

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕЛЕСНОГО ОБРАЗА Я В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Авакян Алёна Владимировна*

*магистрант 1-го курса, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,  
Россия, г. Ставрополь*

Одной из самых сложных и важных задач, которую решает современная психология, является познание себя. Особенно актуальной она становится в юношеском возрасте, когда (в силу обстоятельств) формируется не простое представление об особенностях своего внешнего облика и личностных характеристик.

В наши дни большие изменения претерпели общественные, социокультурные, технологические и политические феномены, а эти преобразования влекут за собой существенное изменение сознания молодых людей, их образ жизни и ценностные ориентиры. Так, в последнее время значимость физического «Я» становится первостепенным и рассматривается как один из значимых аспектов направленности личности на саму себя, открытие в себе новой личности. Хотя прежде многие моменты, связанные с внешностью, поведенческими проявлениями, телесностью, долго игнорировались.

Взаимосвязь между общей оценкой себя и восприятием человеком своего телесного образа впервые была прослежена в работах представителей психотерапевтических школ: З. Фрейда, Э. Кречмера, а также в телесно-ориентированных подходах современной школы психотерапии: В. Райха, А. Лоуэна, М. Фельденкрайза. В многочисленных исследованиях была выявлена ведущая роль представлений о схеме тела и его функциях в развитии структуры самосознания [2].

«Образ Я» – это центральная руководящая инстанция нашей личности, определяющая и отношение к миру, и все наше поведение. Это самопознание, восприятие себя частью общества и целостной личностью, саморазвитие. В

составляющие «образа Я» входят: физическое «Я»; реальное «Я»; динамическое «Я»; социальное «Я»; экзистенциальное «Я»; идеальное «Я»; фантастическое «Я» [4].

В нашей статье мы уделим внимание именно телесной составляющей «образа Я» – физическое «Я». Одним из важных факторов в современных представлениях об успешной личности является внешняя красота. Современная культура и общество диктуют свои нормы правильного и красивого облика человека, утверждая, что успешность в любой из областей жизненных интересов человека, напрямую зависит от его внешней привлекательности. Но на данный момент физический аспект «образа Я» является мало изученным.

Телесный «образ Я», или бессознательный образ тела – одна из глубинных и базовых структур личности, влияющая на всю личность в целом и на её движение по жизненному пути. В структуре Я-концепции отражаются необходимые взаимоотношения, взаимовлияния между отдельными психическими явлениями и между психикой с другими системами, обеспечивающими оптимальное и позитивное становление личности. Я-концепция – внутреннее, экзистенциальное ядро личности; продукт отражения системы отношений личности к себе и внешнему миру [1].

В процессе развития у молодых людей происходит концентрация на физических аспектах своего «Я». Подростки очень переживают относительно своего внешнего вида, остро реагируют на замечания или намеки относительно недостатков внешности, действительных и мнимых. В этом возрасте наблюдается резкое снижение самооценки и чувства собственной значимости. Поэтому так важно для подростка мнение своих сверстников, особенно важна реакция представителей противоположного пола.

В пубертатный период внешний облик (тип телосложения, особенности телесной организации, походка, наличие каких-либо телесных дефектов) приобретает особую роль, так как формируется новый образ физического «Я». Представление о своей внешности не случайно занимает важное место в

самосознании подростка. При словесном описании своего портрета, подросток значительно чаще уделяет внимание чертам своей внешности. Это объясняется тем, что черты взросления ярче всего проявляются у подростка в изменении его телесного облика [3].

Наиболее актуальным становится сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Среди подростковых хобби «телесные» увлечения занимают одно из центральных мест. Парни начинают заниматься различными видами спорта, начинают посещать тренажерный зал. Главную привлекательность этих занятий составляет возможность укрепления своих мышц, приобретение «мужественного» облика. С той же целью девушки увлекаются фитнесом, йогой, начинают посещать танцевальные секции – эталон привлекательной молодой женщины требует таких качеств, как стройность, спортивность, раскованность в движениях [3].

Но если развитие подростков отягощено какими-либо телесными патологиями, различными заболеваниями, в том числе и ожирение, может возникнуть искажение некоторых компонентов самосознания. Подростки с отклонениями в физическом развитии подвергаются насмешкам со стороны своих сверстников. Это в свою очередь приводит к формированию искаженного представления о себе. Для оказания помощи таким детям может выступить метод телесно-ориентированной терапии, ведь он позволяет создать адекватный образ собственного тела, ощутить его границы, а также научит находить способы физического поведения для социальной адаптации и полноценной интеграции подростков в окружающее общество [6].

Существует несколько различных подходов к определению места и роли телесного «Я» в Я-концепции человека – от почти полного исключения понятия телесности из структуры самосознания до рассмотрения физического «Я» как одного из главных факторов организации психики. Отношения телесного «Я» и «Я-концепции» существует в так называемых «генетических» схемах, связанных, в частности, с именами Зигмунда Фрейда и Эрика Эриксона. Этот подход предполагает существование физического «Я» на ранних этапах

онтогенеза как предпосылку и базис формирования самосознания. Уильям Джемс в подходе к определению места и роли телесного «образа Я», выделяет в личности две подструктуры: сознающее Я и эмпирическое Я. Под эмпирическим Я (или «Мое») Джемс понимает совокупность или итог всего того, что человек мог назвать своим: собственное тело и психические силы, а также дом, семью, предков, репутацию, творческие достижения. «Физическое», или «материальное Я», в которое Джемс включает одежду, семью и имущество, телесную организацию индивида, рассматривается автором как одна из подсистем эмпирического Я наряду с двумя другими: «социальным Я» и «духовным Я» [4].

Физическое «Я» в свою схему «вертикального строения самосознания» также включает В.В. Столин. В соответствии с тремя видами активности он выделяет три уровня в развитии самосознания: организменный, индивидуальный, личностный. Так, на уровне организма активность субъекта определена системой организм-среда, что имеет, прежде всего, двигательный характер и вызывается потребностями в самосохранении, нормальном функционировании организма, физическом благополучии. В глубине этой активности формируется «схема тела» или «Я-образ» организма – итог всех процессов, отражающих состояние внутренних органов, мышц и активации организма в целом [7].

Таким образом, как видно из представленного материала, можно говорить о том, что физические изменения играют большую роль в становлении самосознания подростков. От самооценки физических изменений в дальнейшем будут зависеть многие аспекты самосознания.

### **Список литературы:**

1. Агапов В.С. Возрастная репрезентация Я-концепции личности // Вестник РУДН. Сер. Психология и педагогика. – 2003. – № 1. – С. 90-97.

2. Колядин А. П. Подходы к изучению «Я-концепции» в психологической науке // Сборник трудов Северо-Кавказского государственного технического университета. Серия «Гуманитарные науки». – 2005. – № 1. – С. 24-29.

3. Кон И.С. Междисциплинарные исследования. Социология. Психология. Сексология. Антропология. – Ростов н/Д., 2006. – 608 с.

4. Мейли Г. Структура личности / Экспериментальная психология / под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. – М., 2005. – С. 197-283.

5. Ротенберг В. С. «Образ Я» и поведение. – Иерусалим, 2000. – 234 с.

6. Слободчиков И.М. Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста (фрагмент) // Психологическая наука и образование. – 2005. – № 1. – С. 23-34.

7. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 2003. – 286 с.