

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я СПОРТСМЕНІВ-ЮНАКІВ

Щербак Т.І., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

У статті визначено основні психологічні особливості образу фізичного Я спортсменів-юнаків. Подано результати емпіричного вивчення уявлень про тілесне Я студентів-спортсменів.

Ключові слова: образ фізичного Я, тілесність, схема тіла, дефекти зовнішності, самооцінка.

В статье определены основные психологические особенности образа физического Я спортсменов-юношей. Представлены результаты эмпирического исследования представлений о телесном Я студентов-спортсменов.

Ключевые слова: образ физического Я, телесность, схема тела, дефекты внешности, самооценка.

Shcherbak T.I. THE PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF BODY-IMAGE OF YOUNG ATHLETES
The basic psychological peculiarities of body-image of young-athletes are determined in article. The results of empirical studies of student-athletes representation of body-I are presents.

Key words: body-image, physicality, body-scheme, defects of appearance, self-esteem.

Постановка проблеми. Сучасний стан загострення економічних та соціально-політичних відносин в Україні характеризується нестабільністю, що впливає на розвиток сучасної молоді. Відзначається зниження потенціалу особистісного, морального та фізичного розвитку особистості, відтак виникають психологічні проблеми, пов'язані з її самовизначенням, самореалізацією та фізичним здоров'ям.

Погіршення показників фізичного здоров'я молоді вказує на гостру необхідність вивчення цієї проблеми у науковій сфері. Позитивна оцінка власного образу фізичного Я у свідомості людини, а також у судженнях оточуючих суттєво впливає на його позитивність; психосоматичний стан людини. Уявлення про свою соматичну організацію є одним із регуляторів поведінки, яка виявляється в самопрезентації. Образ фізичного Я впливає не тільки на емоційну і міжособистісну сфери, а й задає динаміку протікання об'єктивних життєвих процесів індивіда.

Високий рівень актуальності дослідження образу фізичного Я обумовлений також тим, що в сучасному стандарті успішної особистості краса тіла займає одне з перших місць. На свідомість багатьох чоловіків і жінок впливають стереотипні уявлення про фізично розвите гарне тіло, яке має певні пропорції і форми. Таким чином, у свідомості більшості завищується значимість зовнішності, незалежно від соціальної ролі і статусу.

Ступінь розробленості проблеми. Більшість досліджень присвячені загальним психологічним питанням співвідношен-

ня духовного і фізичного початку в людині, тіла як відображення культури, а також окремим аспектам сприйняття свого тіла. Однак проблема сприйняття тіла к зв'язку з внутрішніми психологічними особливостями і соціальними стандартами розкривається недостатньо.

Проблема образу фізичного Я розглядалась вітчизняними вченими: Л.С. Виготським, Л.І. Воробйовою, В.П. Зінченко, С.Г. Колесовим, В. М. Куніциною, Т.В. Снегірьовою, О.Т. Соколовою, В.В. Століним, Н.М. Терещенко, І.І. Чесноковою та ін., а також зарубіжними вченими: А. Адлером, Д. Беннетом, Р. Бернсом, Р. Мейлі, Ф. Райсом, К. Роджерсом, З. Фрейдом, В. Шонфельдом, Р. Шонцом та ін.

Концепція тілесного увійшла в науковий обіг багато століть тому. Ще в античні часи відбувалося своєрідне протиставлення тіла і душі. У XIX–XX ст. в роботах багатьох зарубіжних учених відмічався посилений інтерес до актуалізації питань тілесності. У сучасному соціально-психологічному дослідженні образ фізичного Я є дуже важливим утворенням у цілісній структурі особистості, її системі уявлень про себе, який впливає не тільки на емоційну і міжособистісну сфери, а й задає динаміку протікання об'єктивних життєвих процесів індивіда [8].

Складовою частиною образу Я є сприйняття свого тіла та зовнішності чи, як прийнято називати цей феномен в психології, образ фізичного Я. Усвідомлення і прийняття своєї тілесності, сприйняття свого тіла і відношення до своєї особистості в цілому, а також успішна соціальна адаптація



залежать від розвитку образу тіла, його досконалості і подолання недоліків його формування.

У психології існують різні підходи до визначення місця і ролі фізичного Я в Я-концепції людини – від майже повного виключення його зі структури самосвідомості до розгляду фізичного Я, як одного з ведучих факторів організації психіки.

Важливу роль у межах психоаналізу тілесного Я індивіда надавав З. Фрейд, визначаючи його вплив на розвиток Его-структур, а також виникнення окремих психопатологій. Особлива увага тілесній організації людини також приділялась У. Джемсом, який доводив, що людина має безсвідоме прагнення оберігати своє тіло. У гуманістичній концепції К. Роджерса утверджувалася позиція, згідно з якою процес самоусвідомлення починається саме зі сприйняття тілесного.

Витоком щодо пізнання образу фізичного Я стали результати досліджень П. Шилдера, на основі яких було здійснено інтерпретацію понять «образ тіла», «схема тіла», «тілесне Я». В одній із ранніх праць по дослідженню образу тіла П. Шилдер стверджує, що образ тіла – це візуальне уявлення власного тіла, що ми формуємо у своїй свідомості. Інакше кажучи, це те, яким чином тіло з'являється перед нами. Шилдер розглядає образ тіла як щось, що знаходиться в стані постійного розвитку чи зміни [7].

Проблемі ціннісного ставлення до власного фізичного Я приділяли увагу російські та вітчизняні психологи. Так, І.І. Чеснокова визначила залежність розвитку самооцінки особистості від сприйняття нею власної зовнішності. О.Т. Соколова сформулювала поняття образу фізичного Я, визначила ряд порушень схеми тіла та їх негативний вплив на самопочуття особистості [8]. Образ тіла формується за рахунок знань людини, які вона отримує в індивідуальному досвіді взаємодій з іншими людьми.

Вітчизняний учений О.Ю. Рождественський [8] визначив тілесні границі та функції тіла, підкресливши при цьому вагомість впливу самосприйняття зовнішності на всю життєдіяльність людини. Досліджуючи деформації схеми тіла та зовнішності, Р.В. Моляко ставила акцент на визначенні соціальних факторів впливу (ставлення родини, однолітків та вплив моди, ЗМІ) на становлення образу власного тіла [6].

Тілесність усвідомлюється людиною, як первинна цінність, що є фундаментом розвитку її Я. Поняття «образ тіла», за визначенням О.Ю. Рождественського, включає в себе сукупність уявлень, оцінок, установок

людини стосовно власної тілесної організації та якостей і засобів функціонування як окремих частин тіла, так і тіла в цілому [8].

В.В. Столін також включає фізичне Я в свою схему «вертикальної будівлі самосвідомості». На рівні організму активність суб'єкта визначена системою організм-середовище, має насамперед руховий характер і викликається потребами в самозбереженні, нормальному функціонуванні, фізичному благополуччі. У надрах цієї активності формується «схема тіла» чи «Я-образ» організму – підсумок усіх процесів, що відбивають стан внутрішніх органів, м'язів і активації організму в цілому [7].

В.Ю. Баскаков у своєму дослідженні виділив три ведучих підходи у вивченні тілесного фактора в психології. Перший із них розглядає «образ тіла», як модель власного тіла, що будують, виходячи з тілесних відчуттів. Другий передбачає тілесний фактор, як визначену розумову картину. Нарешті, третій підхід розглядає тілесність як складну комплексну єдність сприйняття, установок, оцінок, представлень, зв'язаних із зовнішністю і функціями тіла [3].

Отже, на основі представлених вище положень учених можна відзначити, що образ фізичного Я розглядається, як складна комплексна єдність сприймань, установок, оцінок та уявлень, пов'язаних як із тілесним образом, так і з функціями тіла [5, с. 6]. Це інтегроване психологічне утворення, що складається з уявлень і відчуттів як про тіло, так і про тілесність. Інакше кажучи, будь-якій людині властиве своє сприйняття власної тілесності і своє відношення до власного тіла. Образ тіла є те, що доступне для об'єктивації, і те, що доступне для свідомості.

Виклад основного матеріалу. Образ фізичного Я є структурною складовою образу Я. Він має самостійний шлях розвитку і формування в онтогенезі і своїй специфічній природі. На думку Р. Бернса, Р. Уайлі, М. Розенберга, А.А. Гавриленка він складається з когнітивної, афективної і поведінкової складових.

Когнітивному компоненту відповідає осмислення образу фізичного Я. Постійними його елементами, розглянутими в різних теоретичних побудовах, є схема тіла, образ тіла, концепція тіла, зовнішній вигляд, що представляється у цілому і т. д. Деякі дослідники розводять дані поняття, інші отожднюють, треті ж намагаються вибудувати з них визначеного роду ієрархію.

У той же час слід відзначити, що у структурі фізичного Я О.Т. Соколова, Є.С. Креславський виділяють лише когнітивний та афективний компоненти [8]. Когнітивний

компонент – це сукупність уявлень індивіда про свою зовнішність, за допомогою яких він її описує. Афективний компонент тілесного Я визначає емоційно-ціннісне ставлення до свого зовнішнього вигляду та окремих тілесних рис. Р. Мейлі та Ф. Райс акцентують увагу на когнітивному компоненті фізичного Я, надаючи великого значення моториці, активним рухам та діям особистості [7].

На думку багатьох дослідників, образ тіла є важливим джерелом формування образу Я. Позитивна оцінка свого зовнішнього вигляду у свідомості людини, а також у судженнях навколишніх може істотно вплинути на позитивність її образу Я, і навпаки, негативна оцінка спричиняє істотне зниження загальної самооцінки.

У вітчизняній психології погляд на образ фізичного «Я» представлений, як комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок. О.О. Бодальов (1982) показав залежність між точністю сприйняття своєї зовнішності і самооцінкою особистості. На думку автора, такі риси зовнішності, як ріст, колір волосся й очей, форма носа, є основними і найбільш загальними диференціюючими характеристиками для всіх людей [4].

О.Т. Соколова, вивчаючи образ зовнішності в хворих ожирінням і нервовою анорексією, виявила зв'язок між «самоуявленням» і «самоставленням» усередині образу зовнішності. З одного боку, підвищена емоційна чутливість до «неприємностей», пов'язана з тілесними недоліками хворих, приводить до перекручування когнітивного компонента фізичного образу Я, а з іншого боку – перекручений когнітивний компонент діє обернено на афективний компонент образу тіла, ще більше підсилюючи негативну оцінку випробуваними своєї статури [7].

Самооцінка тісно пов'язана з очікуваною батьківською оцінкою – так звана «луна-самооцінка». Ще А. Адлер, вивчаючи особливості формування особистості в онтогенезі, показав існування тісного зв'язку між тілесним образом Я і самооцінкою. Зокрема, він стверджував, що деякі типи людської поведінки являють собою спробу компенсації дійсної чи уявлюваної ущербності тіла [1].

Особливо вагомий вплив фізичного образу тіла на самооцінку та образ Я особистості практично всі дослідники відзначають у підлітковому та юнацькому віці. Адже саме в підлітковому та юнацькому віці з'являється підвищена чутливість до особливостей свого тіла і зовнішності. У цей період відбувається не тільки становлення духовного світу і світогляду, усвідомлення і збагачення якостей особистості, але й ово-

лодіння власним тілом. Тому важливо знати ці особливості образу тіла для попередження чи вирішення різних психологічних проблем.

Усвідомлення свого фізичного вигляду, його естетичного ефекту, є однією з важливих умов, що активно беруть участь у формуванні особистості й одним із регулюючих факторів поведінки будь-якої людини. Та чи інша оцінка своєї зовнішності спричиняє зміну самопочуття і може визначати характер взаємин між людьми.

Образ тіла формується в процесі життя особистості, проходячи певні етапи свого розвитку. Його зміст залежить від соціальних і природних факторів, що впливають на суб'єкта. Однак людина не в змозі сприймати образ себе й образ свого тіла, як цілісні утворення. Суб'єкт здатний виділяти і визначати окремі фрагменти свого образу сприйняття й образи свого тіла. Виділяючи якийсь фрагмент, людина зосереджує її винятково на виділеному елементі, втрачаючи при цьому цілісність всього образу.

Сенсорна інформація є одним зі шляхів, яким формується і змінюється образ тіла. Образ тіла створюється шляхом приведення в систему сенсорної інформації в даний момент. А ці різні моменти в процесі розвитку, у кінцевому рахунку, розгортаються в порівняно постійний образ тіла.

Рух так само впливає на формування образу тіла, він забезпечує сенсорні стимули так само, як і процес (тобто дія), якими ці відчуття інтерпретуються й інтегруються. До того ж, рух тіла має вплив і на внутрішнє, і на зовнішнє навколишнє середовище.

Образ тіла соціально детермінований. Він формується під впливом культурних стереотипів і забобонів. У наш час на образ тіла дуже сильно впливають ЗМІ. У підсумку, саме тіло як би «вбудовується у соціальні норми і важко розлучається з ними, навіть у ситуації погрози саморуйнування (деякі пластичні операції, звички до паління, прагнення підтримувати неприродно низьку масу тіла і т. п.) [8].

За допомогою тіла суб'єкт показує себе іншим, обмежуючи тим самим ступінь своєї волі. Від цього можуть з'являтися прагнення постійно відповідати якомусь чужому образу, не характерному для себе. У той же час, проникаючи в образи тіла, що присутні у свідомості постійно, суб'єкт учиться бачити і розпізнавати відношення до себе з боку інших, у результаті чого об'єктивується його самість.

Розвиток образу фізичного Я характеризується якісними змінами та набуває ускладнень. П. Бернштейн припустила, що формування образу тіла відбувається



через послідовну зміну ступенів розвитку, паралельно якому формується образ Я. Кожна ступінь розвитку має серію рухових завдань, що відповідають завданням психологічного розвитку [2].

П. Бернштейн визначила 6 етапів розвитку образу тіла: наділення тіла позитивним афектом, установлення меж між тілом і навколишнім середовищем, усвідомлення частин тіла і їхніх взаємозв'язків, рух тіла в просторі, статева ідентифікація і процес старіння [2].

Негативна самооцінка екстраполюється і на очікувану оцінку оточуючих. Навіть такі, на перший погляд, об'єктивні показники, як ріст чи вік, можуть для різних людей мати різне значення, обумовлене загальною структурою їхньої образу Я. Людині властива тенденція екстраполювати навіть зовнішню дефектність власного Я на свою особистість у цілому [7].

У формуванні самосвідомості юнаків афективні та когнітивні процеси, складно переплітаючись, утворюють причинно-наслідкове коло: когнітивна недиференційованість припускає низький ступінь автономії «афекту» і «інтелекту», так що будь-які зміни в одній зі сфер захоплюють і поширюються на систему в цілому. У силу нерозчленованих усвідомлюваних у собі якостей з їх емоційною оцінкою коло це може запускатися як когнітивною, так і афективною складовою самосвідомості з незмінним підсумковим самонесприйняттям. На поведінковому рівні в найбільш типових випадках подібний варіант самоствавлення веде до звуження кола спілкування, бездіяльності, що повертається в самосвідомість у вигляді негативних почуттів на адресу Я.

Значимість зовнішності для юнаків підкреслював І.С. Кон, говорячи, що юнаки особливо чутливі до особливостей свого тіла і зовнішності, зіставляючи свій розвиток із розвитком товаришів. Для дітей дуже важливо, наскільки їхнє тіло і зовнішність відповідають стереотипному образу. При цьому юнацький еталон краси і просто прийнятної зовнішності нерідко завищений, нереалістичний [3].

Сприйняття власного тіла і система представлень про нього залежать від віку, рівня вербального інтелекту, статі дитини і досвіду хвороби. Сприйняття свого тіла дітьми спирається головним чином на афективний компонент, а з віком підвищується значення когнітивної складової тілесного і болючого досвіду, відбувається розширення категоріальної структури тілесного досвіду і поступовий суб'єктивний поділ емоційних і соматичних феноменів на вербальному рівні уявлень. Поступово формується кате-

горія цілісного тіла, що сприяє подоланню суб'єктивної ізольованості, фрагментарності тілесних феноменів [8].

Тож можна сказати, що в юнацькому віці продовжується становлення знань про своє тіло, його функціональні можливості. Більш глибокий інтерес до самого себе, порівняно з інтересом до іншої людини (головним чином в області свого фізичного вигляду), є характерним для цього віку заглибленим процесом самопізнання, відповідність фізичного розвитку стандартам, прийнятим у групі, стає визначальним фактором у його соціальному визнанні.

Отже, на сьогодні не існує цілісного бачення шляхів розв'язання проблеми розвитку психологічних особливостей фізичного образу Я. Потреба у формуванні позитивного образу Я власної тілесності зумовила проведення нами емпіричного дослідження.

За методикою дослідження самоствавлення до образу фізичного Я А. Г. Черкашиної більшість студентів (77,42%) мають високий рівень самооцінки фізичного образу. Вони високо оцінюють свої анатомічні характеристики. Респонденти задоволені своїм зовнішнім виглядом. Для них також дуже важливо мати привабливі риси обличчя, фігури, ніг та рук. Та все ж при цьому виявлено невелику кількість студентів, для яких оцінка зовнішності майже не має значення.

Також високо респонденти оцінюють свої функціональні характеристики, такі як витривалість, сила, гнучкість, швидкість та спритність. Вони мають високий рівень самооцінки (83,87%). Водночас для них дуже важливо те, як їх тіло функціонує. Однак серед всіх опитаних виявлена певна група осіб із досить низькою самооцінкою цих якостей. При цьому переважно негативно студенти ставляться до своєї витривалості, сили та гнучкості.

Найбільше студентів (87,09%) мають високий рівень самооцінки за соціальними характеристиками. Вони задоволені соціальними атрибутами зовнішності, а саме, своїм одягом, аксесуарами та косметикою. Для більшості опитуваних важливий їх зовнішній вигляд і в що вони одягнені. Та все ж наявна невелика кількість респондентів, для яких це майже не має значення.

За методикою Дембо-Рубінштейн більшість опитуваних (48,98%) мають дуже високий рівень домагань, який супроводжується вимогливістю до оточуючих. Вони відчують труднощі в реалізації власних життєвих планів. Трохи менше студентів (29,03%) мають високий рівень домагань, який поєднується з переконливістю в цін-

ності своїх дій, з прагненням до самоствердження, з відповідальністю, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль. Вони мають стійкі життєві плани. Респонденти, які мають середній рівень домагань (14,66%), впевнені в собі, товариські, не шукають самоствердження, налаштовані на успіх. Вони розраховують свої сили і співвідносять свої зусилля з цінністю досягнутого. Також у ході дослідження була виявлена невелика кількість опитуваних із низьким рівнем домагань (7,33%), який залежить багато в чому від установки на невдачу. В них часто бувають нечіткі плани на майбутнє. Зазвичай вони орієнтовані на підкорення і часто виявляють безпорадність.

Більшість студентів (46,63%) мають дуже високий рівень самооцінки. У них виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ своєї особистості та можливостей, своєї цінності для оточуючих, для спільної справи. Опитувані, які мають високий (19,94%) та середній рівні самооцінки (20,82%), реально оцінюють ситуацію та можливості, впевнені в своїх силах, поважають себе, прагнуть до самовдосконалення та саморозвитку. У респондентів із низькою самооцінкою (12,61%) виникає невпевненість у собі, нерішучість. Вони не можуть сміливо прагнути, а також реалізувати свої здібності і є надто критичними.

За методикою «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда) були виявлені такі результати. Більшою мірою досліджуваними використовувались описи суб'єктивного ставлення до своїх фізичних даних, зовнішності («сильний», «привабливий», «приємний») (83,87%) та зазначалися позитивні ідентифікаційні характеристики, задоволення своїм виглядом, зовнішністю, здібностями та функціональними можливостями. Найменше відображалися пристрасті в їжі та шкідливі звички (19,35%), що свідчить про бажання студентів здаватися кращими.

Дивлячись на результати, які були виявлені в ході дослідження, можна зробити висновки, що більшість респондентів мають високий рівень самооцінки та домагань. Однак була виявлена група студентів, які мають низький рівень самооцінки характеристик образу фізичного Я (анатомічні, функціональні, соціальні) та низький рівень домагань цих же аспектів.

Висновки. Образ фізичного Я – система уявлень особистості про свою тілесність та зовнішність і усвідомлення його естетичного ефекту є однією з головних складових образу Я кожної людини, що активно бере участь у формуванні особистості та є одним із регулюючих факторів поведінки людини. Структурно образ фізичного Я охоплює когнітивну, емоційно-оціночну та поведінкову складову.

Образ фізичного Я тісно пов'язаний із самооцінкою особистості. Особливо важливим є вплив фізичного образу Я на формування самосвідомості та самооцінки в юнацькому віці. Відповідно, це свідчить про надзвичайно важливу потребу в допомозі юнакам у формуванні в них адекватної самооцінки свого образу фізичного Я.

Серед основних психологічних особливостей образу фізичного Я у студентів-спортсменів було визначено такі: наявність високого рівня домагань та самооцінки щодо власного фізичного образу, позитивні ідентифікаційні характеристики, задоволення своїм виглядом, зовнішністю, здібностями та функціональними можливостями.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : Дайджест, 1995. – 296 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 433 с.
3. Баскаков В.Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / В.Ю. Баскаков. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 224 с.
4. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев. – М., 1982. – 200 с.
5. Гавриленко А.А. «Разработка теоретической модели физического Я в рамках Я-концепции» / А.А. Гавриленко // Вестник университета. Серия социология и управление персоналом. – № 7 (45). – М. : ГУУ, 2008. – С. 64–72.
6. Моляко Р.В. Ставлення підлітків до власної зовнішності (функціонування фізичного «Я-образу») / Р.В. Моляко // Обдарована дитина. – 2001. – № 2. – С. 36–41.
7. Психология самосознания. Хрестоматия / [Ред. сост. Д.Я. Райгородский]. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ–М», 2007. – 672 с.
8. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / [Ред. сост. Д.Я. Райгородский]. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ–М», 2006. – 656 с.