

УДК: 159.923.2

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-7>**Ірина Донатасівна Поспелова,***кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології;***Олена Юрївна Косьянова,***кандидат психологічних наук, викладач кафедри теорії та методики практичної психології,**Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,**вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗУ Я-ФІЗИЧНОГО У ПІДЛІТКІВ

У статті визначено важливість позитивного образу Я-фізичного у підлітків, подано інструментарій його формування на основі диференціального підходу як методологічного концепту професійної підготовки майбутніх фахівців психологічної галузі при роботі з молоддю. Зазначено теоретичні основи психологічних особливостей значущості образу Я-фізичного у підлітків та його самооцінки, а також визначено психологічні особливості підготовки психологів до формування позитивного образу Я-фізичного та їх механізмів психологічного захисту. Доводяться нові можливості психологічного інструментарію для виявлення і подолання проблем розвитку позитивної Я-концепції у підлітків.

Ключові слова: позитивна Я-концепція, Я-фізичне, підлітки, студенти-психологи, механізми психологічного захисту.

Вступ

Реалії нинішнього життя передбачають реформування всіх сфер українського суспільства, що неминує торкається виховання та освіти підростаючого покоління.

Сучасні засоби масової інформації переповнені інформацією про велику кількість проблем: алкоголізація, суїциди, раннє тютюнопаління, численні випадки домашнього та шкільного насильства, небезпечні мережеві «ігри» тощо. Особливо страждають молоді люди, при цьому підлітки є найбільш вразливими, адже саме у цьому віці послідовно формуються дві основні складові самосвідомості: почуття дорослості і «Я-концепція» [8]. Діти у підлітковому віці дуже сензитивні щодо Я-образу та Я-фізичного зокрема.

Проблемою теоретичних основ дослідження особливостей Я-фізичного в межах Я-концепції підлітків, вивченням механізмів психологічного захисту, взаємозв'язку Я-фізичного та механізмів психологічного захисту особистості займалися багато як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Прот досить обмеженою є кількість робіт, що стосуються проблеми корекції чи розвитку Я-концепції. Також недостатньо висвітлено є проблема зв'язку типу Я-фізичного особистості підлітка з особливостями механізмів його психологічного захисту.

Актуальність означеної проблеми у сучасній психології зумовила вибір теми дослідження: психологічні основи підготовки психологів до формування позитивного образу Я-фізичного у підлітків.

Метою статті є визначення психологічних основ підготовки психологів до формування позитивного образу Я-фізичного у підлітків.

Завдання: 1) проаналізувати літературу з проблеми дослідження; 2) визначити психологічні основи підготовки психологів до формування позитивного образу Я-фізичного у підлітків.

Методи дослідження

Розвідка базується на методах порівняння, узагальнення, систематизації літератури з проблеми, опитування та кореляційного аналізу.

Основні емпіричні методи: методика А. Г. Черкашеної «Дослідження самовідношення до образу Я-фізичного»; методика Р. Плутчика-Х. Келлермана «Індекс життя».

Ступінь узгодженості індивідуальних самооцінок підлітків з оцінками значущості для них досліджуваних характеристик власного образу Я-фізичного визначалася за коефіцієнтом добутку моментів Пірсона.

У дослідженні взяли участь 86 студентів факультету психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського.

Результати теоретичного аналізу

У результаті теоретичного аналізу літератури встановлено, що Я-концепція – це система уявлень людини про саму себе, яка розвивається та включає:

а) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних, характерологічних, соціальних та інших властивостей;

б) самооцінку;

в) суб'єктивне сприйняття, що впливає на власну особистість зовнішніх факторів [3].

Поняття «Я-концепція» як предмет наукового дослідження виникло у рамках феноменологічної, гуманістичної психології всупереч поглядів біхевіористів і фрейдистів, які прагнули до розгляду

цілісного людського «Я» як фундаментального фактору розвитку поведінки особистості. Значний вплив на встановлення суті та складових цього поняття здійснив також символічний інтеракціонізм і концепція ідентичності. Першим теоретиком в області Я-концепції був У. Джемс, який розглядав глобальне, особистісне «Я» (Self) через взаємодіючі «Я-усвідомлююче» (I) і «Я – як об'єкт» (Me) [2].

«Я-концепцію» також визначають як сукупність установок, спрямованих на себе, і тоді за аналогією з аттитудом, виділяють в ній три структурні компоненти:

1) когнітивний компонент — «образ Я» (англ. self-image), до якого відноситься вміст уявлень про себе;

2) емоційно-ціннісний (афективний) компонент, який являє собою пережите ставлення до себе в цілому чи до окремих аспектів своєї особистості, діяльності і т. ін., а також до цього компоненту відносять систему самооцінок (англ. Self-esteem);

3) поведінковий компонент, що характеризує прояви когнітивного та оцінюючого компонентів у поведінці (у т. ч. в мовленні та висловлюваннях про себе) [1].

Я-фізичне представляє собою складову Я-концепції, виділену на трьох рівнях, серед яких першим є рівень «організм-середовище», викликаний потребою у фізичному благополуччі. Другим є рівень «соціального індивіду – соціальної ідентичності», на якому вирішується запитання статевої, вікової, громадянської, соціально-рольової ідентичності, тобто належності особистості до соціального середовища. Третім є «особистісний» рівень, на якому індивід отримує знання про себе в порівнянні з іншими та відчуває власну унікальність, забезпечуючи потребу у самовизначенні та самореалізації [7]. Узагальнене сприйняття схеми тіла або Я-фізичного може розглядатися як психофізіологічний інформаційний апарат, в якому постійно формуються і співпоставляються динамічний та статичний образи тіла, завдяки яким формується його естетичне та психологічне сприйняття, що несе також й оціночну функцію.

Співвідношення понять «Я-концепції» і самоусвідомлення остаточно не визначено, хоча дуже часто вони виступають як синоніми. Разом з тим існує тенденція розглядати «Я-концепцію» як результат, підсумковий продукт процесів самосвідомості [7].

Ряд авторів з численних джерел формування «Я-концепції» людини найбільш важливими вважають такі (хоча їх значущість, як показують дослідження, змінюється в різні періоди життя людини):

1) уявлення про своє тіло (фізичне/тілесне «Я»);

2) мова як здатність висловлювати словами і формувати уявлення про себе та інших людей;

3) суб'єктивна інтерпретація зворотнього зв'язку від значущих інших про себе;

4) ідентифікація з прийнятною моделлю статевої ролі і засвоєння пов'язаних з цією роллю стереотипів (чоловік – жінка);

5) практика виховання дітей в сім'ї [3, 6].

Отже, у результаті теоретичного аналізу літератури встановлено, що Я-фізичне представляє собою продукт самопізнання, являючись вагомою частиною Я-концепції [6]. Психологи визначають Я-фізичне як образ тіла (зріст, вага, статура, колір очей, пропорції тіла), що тісно пов'язаний з установками індивіда про себе, самопочуттям і переживаннями своєї відповідності соціальним нормам і прийняття себе [3]. Сприйняття Я-фізичного, подібно до інших компонентів Я-концепції, суб'єктивне, але жоден інший елемент так не відкритий для зовнішнього огляду і соціальних оцінок, як тіло людини. Психологи констатують, що на ряду з поняттям ідеальної Я-концепції існує й ідеальний образ Я-фізичного. Цей ідеальний образ формується на основі засвоєння індивідом культурних норм і стереотипів. Чим ближче Я-фізичне до створеного особистістю ідеалу, тим імовірніша наявність у індивіда високої Я-концепції в цілому. Ці ідеальні уявлення змінюються з часом і між культурами та мають найбільший сенс у підлітковому віці, тому що саме у цей період починає формуватися таке новоутворення як Я-концепція та вагоме місце в ній починає відігравати Я-фізичне [2].

Також теоретично встановлено, що Я-фізичне визначають як образ тіла (зріст, вага, статура, колір очей, пропорції тіла), що тісно пов'язаний з установками індивіда про себе, самопочуттям і переживаннями своєї відповідності соціальним нормам і прийняття себе.

Показано, що на ряду з поняттям ідеальної Я-концепції існує і ідеальний образ Я-фізичного, які мають найбільший сенс у підлітковому віці. Чим ближче Я-фізичне до створеного особистістю ідеалу, тим імовірніша наявність у індивіда високої Я-концепції в цілому.

Теоретично доведено, що в сучасній психології поняття «механізми психологічного захисту» визначається як система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості [5].

Результати емпіричного дослідження

Відносно проведеного нами емпіричного дослідження, що дозволило зробити попередні висновки, рекомендовано подалі для подібних експериментів в області особливостей Я-фізичного та механізмів психологічного захисту у підлітків різної статі також використовувати методики Р. Плутчика-Х. Келермана «Індекс життя» та А. Г. Черкашеної «Дослідження самовідношення до образу Я-фізичного». Отже, аналіз отриманих результатів засвідчує, що механізми психологічного захисту пов'язані зі станом і характером підлітка (таблиця 1).

Таблиця 1.

**Взаємозв'язки механізмів психологічного захисту підлітків
із характеристиками їхнього образу Я-фізичного**

МПЗ	Я-фізичне					
	Анатомічні		Функціональні		Соціальні	
	Оц.	Знач.	Оц.	Знач.	Оц.	Знач.
Витіснення	Фігура ($r=0,245$; $p<0,05$)	Фігура ($r=-0,270$; $p<0,05$)				
Раціоналізація			Гнучкість ($r=0,245$; $p<0,05$)		Одяг ($r=-0,236$; $p<0,05$)	
Заміщення				Витривалість ($r=0,315$; $p<0,01$);		Одяг ($r=0,268$; $p<0,05$),
				Сила ($r=0,310$; $p<0,01$),		
				Швидкість ($r=0,263$; $p<0,05$)		

Примітки: МПЗ – механізми психологічного захисту; Оц. – оцінка; Знач. – значущість.

Як видно з таблиці 1, механізми психологічного захисту захищають образ Я-фізичного у разі наявності суперечливих установок в самій особистості чи неузгодженості зовнішньої інформації і сформованого в особистості образу світу та образу Я.

Також було доведено, що механізми психологічного захисту корелюють з формуванням змісту образу Я-фізичного. Механізм витіснення значно пов'язаний з параметром «фігура», при цьому від'ємно – з даними про його значущість ($r=-0,270$; $p<0,05$) та прямо – з результатами його оцінювання у себе ($r=-0,245$; $p<0,05$). Механізм раціоналізації виявляє статистично достовірні кореляції з параметрами образу Я-фізичного, які випробувані оцінювали у себе, а саме гнучкість ($r=0,245$; $p<0,05$) та одяг ($r=-0,236$; $p<0,05$). Тобто його дія проявляється у визнанні сильних сторін власного Я-фізичного. Механізм заміщення корелює лише з тими параметрами, що оцінювалися з позицій значущості, а саме витривалості ($r=0,315$; $p<0,01$), сили ($r=0,310$; $p<0,01$), швидкості ($r=0,263$; $p<0,05$) та одягу ($r=0,268$; $p<0,05$), а отже через вплив цього механізму можна пояснити той факт, що підлітки, зазвичай стурбовані власною зовнішністю, віддавали перевагу не анатомічним характеристикам (які важко змінити), а функціональним (які можна розвинути). Отже, одержані дані слід урахувати при підготовці психологів до формування позитивного образу Я-фізичного та Я-концепції в цілому.

Результати дозволяють рекомендувати психологу уважно вивчати таку особливість Я-фізичного у підлітків, як схильність вважати функціональні характеристики найзначнішими в порівнянні з анатомічними та соціальними параметрами. Також психологу слід урахувати, що дівчата підліткового віку нада-

ють більшу значимість та вище оцінюють реальний стан таких своїх характеристик як обличчя, руки, аксесуари та косметика. Така розбіжність підтверджує відому у віковій психології доцільність більш раннього статевого та соціального дозрівання дівчат та входження в дорослий соціум. Важливо, що вираженість механізмів психологічного захисту у хлопців і дівчат майже не відрізняється. Найбільш виражені у підлітків механізми психологічного захисту нижчого порядку, що свідчить про їх удосконалення разом з розвитком особистості.

Найбільш значущими серед функціональних характеристик в образі Я-фізичного у підлітків є швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Помірно значущими є такі анатомічні характеристики образу Я-фізичного, як обличчя, фігура, руки, ноги. Найменш важливими для власного образу Я-фізичного виявилися оцінки підлітками таких соціальних характеристик, як одяг, аксесуари, косметика.

Отже, найважливішою психологічною основою підготовки психологів до формування позитивного образу Я-фізичного у підлітків є те, що при роботі психолога з Я-фізичним у підлітків та механізмами їх психологічного захисту необхідно підбирати такі техніки, що спрямовані на екологічний розвиток Я-фізичного як складової Я-концепції, самоідентифікації підлітка на основі інтегрування арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії з елементами психоаналізу і гуманістичної психології. Теоретичною основою роботи психолога з Я-фізичним у підлітків та механізмами їх психологічного захисту є принцип дуальності психічного та тілесного (Я-фізичного) людини, відповідно до якого, опираючись на концепції Йоганна Хайнротта, ми констатуємо взаємозв'язок тілесного і духовного [12].

У роботі з механізмами психологічного захисту велике значення має психоаналітична концепція. По-перше, тому що самі механізми психологічного захисту виявили психоаналітики – Зігмунд та Анна Фрейд. По-друге, тому що механізми психологічного захисту являють собою глибинні прояви психічного життя індивіду, які потребують глибокого занурення у психічні структури людини [10]. Оскільки глибинні явища психіки часто залишаються неусвідомленими і одночасно істотно впливають на життя, вчинки та почуття людини, ми вважаємо необхідним і доцільним психологам підібрати інструментарій для екологічної та продуктивної роботи з особистістю. Оскільки підлітковий період характеризується частими змінами настрою та підлітковою меланхолійністю, ми вважаємо, що підбір таких методів у роботі психолога з підлітками є обов'язковим для створення безпечного простору під час спільної роботи психолога та підлітка.

Вагомою особливістю роботи психолога є надання можливості підлітку зануритися в своє тіло та відчути себе під час роботи у тілесно-орієнтованій терапії, подолати комплекс неповноцінності завдяки роботі з арт-терапією за рахунок створення продуктів власної діяльності, упевнитися у своїх здібностях, отримати ресурс під час надання безумовного прийняття і підтримки, що проявляється в елементах використання гуманістичної та позитивної психотерапії, що може відбуватися як у груповій динаміці, так і в індивідуальній роботі психолога з підлітком [4, 11].

Можливості арт-терапії дозволяють глибоко дослідити та скорегувати ті аспекти психіки, що обумовлені безсвідомим. Для підлітків важливим є простір для самовираження, який може надати арт-терапія. Робота у руслі арт-терапії завжди включає у себе тілесно зорієнтовані компоненти, що допомагає продукувати та звільняти пригнічені почуття та емоції, які були заблоковані в тілі. Зрештою, арт-терапія – сфера так званого «малого психоаналізу», у якій широко використовуються психоаналітичні, гуманістичні концепції, елементи позитивної психотерапії, за

допомогою якої психолог у роботі з Я-фізичним та механізмами психологічного захисту має нескінченний репертуар інструментарію для продуктивної і якісної роботи.

Таким чином, для теоретичного обґрунтування напрямів роботи психолога, направлено на розвиток Я-фізичного і механізмів психологічного захисту у підлітків, ми виділяємо складові розвиваючої роботи, які сприяють подоланню внутрішніх конфліктів та самоідентифікації особистості підлітка:

- тілесно-орієнтована арт-терапія;
- елементи психоаналізу та аналітичної психології [10,11];
- елементи позитивної психотерапії;
- гуманістична психологія та інші.

Висновки

Таким чином, було визначено психологічні основи підготовки психологів до формування позитивного образу Я-фізичного у підлітків. Важливим базисом фахового підходу є урахування складових Я-фізичного, а саме: анатомічних, функціональних та соціальних характеристик образу Я-фізичного. Особливо важливим є співвідношення ідеальної Я-концепції і ідеального образу Я-фізичного, який, як виявилось, має найбільший сенс у підлітковому віці. Чим ближче Я-фізичне до створеного особистістю ідеалу, тим імовірніша наявність у індивіда високої Я-концепції в цілому.

Майбутній фахівець має приділяти увагу механізмам психологічного захисту підлітка, які захищають його образ Я-фізичного у разі наявності суперечливих установок у самій особистості чи неузгодженості зовнішньої інформації і сформованого в особистості образу світу та образу Я.

Було виділено складові розвиваючої роботи, які сприяють подоланню внутрішніх конфліктів та самоідентифікації особистості підлітка: тілесно-орієнтована арт-терапія; елементи психоаналізу та аналітичної психології; елементи позитивної психотерапії; гуманістична психологія та інші.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вассерман Л.И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. – СПб.: НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2005. – 50 с.
2. Джемс У. Психология / У.Джемс. – М.: Высшая школа, 1991. – 369 с.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. — СПб.:, 2003; 256 с.
4. МакНили, Д. Прикосновение. Глубинная психология и телесная терапия / Д. МакНили – М., 1999. 140 с.
5. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановська. – СПб.: Речь, 2009.
6. Психология осознанности: хрестоматия / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: БАХРАХ, 2000. с. 333–392.
7. Психология: словарь/ под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 2009.
8. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000, – 291 с.
9. Реан А. А. Психология изучения личности: Учеб. пособие. – СПб., Изд-во Михайлова В. А., 1999, – 288 с.
10. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / З. Фрейд. – Москва: Педагогика–Пресс, 1993. – 68 с.

11. Юнг К. Г. Подход к бессознательному / К. Г. Юнг // Архетип и символ, – М., Ренессанс, 1991. 304 с.
12. Steinberg, H. Johann Christian August Heinroth / H. Steinberg // In: Angermeyer, M. und H. Steinberg:

200 Jahre Psychiatrie an der Universität Leipzig. – Heidelberg: Springer, 2005. – С. 49.

REFERENCES

- Vasserman, L.I. (2005). *Psichologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya [Psychological diagnosis of the life style index]*. Saint Petersburg: NIPNI im. V.M.Behtereva [in Russian].
- Dzhems, U. (1991). *Psichologiya [Psychology]*. Moscow: Vysshaya shkola [in Russian].
- Lebedeva, L.D. (2003). *Praktika art-terapii: podhody, diagnostika, sistema zanyatiy [Practice of art therapy: approaches, diagnostics, system of occupations]*. Saint Petersburg [in Russian].
- MakNili, D. (1999). *Prikosnovenie. Glubinnaya psichologiya i telesnaya terapiya [Touch. Depth psychology and body therapy]*. Moscow [in Russian].
- Nikolskaya, I.M. (2009). *Psichologicheskaya zaschita u detey [Psychological protection of children]*. Saint Petersburg: Rech [in Russian].
- Raygorodskiy, D. Ya. (Ed.). (2000). *Psichologiya osoznannosti [Psychology of awareness]*. Samara: BAH-RAH [in Russian].
- Petrovskiy, A. V., Yaroshevskiy, M. G. (2009). *Psichologiya [Psychology]*. 2nd ed. Moscow: Politizdat [in Russian].
- Rays, F. (2000). *Psichologiya podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta [Psychology of adolescence and youth]*. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
- Rean, A. A. (1999). *Psichologiya podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta [Psychology of adolescence and youth]*. Saint Petersburg: Izd-vo Mikhaylova V. A. [in Russian].
- Freyd, A. (1993). *Psichologiya Ya i zaschitnyie mehanizmy [Psychology of self and defense mechanisms]*. Moscow: Pedagogika [in Russian].
- Yung, K. G. (1991). *Podhod k bessoznatelnomu [Approach to the unconscious]. Arhetip i simvol – Archetype and symbol*. Moscow: Renessans [in Russian].
- Steinberg, H. (2005). Johann Christian August Heinroth. In: Angermeyer, M. und H. Steinberg: 200 Jahre Psychiatrie an der Universität Leipzig. Heidelberg: Springer.

Iryna Pospelova,

*PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,
Department of Theory and Practice of Practical Psychology,*

Olena Kosyanova,

*PhD (Candidate of Psychological Sciences), lecturer
Department of Theory and Practice of Practical Psychology,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine*

PSYCHOLOGICAL BASES OF TEACHING FUTURE PSYCHOLOGISTS TO FORM POSITIVE PHYSICAL SELF-IMAGE IN ADOLESCENTS

The paper aims to reveal psychological bases of teaching psychologists to form positive physical self-image in adolescents. The following empirical methods were used in the study: method Self-Attitude to Physical Self-Image Inventory by A. Cherkashena; Index of Life Inventory by R. Plutchik and Ch. Kellerman. The degree of coherence of individual self-esteem rates of adolescents with the estimates of the significance of the studied characteristics of their physical self-image was determined using Pearson correlation coefficient. An important step in a professional approach is considering the components of adolescents' physical self-image, namely its anatomical, functional and social characteristics. The ratio of the ideal self-concept and the ideal physical self-image, which is extremely significant for adolescents, is of particular importance. The closer physical self-image is to the ideal created by the individual, the more likely he/she will have positive self-concept in general. A future psychologist should pay special attention to the mechanisms of psychological defense of an adolescent, which protect his/her physical self-image in the case of conflicting attitudes in the personality itself or inconsistency of external information and his/her worldview or self-image. The components of developing work contributing to the overcoming of internal conflicts and self-identification of an adolescent's personality have been distinguished: body-focused art therapy; elements of psychoanalysis and analytical psychology; elements of positive psychotherapy; humanistic psychology, etc.

Keywords: positive self-concept, physical self-image, adolescents, students-psychologists, mechanisms of psychological defense.

Submitted on September, 06, 2017

Reviewed by Doctor of Psychology, prof. L. Zhuravliova