

Д. М. Турковакандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет

ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОГО Я

У статті розглядаються фактори розвитку тілесного Я. Йдеться про оптимальні умови, що уможливають становлення тілесного Я, а також про підходи, що описують методологію цього процесу. Особливу увагу приділяється сімейному фактору розвитку тілесного Я. Подається обґрунтований виклад його компонентів.

Ключові слова: тілесне Я, психосоматичні феномени, акмеологічний підхід, холістичний підхід, сімейні фактори.

Постановка проблеми. Першоосновою виділення факторів розвитку тілесного Я виступає розуміння самого феномену, що є компонентом Я-концепції (не тотожне фізичному Я чи образу тіла) і функціонує на рівні тілесного буття особистості, закладається на індивідуальному рівні та в онтогенезі свого розвитку функціонує уповні на особистісному, засобами свідомості через самоусвідомлення, рефлексію, поєднання когнітивного й емоційно-ціннісного компонентів забезпечується психосоматичною компетентністю особистості.

Питаннями розкриття розуміння тілесності опікувалися західні та вітчизняні психологи (Л.О. Андропова, М.В. Агарєва, К.В. Бондар, О.Є. Гуменюк, У. Джемс, С.А. Колобаєв, В.Н. Нікітін, Г. Олпорт, С.Л. Рубінштейн, А.В. Фурман, Т.Б. Хомуленко), що насатило психологічну теорію вичерпною інформацією щодо цього феномену та зумовлює потребу диференціації факторів її розвитку.

Тому **метою** нашої публікації є визначення факторів розвитку тілесного Я.

Виклад основного матеріалу. Взявши за основу визначення тілесного Я як центральної функції Я, що відбиває психічне представництво власного тіла і є, в цьому зв'язку, вихідною точкою для розвитку Я, Л.О. Андропова [2] пропонує структуру тілесного Я, до якої увійшли: архетип інтернального тіла (тілесне несвідоме) та три компоненти: емоційний (образ тіла – сприймання установок, оцінок, уявлень, пов'язаних із тілесною зовнішністю та з функціями тіла); когнітивний (концепції тіла – знання про тіло як про організм, котрі можуть бути виражені за допомогою відомих символів); функціональний компонент (схема тіла – забезпечує регуляцію положення частин тіла, контроль та корекцію рухового акту залежно від зовнішніх умов).

Серед основних факторів розвитку тілесного Я можемо зустріти сім'ю та культуру. Так, великий вплив на формування тілесної ідентичності

робить система сімейних взаємовідносин: місце дитини в сім'ї, її самовідчуття в сімейній системі, її значимі зв'язки і, найголовніше, рівень симбіотичної прихильності дитини до матері [3]. Батьки способом свого життя, стилем поведінки і просто присутністю здійснюють на молодше покоління формувальний вплив, коли задовольняють чи не задовольняють потреби у безпеці, ніжності, повазі, підтримці тощо. Відповідно до цього, найближче оточення стає для дитини прийнятним, комфортним або чужим, ворожим, дисстресовим [4; 5; 7].

У своїй роботі В.Н. Нікітін [6, с. 168–169] говорить, що тілесні форми людини, її рухи й уявлення про тіло, опосередковані впливом на неї культурних відносин, у яких вона існує; соціальні й особистісні конфлікти роблять величезний вплив як на саме тіло, так і на уявлення суб'єкта про нього. Автор описує три можливі стратегії формування особистості дитини та її тілесності у контексті виховання:

1) нав'язування в дидактичній формі інформації з різноманітних джерел (підкорення дитини волі дорослого);

2) право дитини на вибір і обмежене привнесення в її свідомість критеріїв оцінки форм та змісту оточуючого світу (в цій моделі дитина вразлива перед майбутнім через незнання життя, вимушена орієнтуватися не на знання життя, а на інтуїцію, спершись на яку, ще не здатна відстоювати перед дорослими своє право на вибір шляху розвитку);

3) консерватизм (потреба впевненості в правильності отриманого знання, нездатність ставитися до нього критично).

У контексті розуміння онтології тілесності порівняльний аналіз культур жорстких обмежень та орієнтованих на природній розвиток особистості, поданий В.Н. Нікітіним [6, с. 171], показав, що перший тип породжує в дитячій свідомості конфлікти, що відбивають протиріччя між потребами її Я, її тіла й вимогами суспільства, тим самим дитина опановує моделі обмеженої поведінки; другий тип культури (природного розвитку осо-

бистості) подовжують дитинство до періоду юності, в якому молоді люди залишаються в єдності з самими собою, сприймають та оцінюють світ із погляду позитивного максималізму, що опосередковує їх єдність з оточуючою дійсністю, прийняття якої не суперечить критичному ставленню до неї.

Ресурс розвитку феномену тілесності в людині деякі дослідники вбачають у контексті діяльності московської психолого-акмеологічної школи, висуваючи акмеологічний підхід як можливість реалізації потенціалу особистості (Л.О. Андропова, А.О. Деркач, С.А. Колобаєв).

Розглядаючи тілесне Я як центральну функцію Я, що відображає психічне представництво власного тіла і є, у зв'язку з цим, вихідною точкою для розвитку Я, Л.О. Андропова [1] виявила, що оптимальний розвиток цього психологічного феномену особистості можливий за таких умов:

1) формування уявлення про тіло як організм, яке може бути виражене за допомогою відомих символів (когнітивний компонент);

2) адекватне сприйняття установок, оцінок, уявлень, пов'язаних із тілесною зовнішністю і з функціями тіла (емоційний компонент);

3) здатність до регуляції положення частини тіла, контролю і корекції рухового акту залежно від зовнішніх умов (функціональний компонент).

Поряд з акмеологічним підходом до розвитку тілесності, можна виділити й холистичний, який, на думку В.Н. Нікітіна [6], дозволяє зняти внутрішні протиріччя шляхом розкриття творчого начала. В.Н. Нікітін висуває припущення, що, якщо психологічні конфлікти тілесно опосередковані, зняти їх можна лише шляхом фізичного програвання суб'єктом конфліктних ситуацій, а тілесна дія відбиває зміст внутрішнього життя людини. Взавши за основу холистичний підхід до людини, він пропонує пластико-когнітивний, методичні прийоми якого дозволяють суб'єктові зануритися в креативну дію.

Вагоме місце значенню тілесності в розумінні особистості надає Т.Б. Хомуленко [8] у контексті змісту психосоматичного розвитку серед утворення психосоматичних феноменів (далі – ПСФ). Серед симптомів ПСФ виділяють і ПСФ норми, до яких належать:

– категоріальна структура тілесного досвіду (її диференційованість та інтегрованість);

– образ тіла (його деталізованість, стабільність, чіткість кордонів, стійкість);

– ставлення до тіла (його прийняття, позитивність, НЕбайдужість);

– категоріальна оцінна шкала інтрацепції; тілесне самопочуття (з емоційно-диференційованим змістом);

– невербальна комунікація (система її засобів);

– вербалізація тілесності (система її засобів, рівень володіння ними, можливість застосування);

– тілесні навички (їх кількість, рівень володіння, адекватність застосування, можливість перенесення);

– тілесна регуляція (проблеми з регуляцією, прагнення регулювати, досвід успішного регулювання, якість регуляції – її гнучкість, доцільність, ненав'язливість, помірність);

– валеоустановки; внутрішню картину здоров'я;

– внутрішня картина хвороби; діалог із тілесним «Я».

Висновки. Отже, факторами впливу на розвиток тілесного Я можуть бути як екзогенні (освітні, культуральні, сімейні), так і ендогенні (формально-динамічні, мотиваційні). Кожен із них має власну підструктуру та потребує окремого вивчення. На нашу думку, провідним фактором розвитку тілесного Я виступає сімейний, що складається з особистісних якостей членів родини, близькості/віддаленості членів у родині, психологічних особливостей сімейної системи, показника згуртованості й адаптації членів родини, стилів сімейного виховання, а також психологічний стан матері на момент вагітності. Аналіз поглядів Е.Г. Ейдемільера [9] на проблему психодіагностичного дослідження родини дозволив виділити критерії, які необхідно враховувати під час вивчення сімейних факторів розвитку тілесного Я.

Так, дослідження «Сімейної соціограми» дозволить виявити положення суб'єкта в системі міжособистісних відносин та характер комунікації в родині – прямого чи оберненого.

Вивчення сімейного оточення уможливило зібрати дані щодо соціального клімату сімей різних типів. Увага приділяється відносинам між членами родини; показникам особистісного зростання; показникам, що керують сімейною системою.

Показники стосунків між членами сім'ї включають:

1. Згуртованість – якою мірою члени сім'ї піклуються один про одного, допомагають один одному; вираженість почуття належності до сім'ї.

2. Експресивність – якою мірою в цій сім'ї дозволяється відкрито діяти і виражати свої почуття.

3. Конфлікт – якою мірою відкрите вираження гніву, агресії і конфліктних взаємовідносин у цілому характерно для сім'ї.

Показники особистісного росту:

4. Незалежність – якою мірою члени сім'ї заохочуються до самоствердження, незалежності до самостійності в обдумуванні проблем і прийнятті рішень.

5. Орієнтація на досягнення – якою мірою різним видам діяльності (навчанню, роботі та ін.) надається характер досягнення і змагання.

6. Інтелектуально-культурна орієнтація – міра активності членів сім'ї в соціальній, інтелектуальній, культурній і політичній сферах діяльності.

7. Орієнтація на активний відпочинок – якою мірою сім'я бере участь у різних видах активного відпочинку і спорту.

8. Морально-етичні аспекти – міра сімейної поваги до етичних, моральних цінностей і положень.

Показники управління сімейною системою складаються з організації та контролю:

9. Організація – міра важливості для сім'ї порядку й організованості в плані структуризації сімейної активності, фінансового планування, ясності і визначеності сімейних правил і обов'язків.

10. Контроль – міра ієрархічності сімейної організації, ригідності сімейних правил і процедур, контролю членами сім'ї один одного.

Аналіз сімейних взаємовідносин дозволяє виявити порушення виховання й типи дисгармонійного (патологічного) сімейного виховання, а також психологічні причини їх виникнення. Типологія дисгармонійного (патологічного) сімейного виховання має такий вигляд:

1. Рівень протекції в процесі виховання (гіпер- або гіпопротекція).

2. Міра задоволення потреб дитини (потурання – ігнорування потреб дитини).

3. Кількість вимог, що пред'являються дитині в сім'ї: надмірність вимог/обов'язків; недостатність вимог/обов'язків; надмірність вимог/заборон; недостатність вимог/заборон до дитини; надмірність (суворість) санкцій (покарань) за порушення вимог дитиною; мінімальність санкцій (покарань) за порушення вимог дитиною.

4. Нестійкість стилю виховання: потураюча гіперпротекція; домінуюча гіперпротекція; підвищена моральна відповідальність; емоційне відкидання; жорстоке поведіння батьків із дітьми; гіпопротекція (гіпоопіка).

Серед психологічних причин порушення сімейного виховання Е.Г. Ейдемиллер та В.В. Юстицік [9] виділяють відхилення в особистостях самих батьків та їхні психологічні проблеми, що вирішуються за рахунок дитини. До першої належить: інертно-імпульсивна акцентуація та демонстративно-гіперкомпенсаторна акцентуація особистості батьків. До другої: розширення сфери батьківських почуттів; надання переваги підлітку з дитячими якостями; виховна невпевненість батьків; фобія втрати дитини; нерозвиненість батьківських почуттів; проекція на дитину (підлітка) власних небажаних якостей; винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання; зсув установок

батьків щодо дитини залежно від її (дитини) статі (переваги чоловічих або жіночих якостей).

Ретроспективна оцінка особливостей системи ставлень жінки під час вагітності уможлиблює визначення показника психологічного компонента гестаційної домінанти, тобто сукупності механізмів психічної саморегуляції, що вмикаються у жінки під час виникнення вагітності, спрямованих на збереження гестації та створення умов для розвитку майбутньої дитини, що формують ставлення жінки до власної вагітності, її поведінкові стереотипи. До психологічного компонента гестаційної домінанти належать: оптимальний тип, гіпогестаційний, ейфорійний, тривожний та депресивний.

Таким чином, запропоноване комплексне діагностичне вивчення інтегрального сімейного фактора розвитку тілесного Я уможлиблює виділення предикторів його розвитку, що заплановано в подальших наших дослідженнях.

Література:

1. Андропова Л.О. Акмеологические технологии развития телесного Я личности. Акмеология. 2013. № 1. С. 130–131.
2. Андропова Л.О. Понятие и структура телесного Я. Развитие концепции Я и самости субъекта познания, общения и деятельности. Санкт-Петербургская сессия науч. шк. проф. В.С. Агапова: сборник статей. СПб.: Контраст, 2013. 247 с.
3. Андропова Л.О. Формирование телесного я личности в дошкольном возрасте. Акмеология. 2014. № 3–4. С. 34–35.
4. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
5. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
6. Никитин В.Н. Онтология телесности: Смыслы, парадоксы, абсурд. М.: Когито-Центр, 2006. 320 с.
7. Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Львів: Новий Світ, 2006. 360 с.
8. Хомуленко Т.Б. Теоретико-методологические основы психологии здоровья. Здоровье. Личность. Общество: сборник научных трудов / сост. А.В. Алёшичева. Харьков: Финарт, 2014. С. 88–115.
9. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия: учеб. пособ. СПб.: Речь, 2006, 352 с.

Туркова Д. М. Факторы развития телесного Я

В статье рассматриваются факторы развития телесного Я. Речь идет об оптимальных условиях, способствующих становлению телесного Я, а также о подходах, описывающих методологию данного процесса. Отдельное внимание уделяется семейному фактору развития телесного Я. Подается обоснованное изложение его компонентов.

***Ключевые слова:** телесное Я, психосоматические феномены, акмеологический подход, холистический подход, семейные факторы.*

Turkova D. M. The factors of bodily-self's forming

This article discusses the factors of forming the bodily-self. Talking about the optimal conditions of bodily-self's becoming and approaches to describe the methodology of this process. The special attention has given to the family factors of bodily-self's forming and presents the reasonable presentation of its components.

***Key words:** bodily-self, psychosomatic phenomena, acmeological approach, holistic approach, family factors.*