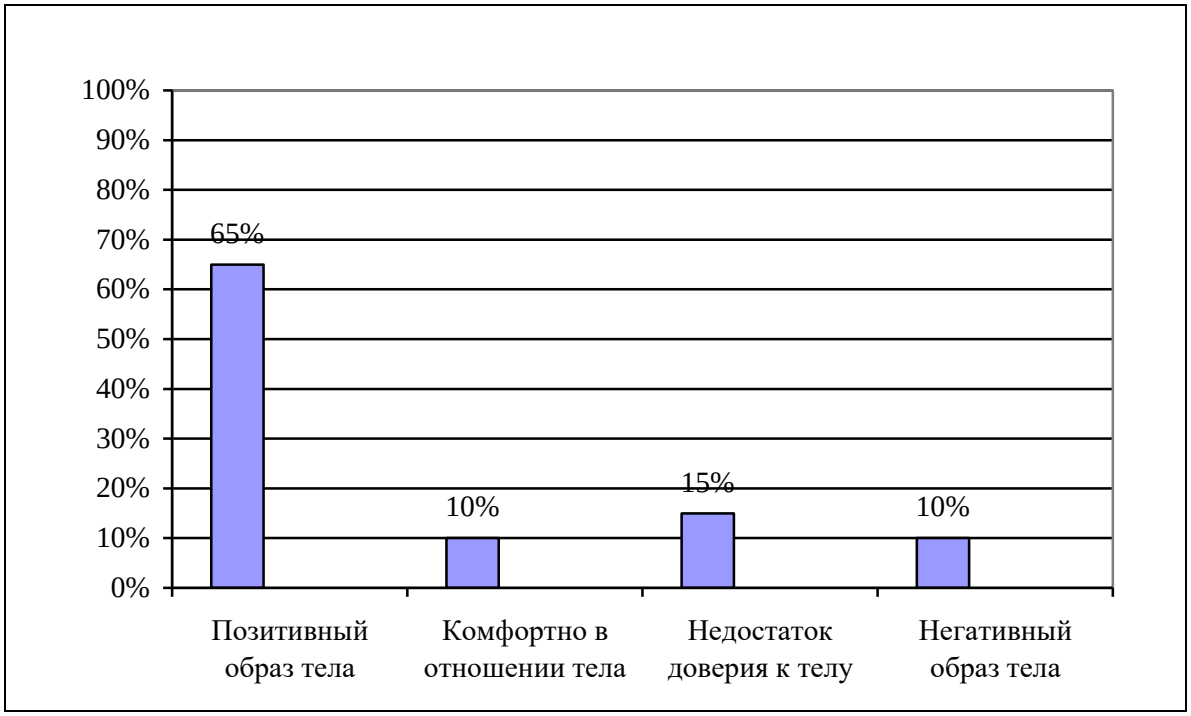


Рисунок 2 – Результаты исследования по методике «Исследование образа тела» Д. Джейда

По результатам исследования было выявлено, что в выборке преобладают респонденты с позитивным образом тела (65 %). В этом случае отношение к собственной внешности практически не оказывает влияние на повседневную жизнь человека. Комфортное отношение к телу было выявлено у 10 % студентов, для них существует риск появления чувства тревоги в отношении собственного тела, его параметров, а также формы. Недостаток доверия зафиксирован у 15 % респондентов. Такое отношение мешает социальной активности, накладывает внутренние ограничения на проявления себя. Негативный образ тела выявлен у 10 % опрошенных. Данные результаты могут быть связаны с негативным опытом по отношению к собственной внешности испытуемых внутри семьи, среди сверстников.

Далее была проведена невербальная методика «Тест цветоуказаний на неудовлетворенность собственным телом», созданная О. Вулей и С. Роллом (рис. 3).

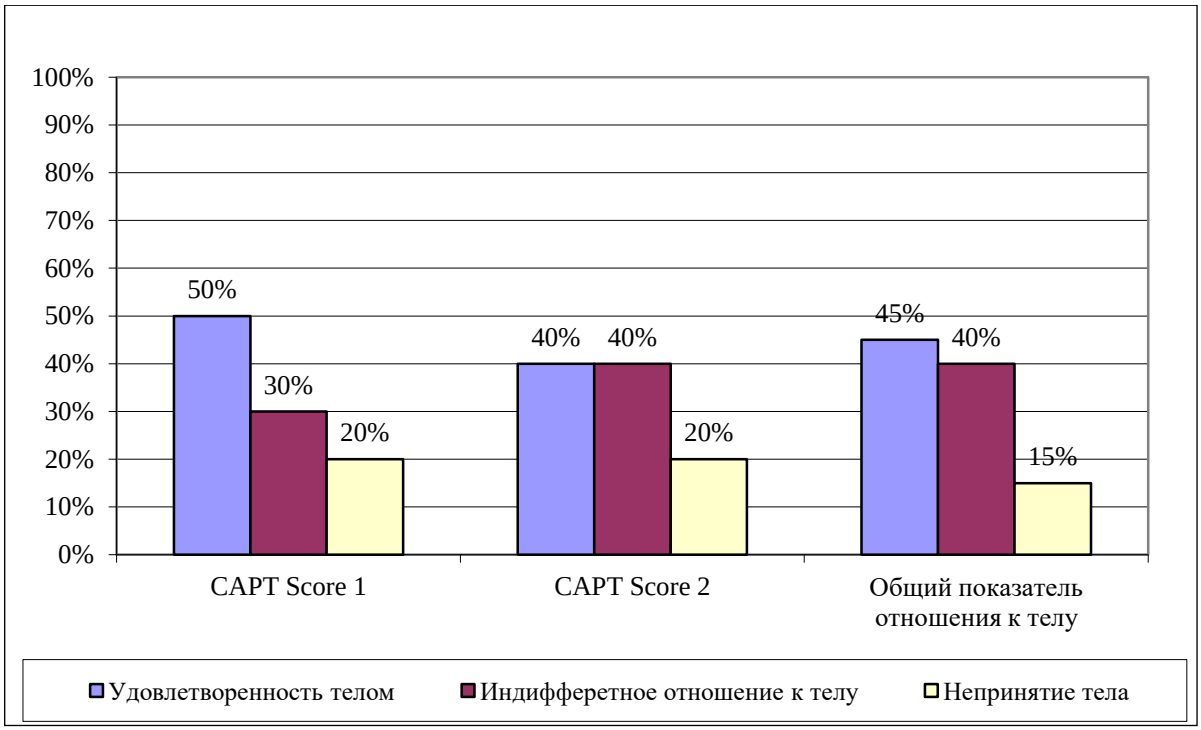


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике «Тест цветоуказаний на неудовлетворенность собственным телом» О. Вуля и С. Ролла

По результатам исследования было выявлено, что 45 % респондентов удовлетворены своим телом. Также 40 % опрошенных индифферентно относятся к собственному телу. При данном отношении к телу, личность склонна к игнорированию и непринятию проблем, и собственного тела. Возможно, оказал влияние опыт, полученный внутри семьи, связанный с равнодушным отношением родителей к своему телу. Выраженная неудовлетворенность своим телом зафиксирована у 15 % испытуемых по шкале «Общий показатель отношения к телу». Непринятие тела может способствовать развитию расстройства пищевого поведения. Такие люди часто тревожатся по поводу своего внешнего вида, веса и других параметров, внешний вид оказывает влияние на отношение к себе. Также у 30 % выборки по шкале «CAPT Score 2», прослеживается индифферентное отношение. У 20 % выявлено непринятие тела по двум шкалам (CAPT Score 1 и CAPT Score 2). В связи с эти тело становиться источником злости и раздражения, контакт с телом нарушается, так как любая связь со своим телом связана с неприятными ощущениями. Такое отношение к телесной части «Я» ограничивает личность в ее проявлениях, а также оказывает

отрицательное влияние на самооценку. По шкале «CAPT Score 1» были получены следующие результаты: 50 % опрошенных удовлетворенны средней частью своего тела, а 30 % игнорируют данную часть тела.

Среди рисунков испытуемых встречались такие, на которых была выделена красным только одна область, а остальные части тела были окрашены в нейтральные или положительные цвета. Такие результаты связаны с предельной концентрацией внимания на «дефектных», по мнению личности, частях тела. Недовольство одной областью тела приводит к общему недовольству собой и препятствует адекватному восприятию тела.

Наибольшее недовольство вызывают такие части тела как живот, бедра, грудь, генитальная область. В основном это части тела, в которых скапливается подкожный жир или же имеются какие-либо индивидуальные особенности.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод о том, что у большей части выборки преобладает легкая неудовлетворенность собственным телом, а также исходя из результатов теста «Тест цветоуказаний на неудовлетворенность собственным телом» видно, что на формирование неудовлетворенности своим телом оказывает большое влияние отношение к определенной части тела. Возможно, это связано с тем, что часть тела воспринимается как дефектная или же не соответствует личностным критериям красоты, впоследствии эта часть тела становится центром внимания и влияет на самовосприятие в целом.

Полученные результаты позволяют определить направления коррекционной работы. В первую очередь необходимо снизить психоэмоциональное напряжение, создать атмосферу принятие и безопасности внутри группы. В дальнейшем работа будет направлена на прояснение связи между телом и эмоциями, на расширение концепции, в отношение телесной составляющей «Я». А также, на восстановление контакта с телом и формирование позитивного образа тела.

Наиболее эффективны при работе с умеренной неудовлетворенностью собственным телом такие методы как ритмодвигательная оздоровительная физическая культура, так как при помощи движений человек через тело

воздействует на свое состояние. Это кардинально влияет на восприятие своего тела. Тело становиться ресурсом, который может оказывать влияние на эмоциональное и физическое состояние. Также значительные результаты показывают методы арт-терапии. Творческий процесс обходит цензуру сознания и помогает достичь наиболее глубоких результатов, восстановить контакт с телом.

Литература

1. Бороздина, Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я концепцией / Л.В. Бороздина // Вестник Московского университета. – Серия 14: Психология, 2011. – № 1. – С. 54-66.
2. Ворошилин, С.И. Патологическое влечение к модификации тела. Биологические, психологические и социальные факторы, определяющие его распространение в населении / С.И. Ворошилин // Психологические проблемы развития и существования человека в современном мире. – Екатеринбург: УрГПУ, 2009. – С. 113-146.
3. Кон, И.С. Категория «Я» в психологии / И.С. Кон // Психологический журнал . – 2007. – № 3. – Т. 1. – С. 12-24.
4. Малкина-Пых, И.Г. Телесная терапия: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 749 с.
5. Пезешкиан, Х. Перспективы позитивной терапии в России / Х. Пезешкиан // Психотерапия: от теории к практике: Материалы 1-го съезда Российской психотерапевтической ассоциации. – СПб.: Изд. Ин-та им. В.М. Бехтерева, 1995. – С. 103-107.
6. Скугаревский, О.А. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки / О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 40-48.
7. Соколова, Е.Т. Исследования образа тела в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник Московского университета. – Сер. 14. Психология. – 1985. – № 4. – С. 39-49.

8. Татаурова, С.С. Актуальные проблемы исследования образа тела / С.С. Татаурова // Психологический вестник Уральского государственного университета. – 2009. – № 8. – С. 142-154.
9. Тхостов, А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
10. Филиппова, С.А. Феномен неудовлетворенности собственным телом в юношеском возрасте: психологические причины и возможности коррекции / С.А. Филиппова, Э.В. Шелиспанская // Психолог. – 2017. – № 4. – С. 21-31.

Literature

1. Borozdina, L.V. The essence of self-esteem and its relationship with the I concept / L.V. Borozdina // Bulletin of Moscow University. – Series 14: Psychology, 2011. – No. 1. – P. 54-66.
2. Voroshilin, S.I. Pathological attraction to body modification. Biological, psychological and social factors that determine its distribution in the population / S.I. Voroshilin // Psychological problems of human development and existence in the modern world. – Yekaterinburg: UrGPU, 2009 . – S. 113-146.
3. Kon, I.S. Category "I" in psychology / I.S. Kon // Psychological journal. – 2007. – No. 3. – T. 1. – S. 12-24.
4. Malkina-Pykh, I.G. Body therapy: a handbook of a practical psychologist / I.G. Malkina-Pykh. – M.: Eksmo, 2005 . – 749 p.
5. Pezeshkian, X. Prospects for positive therapy in Russia / H. Pezeshkian // Psychotherapy: from theory to practice: Materials of the 1st Congress of the Russian Psychotherapeutic Association. – SPb.: Publishing house. Institute them. V.M. Bekhterev, 1995 . – S. 103-107.
6. Skugarevsky, O.A. Body Image: Development of a Tool for Assessment / O.A. Skugarevsky, S.V. Sivukha // Psychological journal. – 2006. – No. 2. – S. 40-48.
7. Sokolova, E.T. Body image research in foreign psychology / E.T. Sokolova, A.N. Dorozhevets // Bulletin of Moscow University. – Ser. 14. Psychology. – 1985. – No. 4. – S. 39-49.

8. Tataurova, S.S. Actual problems of body image research / S.S. Tataurova // Psychological Bulletin of the Ural State University. – 2009. – No. 8. – S. 142-154.
9. Tkhostov, A.Sh. Psychology of corporality / A.Sh. Thostov. – M.: Smysl, 2002. – 287 p.
10. Filippova, S.A. The phenomenon of dissatisfaction with one's own body in youth: psychological reasons and possibilities for correction / S.A. Filippova, E.V. Shelispanskaya // Psychologist. – 2017. – No. 4. – S. 21-31.