

УДК 159.922.6

Фадєєва К.-М.О. °

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, аспірант

ВИМІРЮВАННЯ СПЕЦИФІЧНИХ КОНСТРУКТІВ ТІЛЕСНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

Стаття присвячена розгляду існуючих на даному етапі розвитку науки психологічних термінів, що позначають тілесні конструкти. Аналізуються існуючі методичні інструменти вимірювання як відомих понять (образ тіла), так і менш поширених (тілесна усвідомленість, тілесний потенціал) і їх сильні і слабкі сторони.

Ключові слова: тіло, тілесність, образ тіла, діагностика самоствавлення, тілесний потенціал, схема тіла, тілесна усвідомленість

Статья посвящена рассмотрению существующих на данном этапе развития науки психологических терминов, обозначающих телесные конструкты. Анализируются существующие методические инструменты измерения как известных понятий (образ тела), так и реже встречающихся (телесная осознанность, телесный потенциал) и их сильные и слабые стороны.

Ключевые слова: тело, телесность, образ тела, диагностика самоотношения, телесный потенциал, схема тела, телесная осознанность

The article contains the current psychological views on diferent body constructs. Author analyze existing tools of measurement of such popular concepts as body image and less common, as body awareness or body potential, their strengths and weaknesses.

Keywords: body, bodiness, body image, self-esteem, body potential, body scheme, body awareness

Актуальність статті зумовлена тим, що, незважаючи на те, що тіло і тілесність здавна є предметом дослідження науковців в різних наукових дисциплінах від біології до філософії, однак, феномен тілесного життя людини опинився в такому стані, коли ми бачимо його з кількох точок зору, проте все ще не маємо єдиного цілісного образу, єдиного розуміння того, що ми маємо на увазі, коли говоримо про тіло. Чи то його об'єктивні функції та здібності, чи то образ тіла, чи то вираз емоцій на тілесному рівні, чи то буття-в-тілі як невід'ємна властивість людини, а якщо все це разом - то чи достатньо нам цих тлумачень?

Метою статті є розрізнення межі таких широко використовуваних понять, як образ тіла, схема тіла та тілесне Я, а також розкриття змісту та методів вимірювання таких специфічних конструктів, як тілесна усвідомленість та тілесний потенціал.

Фундаментальним розходженням для подальшого обговорення буде поділ понять тіла і тілесності. Поняття тілесності, введене І. Биховською, має, з точки зору автора, об'єднати «об'єктне» і «суб'єктне» в тілі, його психофізіологічну природу і одночасно спосіб проживання людського буття на тілесному рівні.

Д. Трунов вказує на те, що, в той час як тіло служить для позначення реального фізичного об'єкта, тілесність - це досвід усвідомлення свого тіла, «феноменальний досвід тілесного самобуття»[1]. Репрезентація тіла у свідомості може не збігатися з реальним, об'єктивним тілом: наприклад, не включати в себе

реально існуючі частини організму або переживати розширення меж тіла в порівнянні з об'єктивними.

Д. Бескова пише про те, що тілесність можна позначити як феноменологічну реальність, в якій знаходять своє місце психосоціальні аспекти тілесного буття суб'єкта [2]. З цієї точки зору тілесність сприймається як вища психічна функція, на противагу широко поширеній ідеї про тілесне сприйняття як про нижчий рівень, базис для більш складних психічних конструкцій.

У підходах до дослідження тілесності ми можемо виділити дві основних дихотомії. Перша займає простір від біологічного до духовного і вміщає в себе безліч концепцій взаємозв'язку тіла-свідомості. Розум і тіло, психологічні і фізіологічні процеси, з одного боку, функціонально ідентичні, а з іншого боку, антитетичні. Їхня функціональна ідентичність зв'язана з тим фактом, що тіло і розум діють як єдине ціле, забезпечуючи роботу організму, і є єдиним цілим на глибинному рівні енергетичних процесів. Антитетичність відбивається в тому, що на поверхні розум може впливати на тіло, а тіло, зрозуміло, впливає на розумові процеси.

Так, А. Дамаціо у своїй книзі «Помилка Декарта» детально досліджує значення соматичних відчуттів для повноцінного планування та прийняття рішень. У своїй роботі він приходить до того, що організм не просто постачає відчуття до мозку і навпаки для нормального функціонування свідомості, а, скоріше, що взаємодія організму і мозку створює і модифікує свідомість [3]. При цьому прийняття рішень у великій мірі залежить від неусвідомленого формування соматичної відповіді на перебір різних варіантів. Теорія соматичних маркерів, розроблена А. Дамаціо, говорить про те, що без позитивного емоційного і тілесного відгуку людина стає неадекватною у виборі життєвих рішень і дотримання планів.

Інша ж дихотомія знаходиться в полі хвороби-здоров'я або, якщо завгодно, норми і патології. І тут ми стикаємося з невтішною ситуацією перекоосу, коли дослідження анорексії, спотворення образу тіла при психічних захворюваннях або інвалідності переважають над дослідженнями норми. Причина цього до деякої міри лежить в нестачі адекватних методичних інструментів: їх сильні і слабкі сторони ми розглянемо в статті далі.

Класифікація методів дослідження образу тіла і його окремих аспектів з методичного принципу дозволяє нам виділити чотири основні групи [4]:

- об'єктивні тести, куди відносяться методи вивчення схеми тіла і точності самосприйняття. Прикладом може служити створення малюнка тіла, запропоноване М. Фельденкрайз, коли на основі висловлюваних іспутиємим уявлень про розміри тих чи інших частинах його тіла створюється малюнок тіла в натуральну величину і заміряється його схожість з реальними тілесними параметрами;

- опитувальники та вільні описи, що супроводжуються контент-аналізом. Ці методи передбачають, що людина як мінімум здатний наділити свій тілесний досвід в слова і адекватно оцінити його. При цьому не завжди легко переконатися в тому, що випробуваний може грамотно описати пережиті відчуття. Досить витончений вихід знаходить С. Фішер, пропонуючи в своєму опитувальнику тілесного фокусу з 108 пунктів по черзі відчутти різні ділянки тел (як, наприклад,

лікоть або внутрішня сторона стегна) і зв'язки між ними. Автор наводить цікаві дані прямої кореляції усвідомленості задньої поверхні тіла зі здатністю контролювати імпульси, однак взаємозв'язок тілесного фокусу з особистісними рисами поки досліджений недостатньо. Опитувальники, що досліджують образ тіла, звертаються найчастіше до аспекту самовідношення та емоційної оцінки. Так, "Опитувальник образу тіла" пропонує виявити дискомфорт з приводу своєї зовнішності в різних ситуаціях (наприклад, ситуаціях, пов'язаних з сексом чи при огляді журналів мод). "Шкала тілесного катексис" вимірює рівень задоволеності різними частинами тіла або тілесними процесами. Так само працює "Шкала задоволеності власним тілом", де випробовуваний зазначає, які частини тіла йому в собі подобаються, а які - ні.;

- проективні методики. Крім відомого тесту К. Маховер "Малюнок людини", можна згадати таку цікаву методику як тест кольорового показника незадоволеності власним тілом (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, CAPT). Матеріал тесту складається з двох зображень (фронтального і латерального) людського тіла, чоловічого і жіночого. Випробовуваному пропонують п'ять олівців (блакитний, зелений, чорний, жовтий і червоний) і просять розфарбувати зображену фігуру відповідної статі. Згідно опису кольорів(червоний — вкрай незадоволений, жовтий — незадоволений, чорний — нейтральне ставлення, зелений — задоволений, блакитний — дуже задоволений) розраховується показник незадоволеності тілом;

- інтерактивні методи, куди входять і тілесно-орієнтовані техніки з елементами діагностики. Так, для аналізу тіла в русі може використовуватися така специфічна діагностична техніка як "система аналізу рухів" Р. Лабана. Спочатку створена для використання хореографами і для запису рухів танцю, в останні роки вона активно застосовується в практиці танцювально-рухових терапевтів. Спостерігаючи за вільним танцем клієнта, терапевт складає індивідуальний руховий профіль, який включає в себе такі параметри як тривалість, амплітуда і напрямок руху. У процесі аналізу кожна категорія руху знаходить відповідність певній життєвій темі клієнта. Наприклад, швидкість, напруженість, стійкість, здатність переходити від однієї форми вираження до іншої є характеристиками поведінки людини не тільки на рівні тіла, але і на рівні особистості в цілому. Відповідно, терапевтична робота над способами і засобами тілесного самовираження знаходить відгук і в інших паттернах поведінки особистості. У будь-якому русі виділяються чотири основних фактори: простір, вага, час і потік. А кожен фактор, у свою чергу, має два протилежні прояви: швидкий або повільний темп, обмежений або вільний потік, важка або легка вага, прямий або багатофокусний простір [5]. Система аналізу рухів Лабана поклала початок розробці кінетографії і системи "основ рухів" Бартенєфф, які активно використовуються на даний момент і в танцювальній, і в психологічній практиці.

Спробуємо звернутись зараз до змістовного аспекту досліджень тілесності, а саме, до розкриття досліджуваних понять. На сьогоднішній день в дослідженнях різноманітних тілесних конструктів широко використовуються терміни «тіло», «тілесність», «образ тіла», «схема тіла», «тілесне» або «фізичне» Я, рідше зустрічаються «тілесний потенціал» або «тілесна усвідомленість». Всі ці поняття

так чи інакше мають справу з самосвідомістю тіла, проте часто описують його з різних сторін.

Образом тіла традиційно вважається внутрішнє ментальне уявлення про власне тіло. Однак очевидно, що це подання формується в тому числі і на базі сенсорних відчуттів інтроцепції, екстероцепції і пропріоцепції, хоча і не обмежується ними.

А. Налчаджян прирівнює образ тіла до тілесного Я, роблячи його таким чином елементом Я-концепції поряд з можливим Я, ідеальним Я, реальним Я і так далі, згідно Я-концепції Ф. Розенберга [6]. Подібним чином і Ш. Самуель відносить образ тіла до одного з чотирьох вимірювань Я-концепції, де іншими є Я соціальне, Я когнітивне і самооцінка. З іншого боку, Д. Леонтьєв розглядає фізичне (тілесне) Я в більш широкому контексті: і як переживання, втілення себе в тілі, і як образ тіла, і як свідомість здоров'я або хвороби [7].

А. Рождественський використовує термін «тілесний потенціал», що позначає латентну можливість реалізації тілесності, і «рефлексія тілесного потенціалу» (як процес усвідомлення особистістю власного тілесного досвіду). Тілесність тут розуміється як якісна визначеність фізичного буття особистості. А. Рождественський і Г. Ложкін говорять про тілесності як одиниці самосвідомості та реалізації особистістю власних можливостей. У своїй роботі вони виділяють три типи усвідомлення тіла (або саморефлексії тілесного потенціалу): вітальний, конформний і особистісний [8]. У вітальному типі тіло усвідомлюється головним чином як біологічний чинник; конформний або просоціальний тип означає сприйняття тіла як інструменту, який повинен відповідати соціальним критеріям; для особистісного типу тіло відчувається невід'ємною частиною цілісного «Я» (чого немає у попередніх двох типів).

Е. Соколова пише про два компоненти в самосонанії фізичного Я - когнітивному і емоційному. Когнітивний компонент вміщує в себе опис зовнішності, емоційний - її оцінку [9]. Повністю погоджуючись із значущістю згаданих компонентів у сприйнятті тіла, хотілося б доповнити цю структуру компонентом тілесної усвідомленості, безпосереднім переживанням тіла або «реальністю, даною у відчуттях».

Клініцист Л. Моузлі, посилаючись на дослідження тілесної усвідомленості В. Мелінга і С. Прайса, розглядає тілесну усвідомленість як поле, перехресне водночас і з образом тіла, і зі схемою тіла, що виникає за рахунок інтероцепції і пропріоцепції [10]. Процеси отримання та переробки нервовою системою сигналів про стан внутрішніх органів, положення тіла і т.д. відбуваються без участі свідомості. Але деяка частина цієї інформації може бути легко усвідомлена однієї тільки фокусуванням уваги на фізичних відчуттях, і саме цю частину інформації Л. Моузлі включає в поняття тілесної усвідомленості (body awareness). Нагадаємо, що інтероцепція, екстероцепція і пропріоцепція є основними механізмами формування у людини схеми тіла як внутрішньої моделі організації тіла, куди входять уявлення про межі, протяжності в просторі і т.д. Найважливіша відмінність схеми тіла від образу тіла полягає в тому, що перша є неусвідомленим поданням, а другий - усвідомленим конструктом. Тілесна усвідомленість підживлюється від тієї ж інформації, як і схема тіла, але, в свою чергу, дозволяє образу тіла збагатитися за рахунок феноменологічно переживання себе зсередини.

Суттєвим для вивчення питання є те, чи є тілесна усвідомленість цілісним неподільним конструктом, або, як і образ тіла, складається з ряду компонентів. В результаті досліджень в цій області Мелінга, Прайса і інших, автори виділяють чотири взаємопов'язаних виміри тілесної усвідомленості:

- тілесні відчуття, що сприймаються;
- якість уваги;
- спрямованість тілесної усвідомленості;
- усвідомленість інтеграції тіла-свідомості [11].

У вітчизняній психології на даний момент не перекладені опитувальники, що розкривають рівень тілесної усвідомленості людини. Найбільш наближеним до цієї теми опитувальником є Тест саморефлексії тілесного потенціалу ", розроблений А. Різдяних та Г. Ложкіним.

В англomовній літературі, за даними Мелінга, використовується не менше 12-ти опитувальників, які вивчають різні аспекти тілесної усвідомленості. Перелічимо найбільш цікаві з них. Для більшої точності в описі кожної методики зазначена оригінальна назва.

Почнемо зі шкали тілесного інтелекту (Body Intelligence Scale), що складається з 31 твердження. Тілесний інтелект має на увазі під собою усвідомлення та використання тілесних відчуттів для підтримки здоров'я, поставлення інформації про безпеку та комфорт навколишнього середовища, і підвищення особистісного і духовного розвитку в перебігу життя. Підшкали цього тесту включають в себе усвідомленість тілесної енергії, усвідомленість тілесного комфорту і внутрішню тілесну усвідомленість.

Міра тілесної усвідомленості (Body Awareness Measure) включає в себе 13 пунктів і спрямована на ступінь осознання психотерапевтом тілесних реакцій на клієнта, які складають частину контр-трансферу. Тілесна усвідомленість в даному випадку описується як "усвідомлення того, як тіло переживається зсередини" і "усвідомлення відчуттів, які також можуть супроводжуватися емоційним або когнітивним змістом"

Під-шкала самосвідомості свого тіла в опитувальнику тілесного самосвідомості (Private Body Consciousness Sub-Scale (PBCS) of the Body Consciousness Questionnaire) відноситься до однієї з найбільш ранніх методик, присвячених цьому питанню. Вона звертається до таких здібностей, як фокусування на внутрішніх тілесних відчуттях, усвідомленість інтероцептивного зворотнього зв'язку і чутливість до змін в стані тіла. Крім цієї під-шкали в опитувальник тілесного самосвідомості входять такі чинники як "самосвідомість громадського тіла" і "тілесна компетентність".

Шкала зв'язку з тілом (Scale of Body Connection) була сформована для використання в тілесної терапії та пересічних з нею підходах. У ній є два основних виміри: власне тілесна усвідомленість (в розумінні авторів вона включає в себе усвідомлення відчуттів, здатність ідентифікувати і переживати внутрішні відчуття тіла, такі як напруга м'язів, і загальне емоційне і психофізіологічний стан тіла) і тілесна дисоціація (характеризується униканням внутрішнього досвіду)

Опитувальник тілесної усвідомленості (Body Awareness Questionnaire), який складається з 18 пунктів, відноситься до одних з найбільш широко використовуваних методичних інструментів. Факторний аналіз показав чотири

виміри: усвідомлення змін до тілесних процесах, передбачувані реакції тіла, цикл сну-неспанья і пророкування хвороби.

Під-шкала усвідомленості здоров'я в опитувальнику багатовимірною здоров'я (Health Consciousness (HC) subscale of The Multidimensional Health Questionnaire) досліджує як самоствалення до здоров'я, так і усвідомлення відчуття здоров'я і тілесного благополуччя. Ці фактори, з точки зору дослідників, важливі для формування здорового способу джизні і, в принципі, саморегуляції свого здоров'я.

Висновки. Враховуючи той факт, що вивчення і зміна тіла супроводжує людство в процесі всієї його історії, в даний час поширеність в соціумі тілесних практик і відсутність єдиної концептуальної моделі або способу усвідомлення тіла роблять питання тілесності і адекватних методик її дослідження актуальним і багатогранним. Зокрема, дослідження тілесної усвідомленості ввижається нам як один з перспективних напрямків розвитку досліджень тілесності, зв'язок якого з культуральними, антропологічними та філософськими поглядами може збагатити бачення психологією людського тіла та його суб'єктивного переживання.

Список використаних джерел

1. Трунов Д. Г. Образ тела и чувство тела — главная оппозиция телесного бытия // Вестн. Бурят. гос. ун-та. Сер. Философия, социология, политология, культурология. - 2009. - Вып. 14. - С. 48-51.
2. Цветус-Сальхова Т. Э. "Тело" и "телесность" в культурологических исследованиях/Т. Э. Цветус-Сальхова // Вестник Томского государственного университета, 2011,N № 351 (октябрь).-С.70-73
3. Damasio A. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. - Penguin Books, 2005. - 336 p. ISBN-10:014303622X
4. Уляева Л.Г. Методы оценки сформированности образа Я-физического у занимающихся таэквондо / Уляева Л.Г. // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: 1998. С. 192-197.
5. Hodgson J. Mastering Movement: The Life and Work of Rudolf Laban. - Routledge, 2001. ISBN-10:0878300805
6. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии/ А. А. Налчаджян. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2010. — 368 с.
7. Иванова, В.В. Общие вопросы самосознания личности / В.В. Иванова. — М.:б/и,1999.-312 с.
8. Ложкин Г.В., Рождественский А. Ю. Феномен телесности в Я-структуре старшекласников и содержании их жизненных проектов // Психологический журнал, 2004, №2.
9. Алмазова С.Л. Теоретический анализ проблемы изучения образа тела как компонента «Я-концепции» личности //Сборник «Психология телесности: теоретические и практические исследования». — С. 39-45
10. Moseley GL, Gallace A, & Spence C (2011). Bodily illusions in health and disease: Physiological and clinical perspectives and the concept of a cortical 'body matrix'Neuroscience and biobehavioral reviews PMID:21477616
11. Mehling WE, Gopisetty V, Daubenmier J, Price CJ, Hecht FM, & Stewart A (2009). Body awareness: construct and self-report measures. PloS one, 4(5)e5614. doi:10.1371/journal.pone.0005614

Отримано 12.08.2013 р.