

Тіунова А. О.

здобувач Університету менеджменту освіти Національної академії педагогічних наук України, м. Київ Україна, м. Київ, вул. Артема (Січових Стрільців), 52-А Тел.: +38 095-276-51-76. E-mail: rector@umo.edu.ua ORCID ID 0000-0003-2402-4018

ДЕСТАБІЛІЗАЦІЯ ОБРАЗУ ТІЛА ЯК ПЕРЕХІДНИЙ СТАН У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

У статті здійснено теоретичний аналіз перехідних, кризових періодів та перехідного стану в розвитку особистості. Установлено, що підлітковий вік є одним з найскладніших перехідних періодів в особистісному розвитку. Саме у цей період підростаючій особистості притаманна особлива заклопотаність власною зовнішністю, яка може набути тенденції до дестабілізації образу тіла. В результаті вивчення класифікацій та системних характеристик перехідних періодів та перехідного стану у розвитку особистості встановлено, що дестабілізація образу тіла супроводжується рядом проявів, характерних для перехідного стану людини. На підставі цього визначено особливості дестабілізації образу тіла як перехідного стану у розвитку особистості підлітка. Але перехідний стан має як негативні тенденції, так і позитивні риси. Цей стан може стати початком формування та розвитку нових здібностей у підлітка, сприяти формуванню його повноцінної та гармонійної особистості. З часом це може створити можливість для перетворення підлітка із суб'єкта діяльності на суб'єкта життя, активного творця свого життєвого шляху і своєї долі.

Ключові слова: перехідний період, перехідний стан у розвитку особистості, підліток, дестабілізація образу тіла.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Однією з важливих проблем психології є дослідження формування та розвитку образу тіла, яка набуває особливої актуальності в підлітковий період, оскільки він характеризується процесом інтенсивного особистісного становлення. Цілісність образу тіла визначає вчинки людини в певній ситуації, її ставлення до думки оточуючих, а також плани на далеке та близьке майбутнє. Дестабілізація образу тіла є досить поширеним явищем у підлітковому віці. При порушенні образу тіла підліток зазнає різноманітних проблем у наданні відповідної оцінки власним вчинкам, а також викликам оточуючого середовища. У випадках, якщо дане явище набуває тенденцію до загострення, воно перетворюється у процес психічного виживання, коли підліток переживає стан, що виходить за межі його звичного досвіду.

Отже, з огляду на важливість правильного сприйняття власного образу тіла для гармонійного розвитку особистості, у даний час актуальне значення має дослідження особливостей дестабілізації образу тіла як перехідного стану у розвитку особистості підлітка.

Останні дослідження та публікації, на які спирається автор, виділення невирішених частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Проблема перехідного періоду в розвитку особистості достатньо широко висвітлюється у роботах як вітчизняних, так і зарубіжних науковців у галузі психології. Так, змістовне наповнення поняття «перехідний період» та система його основних рис у розвитку особистості досліджуються у працях Дж. Каплана [14], Е. Еріксона [18], Л. Виготського [4]. Основою-положим принципам особистісної зміни та перехідного стану у розвитку особистості присвячені ґрунтовні наукові дослідження П. Лушина [9–11]. Класифікації перехідних періодів (життєвих криз) представлені в науково-му доробку І. Кона [8], Ф. Василюка [3], О. Донченко та Т. Титаренко [5].

Проблема юнацької кризи як перехідного періоду висвітлюється у працях С. Холла [13] та К. Фопеля [17], головні ідеї яких й сьогодні складають ядро психології підліткового віку. Основи розуміння закономірностей підліткового розвитку як перехідного періоду викладені у працях сучасних учених-підліткознавців, зокрема, І. Андреєвої [1], І. Слободянюка [15], І. Булах [2] та ряду інших.

Проте малодослідженим залишається питання особливостей дестабілізації образу тіла як перехідного стану у розвитку особистості підлітка.

Формулювання цілей статті. Зважаючи на вищесказане, метою статті є визначення особливостей дестабілізації образу тіла як перехідного стану в розвитку особистості підлітка.

Виклад основного матеріалу. Образ тіла — це своєрідна система уяв-лень людини про фізичну сторону власного «Я», про своє тіло — тілесно-психологічна «карта». При цьому образ тіла не є пасивним і «застиглим», раз і назавжди заданим. Навпаки, він динамічний і суб'єктивний, оскільки формується самою людиною в процесі активної діяльності. Образ тіла конструюється нею з окремих фрагментів — різних проявів тілесного усвідомлення в різноманітних життєвих ситуаціях. Як зазначає П. Лушин, людська природа відрізняється онтологічною невизначеністю, в особистості співіснують одночасно і тенденція до стабілізації, і тенденція до дестабілізації [10, с. 18].

Дестабілізація образу тіла неминуче супроводжується особистісними змінами. Згідно з П. Лушиним, особистісні зміни — це невід'ємний атрибут особистості, необхідний для збереження себе. Властивість особистості, яка полягає в потенційній можливості відповідати різним вимогам оточуючого середовища і, зокрема, запобігати певним негативним впливам, становить її адаптивний ресурс і може приймати вигляд зміни границь особистості задля приведення внутрішніх компонентів у відповідність до зовнішніх вимог [9, с. 101].

Точкою відліку для визначення процесу особистісних змін виступає не-визначеність. Цей процес має властивості нелінійного, непередбачуваного, незворотного руху. Про це свідчить досвід людей, які пережили душевну травму. Водночас вони зазначають про наявність в цих ситуаціях сильного потоку життєвої енергії [10, с. 8–14]. Отже, невизначеність є однією з найбільш характерних ознак перехідного періоду або системної кризи.

Нестабільні періоди розвитку як особистості, так і суспільства характеризуються, як правило, негативними процесами та явищами. На їх позначення зазвичай використовуються такі терміни як «криза», «критичний», «кризовий», «перехідний».

Поняття «період», у найбільш широкому розумінні, вживається на позначення проміжку часу, протягом якого що-небудь відбувається (починається, розвивається й закінчується) [12, с. 441]. Перехідний означає «перехід від одного стану до іншого» [12, с. 263], тоді як криза — це «різкий, крутий перелом у чому-небудь» [12, с. 441]. Отже, дані поняття мають не тотожний, однак синонімічний характер. Це дозволяє використовувати їх як взаємозамінні, коли йдеться про суспільну та особистісну сфери.

Об'єкту філософії перехідний період розглядається як процес становлення, де присутнє старе (але це вже не колишнє старе) і нове (але воно ще не утвердило себе і не показало свої можливості та специфіку). Криза — це «перерва у функціонуванні системи з позитивним або негативним для неї результатом» [16, с. 381].

Об'єкту психологічній науці поняття «криза» означає «важкий перехідний стан, що характеризується недостатністю наявних можливостей для підтримки життєдіяльності на оптимальному рівні» [6, с. 186]. Так, Е. Ерік-сон, автор відомої праці «Ідентичність: юність і криза», стверджує, що кожна стадія розвитку особистості (від народження до старості) характеризується своєю нормативною кризою, яка неминуче виникає й потребує подолання, причому причиною кризи є як інтрапсихічний (внутрішній) конфлікт, так і соціальні протиріччя [18, с. 135]. Дж. Каплан охарактеризував кризу як стан, який виникає, коли особистість стикається з перешкодою на шляху здійснення життєво важливих цілей. Протягом певного періоду часу у звичний спосіб, з використанням раніше відомих методів, подолати цю перешкоду неможливо. Це спричиняє пошук та застосування нових засобів вирішення проблеми, який триває протягом періоду дезорганізації. Він завершується зі встановленням певної форми адаптації, що може як задовольняти, так і не задовольняти інтереси людини та її оточення. Вчений вважає, що завжди присутній найбільш оптимальний шлях подолання кризи, оскільки зв'язок між переживанням та кризою нагадує зв'язок між хворобою та способом її лікування [14, с. 523].

Науковцями розроблені найбільш різноманітні класифікації кризових ситуацій у розвитку особистості. Зокрема, І. Кон виокремлює такі види життєвих криз як нормативні, природні, статистично нормальні, минулі і «ненормативні», які не є результатом нормальної логіки розвитку особистості, а лише наслідком певних непередбачуваних обставин [8, с. 247]. На

думку Ф. Василюка, до кризових ситуацій слід віднести: стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу [3, с. 30].

Вітчизняні дослідники О. Донченко та Т. Титаренко визначають наступні критерії в основі класифікації кризових періодів:

- за віковим критерієм (підліткова криза, криза 30 років, криза інволюційного періоду);
- за критерієм тривалості (коротко- і довготривалі);
- за критерієм результативності (конструктивні і деструктивні кризи);
- за дійовим критерієм (криза операціональної сторони життєдіяльності: не знаю, як жити далі; криза мотиваційно-цільової сторони життєдіяльності: не знаю, для чого далі жити; криза смислової сторони: не знаю, навіщо взагалі далі жити) [5, с. 61].

Сучасний підхід до вивчення перехідних періодів, який багато в чому базується на принципах синергетики, передбачає вивчення процесів «ста-новлення порядку через хаос», у зв'язку з чим першочергового значенням набувають нелінійність, самоорганізація та глобальна еволюція [7, с. 179].

Натомість, Е. Еріксон виділяє у понятті «криза» не загрозу катастрофи, а, насамперед, підвищені потенції та вразливість, розглядаючи його зміст як критичний період, момент зміни, що може стати джерелом як поганой, так і доброї адаптації [18, с. 105]. Вирішення кожної кризи має суттєвий вплив на розвиток будь-якої людини й вносить свої особливі корективи в цілком сформовану особистість.

Багато вчених приділяють значну увагу розробці системи основних рис перехідних періодів. Так, Е. Еріксон серед основних рис кризового періоду

â розвитку особистості визначає такі, як почуття марності, невпевненість у собі, невизначеність авторитетів і цінностей [18, с. 224].

На думку Л. Виготського, перехідним періодам притаманні риси, що, за своєю суттю є протилежними стійким або стабільним періодам. Для цих періодів характерні різкі зміни і зрушення у формуванні особистості протягом незначного відрізка часу, причому докорінні зміни відбуваються не лише у часі, а й за змістом [4, с. 248]. Водночас, за словами Л. Виготського, позитивні зміни становлять головний сенс будь-якого критичного віку, а негативні аспекти розвитку в перехідний період є лише їх тінювим, зворотним боком. Вчений переконаний, що перехідний період тісно пов'язаний з творчим конструктивним процесом розвитку, оскільки «...процеси інволюції самі підпорядковані позитивній побудові особистості, знаходяться від них у прямій залежності й становлять з ними нерозривне ціле» [4, с. 253].

Підлітковий вік часто називають перехідним, періодом «бурі й натиску», «гормонального вибуху» і пубертату — відтак, складним періодом, пов'язаним з кризами розвитку. К. Фопель, займаючись вивченням юнацького віку, звертає увагу, насамперед, на його кризовість. У своїх дослідженнях автор пише: «Кожен перехідний період несе в собі свої складності... У кожен перехідний період ми переживаємо внутрішній конфлікт між потребою розвиватися і бажанням залишити все, як було раніше, у старі добрі часи. І, оскільки наше реальне положення не відповідає ста-тусу, до якого ми прагнемо, то наша самоповага знаходиться під загрозою... Юнацька криза, що супроводжує перехід від дитинства до дорослого життя, відбувається найбільш гостро, тому що в цьому віці діти вперше починають свідомо осягати і визначати весь потенціал своєї особистості, створювати свій образ «Я», не маючи можливості при цьому співвіднести його з уже сформованим уявленням про себе, як це можуть у наступних кризових ситуаціях робити дорослі» [17, с. 6]. С. Холл у своїй відомій праці «Дорослішання» сформулював уявлення про перехідність періоду «бурі

і натиску». Він виокремив як змістовно-негативні, так і позитивні характеристики цього етапу [13, с. 27]. Л. Виготський психологічний зміст підліткової кризи пов'язував, насамперед, з виникненням почуття дорослості, розвитком самосвідомості, ставлення до себе як до дорослої особистості, до своїх нових можливостей і здібностей [4, с. 294].

Даний період супроводжується у підлітків цілою гамою специфічних (часто внутрішньо конфліктних) переживань: підліткам властиві зміни настрою, неврівноваженість, іноді пригніченість [1, с. 89]. І. Слободянюк цілком справедливо виділяє підлітковий вік як якісно нову стадію в ста-новленні самосвідомості. Особливостями самосвідомості даного періоду автор вважає: сенситивність даного періоду в онтогенезі самосвідомості, розвиток здатності до саморозуміння, як основи самокорекції та самовдосконалення, цілеспрямоване формування

здатності до самопізнання та під-вищення її активності [15, с. 5]. Як влучно зауважує І. Булах, саме під-літковий вік є одним з найважливіших та найскладніших етапів життя людини. Оскільки в ньому містяться багато джерел та починань усього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, критичний, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди, залежить від ре-альностей оточуючої дійсності. Слід наголосити, що саме в період дорос-лішання відбувається втрата дитячого статусу, хоча ще зберігаються нере-алістичні уявлення про власні привілеї та статус дорослих. Із погляду цієї дослідниці, такій ситуації сприяють і суб'єктивні враження: різкі фізичні зміни, мрії та ідеали, які починають уявлятися вже менш реальними, кри-зові зіткнення із самим собою і сім'єю, почуття самотності та прагнення якомога швидше набути статусу «дорослого». Ми поділяємо позицію І. Бу-лах, що особистість у перехідному віці необхідно розглядати не тільки як таку, що не досягла статусу дорослої людини, але й таку, що має специ-фічні потреби, мотиви, прагнення, цінності, проблеми та труднощі. Саме в цей період підростаючій особистості притаманні особливі форми поведін-ки, специфічні норми, установки, соціальні ролі, конфлікти та приналеж-ність до різних типів спільнот [2, с. 80].

П. Лушин пропонує розглядати поняття перехідного періоду особистості як відкриту динамічну систему, ситуацію її зміни (коли «завершується/ обмежується колишній контекст розвитку»), коли відбувається зароджен-ня нової ідентичності як системи нових життєвих смислів». Разом з цим він використовує поняття «перехідний стан особистості», під яким розуміє результати процесу системних змін на рівні особистості під впливом зо-внішнього, по відношенню до індивіда, процесу соціальних і глобальних перетворень [11, с. 159].

Якщо виходити з того, що перехідні стани тимчасові, тобто з самого початку орієнтовані на закінчення, у підлітків, зокрема, у наступному ві-ковому періоді, то, дійсно, не можна говорити про наявність довгостроко-вої перспективи розвитку особистості. Швидше слід говорити про те, що перехідні стани мотивуються найближчою перспективою або необхідністю «вижити» / жити за принципом «тут і тепер». Звідси, важливою особли-вістю перехідного стану є не стільки досягнення мети, скільки сам факт руху або періодична зміна контексту розвитку. У результаті виходить, що суб'єкт перехідного стану не просто «чекає очікуваного» періоду стабіль-ності, а, ніби хаотично рухаючись, конструює (переходить у) новий простір розвитку. Це означає, що перехідні стани підлітка сприяють реалізації системних змін. Виходить, що ліквідувати ці, здавалося б, непотрібні й безглузді дії, означало б відмовлятися від перспективи цілком можливо-го стабільного розвитку. Проте конкретний результат подібного руху стає очевидним тільки після закінчення перехідного періоду.

Ще однією ознакою перехідного стану є певна дезорганізація звичай-ного життя. Ця ознака, як правило, має конструктивний характер. Як мінімум, в ситуаціях системних змін формуються такі індивідуальні осо-бливості, як толерантність, вміння слухати іншого, здатність цінувати бу-денне існування («тут і тепер» функціонування), емоційний інтелект тощо. Окрім цього, перехідні стани, незважаючи на їхню хаотичність і навіть в деякому роді «патологічність», є ознаками майбутніх змін і тому дають можливість людині поглянути на себе і своє життя з боку.

Висновки з даного дослідження. Здійснивши аналіз досліджень перехід-них, кризових періодів та перехідного стану особистості, можна констату-вати: процес психологічної перебудови перехідного стану найбільш точно загалом визначає характер змін, які спостерігаються в процесі дестабілі-зації образу тіла підлітка. Дестабілізації образу тіла притаманні прояви, характерні для перехідного стану людини, зокрема: неможливість зосере-дитися на головному, безсоння, депресія, порушення звичних соціальних зв'язків, проблеми в особистому, професійному та сімейному житті. Виді-ляються такі особливості дестабілізації образу тіла як перехідного стану в розвитку особистості підлітка: по-перше, протягом перехідного стану роз-виток зазвичай пов'язаний із виникненням конфліктних ситуацій з ото-чуючими, тоді як внутрішній світ наповнений внутрішніми конфліктами, також неприємними, нерідко — хворобливими переживаннями стосовно власної зовнішності. По-друге, перехідний стан характеризується певною розмитістю часових меж, що не дозволяє достатньо точно

визначити період його початку й завершення. По-третє, обмеження можливостей особи, яка перебуває в зазначеному стані. По-четверте, невизначеність умов для по-дальшого розвитку особистості.

Таким чином, розглядаючи дестабілізацію образу тіла як перехідний стан у розвитку особистості підлітка, можна говорити як про конструктивний, так і про деструктивний характер особистісних змін, спричинених цим станом. Поряд із негативним досвідом підліток отримує і якісно нові можливості. Використовуючи власний потенціал, він виходить на принципово нову стадію свого особистісного розвитку. Отже, дане явище на-ділене як негативним тенденціями, так і багатьма позитивними рисами. Таким чином, даний стан може стати початком формування та розвитку нових здібностей підлітка, сприяти формуванню його цілісної гармонійної особистості, створюючи тим самим можливості перетворення людини із суб'єкта діяльності в суб'єкта життя, творця свого життєвого шляху і своєї долі.

Перспективи подальших досліджень. Дане дослідження відкриває значні перспективи у сфері вивчення стратегій надання психологічної допомоги особистості в умовах дестабілізації образу тіла, розробки відповідних методик та впровадження їх на практиці.

Список використаних джерел і літератури

1. Андреева И. Н. Психология: Учебно-методический комплекс для студентов педагогических специальностей / И. Н. Андреева. — Новополюк : Изд-во Новополюцкого гос. ун-та, 2004. — Ч. 2: Возрастная психология. — 220 с.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія / І. С. Булах. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. — 340 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. — М. : Изд-во Московского гос. ун-та, 1984. — 200 с.
4. Выготский Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1984. — Т. 4: Детская психология. — 432 с.
5. Донченко Е. А. Личность: конфликт, гармония / Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко. — К. : Политиздат Украины, 1989. — 176 с.
6. Еникеев М. И. Энциклопедия. Общая и социальная психология / М. И. Еникеев. — М. : ПРИОР, 2002. — 560 с.
7. Кокорина Е. Г. Переходные и кризисные периоды жизни общества и личности в различных областях гуманитарного знания / Е. Г. Кокорина // Ученые записки Таврического нац. ун-та им. В. И. Вернадского. — 2008. — Т. 21 (60), ¹ 1. — С. 177–181. — (Серия «Философия. Социология»).
8. Кон И. С. Секс, общество, культура / И. С. Кон // Иностранная литература. — 1970. — ¹ 1. — С. 243–255.
9. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика / П. В. Лушин. — Одесса : Аспект, 2005. — 334 с.
10. Лушин П. В. О психологии человека в переходный период. Как выживать, когда все рушится? / П. В. Лушин. — К. : Наук. світ, 2007. — 205 с.
11. Лушин П. В. Экопсихологическая помощь личности в переходный период: экофасилитация : монография / П. В. Лушин. — К., 2013. — Т. 2. — 296 с. — (Серия «Живая книга»).
12. Ожегов С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. — М. : Русский язык, 1968. — 797 с.
13. Психология современного подростка / под ред. Д. И. Фельдштейна. — М. : Педагогика, 1987. — 240 с.
14. Caplan G. Emotional crises / G. Caplan // The encyclopedia of mental health / eds. A. Deutsch, H. Fishman. — New York, US : Franklin Watts, 1963. — Vol. 2. — P. 521–532.
15. Слободянюк И. А. Психологические условия формирования адекватного «Я-образа» в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 19.00.07 / И. А. Слободянюк. — Киев, 1989. — 20 с.
16. Філософський словник соціальних термінів / В. П. Андрущенко [та ін.] ; за ред. В. П. Андрущенко. — К., Х. : Р. И. Ф., 2005. — 672 с.
17. Фопель К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с проблемами подросткового и юношеского возраста. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг / К. Фопель; [пер. с нем.]. — М. : Генезис, 2008. — 208 с.
18. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. — М. : Изд. группа «Прогресс», 1996. — 340 с.

References

1. Andreeva, I. N. (2004). *Psihologiya*. Novopolock: Izd-vo Novopolockogo Gos. Un-ta.
2. Bulah, I. S. (2003). *Psihologiya osobistisnogo zrostannya pidlitka*. Kyiv: NPU imeni M. P. Dragomanova.
3. Vasilyuk, F. E. (1984). *Psihologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situacij)*. Moscow: Izd-vo Moskovskogo Gos. Un-ta.
4. Vygotskij, L. S. (1984). *Sobranie sochinenij*. Moscow: Pedagogika.
5. Donchenko, E. A., & Titarenko, T. M. (1989). *Lichmost: konflikt, harmoniya*. Kyiv: Politizdat

Ukrainy.

6. Enikeev, M. I. (2002). *Enciklopediya. Obschaya i socialnaya psihologiya*. Moscow: PRIOR.
7. Kokorina, E. G. (2008). Perehodnye i krizisnye periody zhizni obschestva i lichnosti v razlichnyh oblastyah gumanitarnogo znaniya. *Uchenye Zapiski Tavricheskogo Nacionalnogo unversiteta im. V. I. Vernadskogo, 1*, Vol. 21(60), 177–181.
8. Kon, I. S. (1970). Seks, obschestvo, kultura. *Inostrannaya literatura, 1*, 243–255.
9. Lushin, P. V. (2005). *Lichnostnye izmeneniya kak process: teoriya i praktika*. Odessa: Aspekt.
10. Lushin, P. V. (2007). *O psihologii cheloveka v perehodnyj period. Kak vyzhivat, kogda vse rusbitsya?* Kyiv: Naukovyi Svit.
11. Lushin, P. V. (2013). *Psihologicheskaya pomoshch lichnosti v perehodnyj period: ekofasilitaciya*. Kyiv.
12. Ozhegov, S. I. (1968). *Slovar russkogo yazyka*. Moscow: Russkij yazyk.
13. Feldshtejna, D. I. (Ed.). (1987). *Psihologiya sovremennogo podrostka*. Moscow: Pedagogika.
14. Caplan, G. (1963). Emotional crises. In A. Deutsch & H. Fishman (Eds.), *The encyclopedia of mental health* (pp. 521–532). New York, US: Franklin Watts.
15. Slobodyanyuk, I. A. (1989). *Psihologicheskie usloviya formirovaniya adekvatnogo «Ya-obraz» v podrostkovom vozraste* (Doctoral dissertation). Kyiv.
16. Andruschenko, V. P. (Ed.). (2005). *Filosofskij slovník social'nyh terminiv*. Kyiv, Kharkiv: R. I. F.
17. Fopel, K. (2008). *Na poroge vzrosloj zhizni: psihologicheskaya rabota s problemami podro-stkovogo i yunosbeskogo vozrasta. Cennosti, celi i interesy. Shkola i ucbeba. Rabota i dosug*. Moscow: Genezis.
18. Erikson, E. (1996). *Identichnost: yunost i krizis*. Moscow: Izd. Gruppy «Progress».