

Роль «тілесного я» у формуванні патернів харчової поведінки

Absaliamova L. M. The Role of «Somatic Self» in the Food Behavior's Patterns Forming / L. M. Absaliamova // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva. – Issue 38. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 18–27.

L. M. Absaliamova. The Role of «Somatic Self» in the Food Behavior's Patterns Forming. The study suggests that there is a selection of physical, psychological and social Self in the Self structure. It is proved that the cognitive component of self-conception is represented by physical character of Self. It is noted that the permanent elements that are examined in different theoretical conceptions are as following: a scheme of body, a concept of body, conception of body, idea about original appearance on the whole et cetera. Some researchers distinguish these concepts, others equate, the third ones try to build the system (hierarchy). The hypothesis of the research is that the physical character of Self is important for such concept as cultural body, that includes character of body, chart of body and social components of appearance (clothing, hair-style, make up et cetera). It is explained by that in the modern world physiology factors have influence not only objectively but also socially on physical Self, that can be expressed in judgments, ideas, presentations, stereotypes, standards prevailing in the culture of society.

It is proved that the body of a person, that, it would seem, is the same natural given, being in sociocultural space, acquires absolutely different senses, valued accents and orientations, transforming, thus, from the biological phenomenon in the sociocultural phenomenon. It is reflected in the article that the exposure of disfiguration or disparity to the personal ideals, or sociocultural standards of beauty is frustrating, generating an alarm, and results in dysadaptation. As a result of such frustrations there can be a syndrome of dysmorphophobia or delirium of disfiguration. In the cases when the own disfiguration is clear realized it frustrates the personality, the psychical processes of indemnification and superindemnification, that are on the motivation adaptive processes, can be observed. The conclusion is driven that the support of harmoniousness of Self-concept is straight related to adaptive-compensatory strategies.

Key words: Self-concept, physical Self, food behavior, frustration, physical-oriented theories, body, self-consciousness.

Л. М. Абсаямова. Роль «тілесного я» у формуванні патернів харчової поведінки. У статті обґрунтовано виділення у структурі Я – тілесного, психічного і соціального Я. Доведено, що когнітивному компоненту Я-концепції відповідає фізичний образ Я. Описано, що постійними елементами, які розглядаються в різних теоретичних концепціях, є схема тіла, образ тіла, концепція тіла, уявлення про зовнішній вигляд загалом тощо. Проаналізовано, що одні дослідники розводять ці поняття, інші ототожнюють, треті ж намагаються збудувати систему (ієрархію). Зроблено припущення, що фізичному образу Я відповідає таке поняття, як культурне тіло, яке включає образ тіла, схему тіла і соціальні компоненти зовнішності (одяг, зачіска, косметика тощо). Це пояснюється тим, що у сучасному світі на тілесне Я чинять вплив не лише об'єктивно фізіологічні чинники, але і соціальні, які можуть виражатися в судженнях, думках, представленнях, стереотипах, еталонах, переважаючих у культурі суспільства.

Доведено, що тіло людини, яке, здавалося б, є однією і тією ж природною даністю, перебуваючи в соціокультурному просторі, набуває абсолютно різні сенси, ціннісні акценти й орієнтації, перетворюючись, таким чином, із біологічного феномену в соціокультурний феномен. Обґрунтовано, що виявлення фізичного недоліку або невідповідності особистим ідеалам чи соціокультурним еталонам краси фруструє, породжуючи тривогу, і призводить до дезадаптації. Унаслідок таких фрустрацій може виникати синдром дисморфобії, або марення фізичного недоліку. Зазначено, що у випадках, коли власний фізичний недолік ясно усвідомлюється і фруструє особистість, можуть розгортатися психічні процеси компенсації і надкомпенсації, які є за своєю мотивацією адаптивними процесами. Зроблено висновок, що підтримка гармонійності Я-концепції прямо пов'язана з адаптивно-компенсаторними страгетіями.

Ключові слова: Я-концепція, Я-тілесне, харчова поведінка, фрустрація, тілесно-орієнтовані теорії, тіло, самосвідомість.

Постановка проблеми. У науковій літературі, як вітчизняній, так і зарубіжній, єдиного трактування поняття «Я-концепція» немає. Феномен Я-концепції, зазвичай, виражається у близьких їй термінах і поняттях, таких як «самосвідомість», «самоствалення», «самооцінка», «самопізнання», «образ Я» тощо. Хоча усі ці поняття взаємопов'язані, їх трактування, співвідношення і значущість у різних підходах неоднакові. Досі не було вироблено цілісного й описового принципу, який би адекватно розкривав психологічний зміст феномену Я-концепції в різних галузях наукового знання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільш комплексне бачення проблеми структурних складових «Я» представлено в концепції Р. Бернса. Він пропонує розглядати Я-концеп-

цію як динамічну сукупність установок, спрямованих на самого себе [1].

Стосовно Я-концепції прийнято виділяти:

- когнітивний компонент – образ Я – уявлення індивіда про себе;
- афективний компонент – самооцінка – афективна оцінка цього представлення, яка може мати різну інтенсивність;
- поведінковий компонент – потенційна поведінкова реакція, конкретні дії, які можуть бути викликані образом Я і самооцінкою.

Загальноприйнятим вважається виділення у структурі Я – тілесного, психічного і соціального Я. Кожен із трьох основних компонентів може бути представлений, із точки зору Р. Бернса, принаймні, в трьох модальностях: реальне Я («Я – насправді»); соціальне Я («Я – очима Інших»); ідеальне Я («яким би Я хотів бути»)[1, с. 32–39].

На жаль, у багатьох рівневих схемах Я-концепції тілесному Я приділяється вкрай мало уваги. Найчастіше цей компонент розглядається як основа формування самосвідомості на ранніх етапах онтогенезу. Його подальша роль у загальній структурі Я-концепції або опускається, або визнається, що фізичне Я – складний біосоціальний компонент [2, с. 32].

М. О. Мдивані стверджує, що тілесне Я є таким самим утворенням, як і психологічне Я, соціальне Я і будь-яке інше та є структурною складовою Я-концепцій. Воно має самостійний шлях розвитку і формування в онтогенезі й свою специфічну природу, а отже, і складається з когнітивної, афективної і поведінкової складових [4, с. 111–113].

Когнітивному компоненту відповідає фізичний образ Я. Постійними елементами, що розглядаються в різних теоретичних концепціях, є схема тіла, образ тіла, концепція тіла, уявлення про зовнішній вигляд загалом тощо. Одні дослідники розводять ці поняття, інші ототожнюють, треті ж намагаються збудувати систему (ієрархію). На наш погляд, фізичному образу Я відповідає таке поняття, як культурне тіло, яке включає образ тіла, схему тіла і соціальні компоненти зовнішності (одяг, зачіска, косметика тощо). Це пояснюється тим, що у сучасному світі на тілесне Я впливають не лише об'єктивно фізіологічні чинники, але і соціальні, які можуть виражатися в судженнях, думках, представленнях, стереотипах, еталонах, переважаючих у культурі суспільства. Тіло людини, яке, здавалося б, є однією і тією ж природною даністю, перебуваючи в соціокультурному просто-

рі, набуває абсолютно різні сенси, ціннісні акценти й орієнтації, перетворюючись, таким чином, із біологічного феномену в соціокультурний феномен. Суспільство і культура диктують свої норми правильного і гарного вигляду людини. Отже, культурне тіло – це новоутворення, що виникає в результаті соціалізації індивіда.

Виявлення фізичного недоліку або невідповідності особистим ідеалам чи соціокультурним еталонам краси фруструє, породжуючи тривогу, і призводить до дезадаптації. Унаслідок таких фрустрацій може виникати синдром дисморфобії, або марення фізичного недоліку. У випадках, коли власний фізичний недолік ясно усвідомлюється і фруструє особистість, можуть розгортатися психічні процеси компенсації і надкомпенсації, які є за своєю мотивацією адаптивними процесами. Отже, підтримка гармонійності Я-концепції прямо пов'язана з адаптивно-компенсаторними стратегіями [6, с. 34–47].

Мета статті – презентація систематизованих уявлень про Я-тілесне та його функції у формуванні патернів харчової поведінки особистості.

Виклад основного матеріалу. Розглядаючи зовнішні прояви поведінкового компонента Я-концепції в контексті тілесного Я, ми припускаємо, що вони змістовно будуть конкретними діями на рівні культурного тіла, спрямованими на перетворення зовнішності тим або іншим способом, і такими, що мають під собою адаптаційно-компенсаторну мотивацію.

Підтвердження цьому ми можемо знайти при аналізі історії культури, який показав, що перетворення зовнішнього вигляду виступало важливим механізмом соціалізації. Так, наприклад, взаємодія первісної людини зі світом здійснювалася за допомогою обрядів і ритуалів [7].

Перетворення зовнішнього вигляду людини, що виступала ритуальним об'єктом, полягало в «доробленні», «переробленні», «виправленні» її природи й означало зміну її внутрішніх характеристик. Перетворення зовнішнього вигляду, виконуючи різні соціально-психологічні функції, дозволяє людині адаптуватися до життя в суспільстві, відповідати існуючим естетичним або соціальним нормам. Отже, характер і спосіб перетворень у зовнішньому вигляді визначався естетичним ідеалом епохи [8, с. 21–23].

Структура образу тілесного Я. Дослідження моделей розвитку самосвідомості включає розгляд феномену образу тілесного Я, ролі образу тіла в структурі самосвідомості людини. У вітчизняних і зарубіжних школах психології питання про генезис

образу тілесного Я досі недостатньо вивчене і розглядається, переважно, з позицій двох підходів: «кінесико-проксемічного – поведінка суб'єкта спілкування» і «психосеміотики невербального спілкування», спрямованих на дослідження й інтерпретацію значень невербальних знаків просторово-часових характеристик комунікацій і характеру експресивної невербальної інтеракції при інтерперсональних стосунках. Кінесико-проксемічний підхід дозволяє досліджувати такі характеристики, як дистанцію між партнерами, напрям руху їх тіл, місце розташування, синхронність прояву рухів тіла, динамічність зміни патернів невербальної поведінки, міру розслаблення-напруженості, відкритості-закритості пози, характер і спрямованість погляду, дотику тощо, тобто кінестетичні та просторові параметри спілкування між людьми [9, с. 69–84].

Початок системного аналізу був закладений у роботах представників психотерапевтичних шкіл З. Фрейда і Е. Кречмера, а також у тілесно-орієнтованих підходах сучасної школи психотерапії: В. Райха, А. Лоуена, А. Александера, М. Фельденкрайза, І. Рольф. У численних дослідженнях виявлено провідну роль уявлень людини про структуру свого тіла, про його функції в розвитку самосвідомості. Так, М. Фельденкрайз продемонстрував взаємозалежність між образом тілесного Я і самооцінкою. Він показав, що характер поведінки людини може відображати механізми компенсації уявної неповноцінності тіла [8, с. 35–41].

Подальший розвиток тілесно-орієнтованих теорій призвів до виникнення уявлень про тіло як про межу Я. Тіло стали наділяти якістю тривимірності й не ототожнювали з образом Я.

У роботах С. Фішера і С. Клівленда через поняття «Меж образу тіла» було показано стійкий зв'язок між мірою визначеності образу тілесного Я й особистісними характеристиками індивіда. Порушення уявлень про межі образу тіла свідчить про слабку автономію, високий рівень особового захисту, невпевненість у соціальних контактах.

Образ тілесного Я можна розглядати і з позиції сприйняття зовнішніх форм тіла, представленої трьома підходами:

- 1) тіло як носій особистісних і соціальних значень, у яких вивчається емоційне ставлення особи до своєї зовнішності;
- 2) тіло як об'єкт, наділений певною формою; акцент у дослідженні робиться на когнітивному компоненті його сприйняття;
- 3) тіло і його функції як носії певного символічного значення [5].

М. З. Воробйова, Л. П. Киященко, О. Т. Соколова розглядають образ тілесного Я як психічне утворення, що включає «явища свідомості»: традиції, забобони, плани, бажання, потреби тощо. Відзначається взаємозалежність культури тіла і культури думки; у їх єдності, що «утворює цілісність», доводиться домінанта психічного щодо соматичного, яка опосередкована культурою соціуму [7]. У дослідженнях образу тілесного Я простежується взаємозв'язок і взаємовплив афективних і когнітивних процесів, їх роль у становленні особистості. Спираючись на дослідження зарубіжних психологів, у тому числі П. Федерна, Дж. Чанлипа, Д. Беннета, Р. Шонса, Г. Хеда, С. Фішера та ін., О. Т. Соколова виділила три напрями досліджень образу тілесного Я:

1. Образ тіла або інтерпретується в контексті аналізу активності певних нейронних систем (Г. Хед), і в цьому напрямі такі поняття, як «схема тіла» і «образ тіла», тотожні одне одному, або ці поняття мають самостійне значення (П. Федерн); «схема тіла» характеризує стійке знання людини про своє тіло, тоді як «образ тіла» з'являється як ситуативна психічна репрезентація власного тіла і розглядається як результат психічного відображення.

2. Представники другого підходу Дж. Чанлип, Д. Беннет вважають, що образ тіла є результатом психічного відображення. Вони розрізняють «абстрактне тіло», тобто тіло концептуальне, і «власне тіло», побудоване на сприйнятті свого тіла.

3. Прибічники третього напрямку, зокрема Р. Шонс і С. Фішер, образ тіла розглядають як складну комплексну єдність сприйняття, установок, оцінок, представлень, пов'язаних із тілесною формою і функціями. Так, Р. Шонс виділяє чотири рівні в моделі образу тіла: схема тіла, тілесне Я, тілесне представлення, концепція тіла. Схема тіла свідчить про стабільність сприйняття тіла в просторі. Характер оцінки тілесного Я визначає міру тілесної самоідентичності. Тілесне представлення відображає фантазії людини про своє тіло і його асоціацію. Концепція тіла поєднується з раціональним мисленням і відповідає формальному знанню про тіло [10, с. 99–103].

Сприйняття й оцінка тілесних форм мають емоційне забарвлення і здійснюються як на інтерсуб'єктивному, так і на інтрасуб'єктивному рівнях. Перший рівень оцінки пов'язаний із порівнянням своїх зовнішніх даних із зовнішніми даними інших людей, другий – із переживанням задоволеності від сприйняття форм і якостей свого тілесного самоствавлення, яке відображає міру відповідності зовнішніх даних вимогам, що пред'являються

особою до себе. При цьому слід розрізняти сприйняття «зовнішнього» тіла, що співвідноситься із соціальною оцінкою його індивідумом, і сприйняття «внутрішньої сторони» тіла, яка усвідомлюється особистістю, але не пізнається іншими, тобто соціально не рефлексована, «хоча її сприйняття і чинить дуже значущий вплив на соціально-очевидну і соціально-значущу поведінку індивіда» [5]. Отже, можна вичленувати два типи сприйняття-відношення суб'єкта до свого образу тілесного Я:

1) образ тілесного Я щодо інших у зіставленні з нормами і вимогами соціального оточення;

2) образ тілесного Я щодо свого сприйняття і розуміння сенсу свого існування незалежно від оцінок і суджень інших [7, с. 26–35].

Як у першому, так і в другому випадку особиста оцінка образу своєї тілесності не може бути неемоційною. На думку О. Т. Соколової, «афективний компонент образу зовнішності характеризує емоційно-ціннісне відношення до зовнішнього вигляду і складається із сукупності емоційно-ціннісних стосунків до окремих тілесних якостей. Кожне таке відношення утворене двома параметрами: емоційною оцінкою якості і її суб'єктивною значущістю» [11, с. 212–225].

Значущість для свідомості образу тілесного Я, безумовно, детермінована філогенетично закріпленими біологічними законами відтворення собі подібного й утвореними в процесі онтогенезу особистості соціально нормованими уявленнями про статеву орієнтацію. Саме тому демонстративність поведінки молодих людей частенько виступає як віддзеркалення їх тілесної ідентифікації, як прагнення до несвідомого задоволення свого біологічного призначення. Мабуть, зіткнення у свідомості двох різнополярних систем оцінок образу тілесного Я (для себе і для інших) є однією з головних причин розвитку особової тривожності і, як наслідок, орієнтації підлітків і юнаків на акцентуйований характер поведінки в суспільстві.

Дослідження інтеркореляційних зв'язків між мірою задоволеності індивідума образом свого тілесного Я і його індивідуально-особистісними характеристиками показали пряму залежність характеру акцентуації від рівня особистісної тривожності, рівня депресії й успішності самореалізації [8]. Отже, через зміну ставлення особистості до образу свого тілесного Я можливо трансформувати її ставлення і до характеру сприйняття образу себе загалом, і до стратегій і форм своєї поведінки в соціальному оточенні.

Роль і значення образу тілесного Я в індивідуумів у соціокультурному зрізі необхідно розглядати в контексті соціально-психологічного розвитку і соціальної адаптації особистості. Аналіз літератури з цього питання показав обмеженість експериментальних досліджень з виявлення зв'язку між рівнем зрілості уявлень індивідуума про свій образ тілесного Я і характером його особової й соціальної ідентифікації, комунікативних і адаптаційних можливостей. У провідних теоріях формування ідентичності роль образу тілесного Я в самосвідомості особи виключно біологічна (А. Адлер, П. Бергер, Р. Бернс, А. Лоуен, Т. Лукман) [12].

Більшість авторів, що досліджують психотичні порушення в сприйнятті образу тілесного Я, відзначають посилену увагу до аналізу свого фізичного образу, недоліки якого можуть викликати стан фрустрації, тривоги, соціальної дезадаптації [14]. Переживання фізичної неповноцінності ускладнює спілкування, перешкоджає адаптації індивідуума в соціальному житті. На думку К. Клейст, спотворення образу тілесного Я супроводжується зниженням «почуття Я», призводить до деперсоналізації.

Висновки. Отже, перетворення зовнішнього вигляду відіграє роль адаптаційно-компенсаторного механізму, що дозволяє здійснювати регуляцію взаємин особистості й соціуму. Цей механізм проявляється в різних поведінкових стратегіях, оскільки перетворення фізичного Я супроводжує людину в традиційному суспільстві упродовж усього її життя. Це відбувається з двох причин: по-перше, кожен новий віковий етап, нова соціальна роль мають на увазі певні зміни в зовнішньому вигляді й оволодіння певними соціальними нормами і правилами поведінки, що відповідають новому зовнішньому вигляду; по-друге, кожен історичний період створює свої ідеали й еталони фізичної привабливості.

Перспективою подальших досліджень цієї проблеми є вивчення реальних поведінкових та діяльнісних проявів «Я-тілесного» у структурі харчової поведінки людини та розробка психотерапевтичних прийомів та засобів для гармонізації «Я-тілесного» особистості.

Список використаних джерел

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : «Просвещение», 1986. – 236 с.
2. Креславский Е. С. Избыточная масса тела и образ физического Я / Е. С. Креславский // Вопр. психологии. – 1997. – № 2. – С. 28–37.

3. Рогов А. В. Зависимость снижения избыточной массы тела в процессе психотерапевтической коррекции от гипнабельности пациентов / А. В. Рогов // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2000. – № 4. – С. 38–44.
4. Савенков Ю. И. Избыточный вес – угроза здоровью / Ю. И. Савенков. – Барнаул : Алт. кн. изд-во, 1995. – 72 с.
5. Скугаревский О. А. Нарушения пищевого поведения: клинико-биологический подход [Электронный ресурс] / О. А. Скугаревский. – Режим доступа : <http://www.msmi.minsk.by/bmm/01.2002/23.html>.
6. Скугаревский О. А. Классификационные критерии нарушений пищевого поведения и сопряженные поведенческие проявления / О. А. Скугаревский // Психотерапевтическая и клиническая психология. – 2003. – № 2 (7). – С. 38–47.
7. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности / Е. Т. Соколова. – М. : Изд-во МГУ, 1980. – 176 с.
8. Соколова Е. Т. Психотерапия. Теория и практика / Е. Т. Соколова. – М. : «Академия», 2010. – 368 с. – (Серия «Высшее профессиональное образование»).
9. Старк А. Танцевально-двигательная терапия / А. Старк, К. Хендрикс : [сб. научн. статей / пер. И. Бирюковой]. – Ярославль, 1994. – 274 с.
10. Тхостов А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. – М. : Смысл, 2002. – 287 с.
11. Усков А. Ф. Неистребимая аддикция к жизни / А. Ф. Усков // Психология и лечение зависимого поведения. – М. : Класс, 2000. – 240 с.
12. Фоули Д. Энциклопедия современной женщины. Физическое и эмоциональное здоровье / Д. Фоули, Э. Нечас. – М. : КРОН-ПРЕСС, 1999. – 624 с.
13. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М. : Прогресс, 1994. – 355 с.
14. Keel Р. К. Outcome in Bulimia Nervosa / Р. К. Keel, J. E. Mitchell // American Journal of Psychiatry. – 1997. – № 154 (3). – P. 313–321.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Berns R. Razvitie Ja-koncepcii i vospitanie / R. Berns. – М. : «Prosveshhenie», 1986. – 236 s.
2. Kreslavskij E. S. Izbytochnaja massa tela i obraz fizicheskogo Ja / E. S. Kreslavskij // Vopr. psihologii. – 1997. – № 2. – С. 28–37.

3. Rogov A. V. Zavisimost' snizhenija izbytochnoj massy tela v processe psihoterapevticheskoj korrekcii ot gipnabel'nosti pacientov / A. V. Rogov // Sibirskij vestnik psichiatrii i narkologii. – 2000. – № 4. – С. 38–44.
4. Savenkov Ju. I. Izbytochnyj ves – ugroza zdorov'ju / Ju. I. Savenkov. – Barnaul : Alt. kn. izd-vo, 1995. – 72 s.
5. Skugarevskij O. A. Narushenija pishchevogo povedenija: kliniko-biologicheskij podhod [Jelektronnyj resurs] / O. A. Skugarevskij. – Rezhim dostupa : <http://www.msmi.minsk.by/bmm/01.2002/23.html>.
6. Skugarevskij O. A. Klassifikacionnye kriterii narushenij pishhevogo povedenija i soprjazhennye povedencheskie projavlenija / O. A. Skugarevskij // Psihoterapevticheskaja i klinicheskaja psihologija. – 2003. – № 2 (7). – С. 38–47.
7. Sokolova E. T. Proektivnye metody issledovanija lichnosti / E. T. Sokolova. – M. : Izd-vo MGU, 1980. – 176 s.
8. Sokolova E. T. Psihoterapija. Teorija i praktika / E. T. Sokolova. – M. : «Akademija», 2010. – 368 s. – (Serija «Vysshee professional'noe obrazovanie»).
9. Stark A. Tanceval'no-dvigatel'naja terapija / A. Stark, K. Hendriks : [sb. nauchn. statej / per. I. Birjukovoj]. – Jaroslavl', 1994. – 274 s.
10. Thostov A. Sh. Psihologija telesnosti / A. Sh. Thostov. – M. : Smysl, 2002. – 287 s.
11. Uskov A. F. Neistrebitimaja addikcija k zhizni / A. F. Uskov. – Psihologija i lechenie zavisimogo povedenija. – M. : Klass, 2000. – 240 s.
12. Fouli D. Jenciklopedija sovremennoj zhenshchiny. Fizicheskoe i jemocional'noe zdorov'e / D. Fouli, Je. Nechas. – M. : KRON-PRESS, 1999. – 624 s.
13. Fromm Je. Anatomija chelovecheskoj destruktivnosti / Je. Fromm. – M. : Progress, 1994. – 355 s.
14. Keel P. K. Outcome in Bulimia Nervosa / P. K. Keel, J. E. Mitchell // American Journal of Psychiatry. – 1997. – № 154 (3). – P. 313–321.

Received June 2, 2017

Revised July 6, 2017

Accepted August 4, 2017