

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «ОБРАЗ ТІЛА» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Олександра Остапенко

аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9
o.v.ostapenko@npu.edu.ua, <https://orcid.org/0009-0008-1800-5594>

Олексій Ляшенко

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9
o.a.lyashenko@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-2942-8284>

Анотація

Мета. У статті здійснюється теоретичний аналіз основ розуміння поняття «образ тіла» у психологічній науці. Складний психологічний конструкт, який називається образом тіла охоплює такі аспекти, як сприйняття, почуття, думки та переживання, що стосуються власного тіла. За допомогою методів теоретичного аналізу (аналіз, порівняння та узагальнення) проведено огляд теорій різних науковців, що внесли свій вклад у розуміння цього поняття в психологічній науці. Значна увага зосереджується на аналізі досліджуваного феномена у таких підходах як когнітивний, психоаналітичний та гуманістичний. Визначено, що когнітивний підхід вивчає особливості того, як люди обробляють інформацію про своє тіло, психоаналітичний підхід досліджує рівень психіки, на якому розвиваються усвідомлене уявлення про власне тіло, а гуманістичний підхід пропонує самоактуалізацію та трансцендентність відповідно своєї тілесності. Розглядається взаємозв'язок образу тіла з самоідентичністю, самооцінкою та соціальною адаптацією особистості, розкриваються наслідки його викривлення або спотворення. Доведено, що існує ризик розвитку різних психічних та фізичних проблем, таких як депресія, тривожність та розлади харчової поведінки, в процесі яких у людини формується негативний образ тіла. У статті підкреслюється важливість урахування складної взаємодії психологічних, соціальних та культурних факторів при формуванні нашого сприйняття та відношення до свого тіла. Автори додають свій внесок у розвиток досліджень з цієї теми, яка має велике значення для практичної психології та допомоги людям, які стикаються з проблемами сприйняття та прийняття свого фізичного Я. Проведене теоретичне дослідження є корисним для науковців, студентів, практикуючих психологів та психотерапевтів. Воно дозволяє отримати загальне уявлення про особливості дослідження поняття «образ тіла» у психологічній науці, ознайомитись з науковими доробками вітчизняних та зарубіжних вчених, присвячених вивченню заявленої проблематики та визначити, які виклики стоять перед психологами. Отже, інформація надана у статті допоможе краще зрозуміти розвиток психологічної науки в контексті проблеми тілесності.

Ключові слова: образ тіла, ідентичність, самооцінка, самосвідомість, соціальна адаптація, сприйняття, тілесна карта, тілесна схема.

Вступ

Образ тіла є одним з фундаментальних понять у психології. Він визначає сприйняття тіла та його частин, включаючи відчуття, рухи, пози й дотик. Розуміння образу тіла дуже важливе для багатьох наукових і практичних завдань у психологічній науці, таких як клінічна психологія, соціальна психологія, психологія консультування, спортивна психологія, реабілітаційна психологія та багато інших. Однак, незважаючи на широке застосування та важливість цього поняття, не існує єдиного та загальноприйнятого визначення образу тіла, що викликає потребу у подальшому аналізі і дослідженні цієї проблеми.

Останні дослідження показують, що образ тіла є складним психічним феноменом, який складається з багатьох різних складових, включаючи відчуття, почуття та сприйняття тіла. У психологічній науці використовуються різні підходи до розуміння образу тіла, включаючи когнітивний, феноменологічний, соціальний та функціональний. Кожен з цих підходів виокремлює різні аспекти образу тіла та надає їм певний статус у межах психічного процесу.

Однією з невирішених проблем у розумінні поняття «образ тіла» є те, як саме він формується у свідомості людини. Деякі науковці вважають, що образ тіла формується відразу після народження, в той час як інші вважають, що цей образ формується впродовж життя, включаючи дитинство, підлітковий вік та дорослість.

Іншою невирішеною проблемою є розуміння того, як образ тіла впливає на психічний стан людини. Окремі дослідження показують, що погане сприйняття свого тіла особистістю може призводити до появи у неї різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, розлади харчування та інші. Проте, механізми цього впливу ще недостатньо вивчені.

Також важливо враховувати індивідуальні відмінності у сприйнятті образу тіла. Наприклад, деякі люди можуть мати дуже позитивне сприйняття свого тіла, тоді як інші можуть страждати від дисморфофобії – надмірного переживання щодо свого зовнішнього вигляду.

Метою цієї статті є розгляд теоретичних основ розуміння поняття образу тіла у психологічній науці та аналіз різних підходів до вивчення цього поняття задля встановлення основних складових образу тіла та їх взаємодії.

Завдання дослідження: 1) теоретично дослідити розуміння поняття «образ тіла» у науковій психологічній літературі; 2) узагальнити основні погляди вчених щодо особливостей впливу образу тіла на розуміння та прийняття себе особистістю.

Методи дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань теоретичного аналізу розуміння поняття «образ тіла» у психологічній літературі було використано наступні теоретичні методи: аналіз наукових джерел, порівняння та узагальнення.

Результати та дискусії

Одним з найважливіших аспектів образу тіла є відчуття тіла, яке включає в себе сприйняття різних відчуттів, таких як дотик, біль, тиск та температура. Іншим важливим аспектом досліджуваного феномену є почуття тіла, яке включає в себе емоції та настрої,

пов'язані з тілом, такі як задоволення, розчарування та страх. Крім того, образ тіла включає в себе сприйняття рухів, поз та просторової орієнтації тіла.

При висвітленні більшості теорій формування образу тіла вчені (Cash, Santos, Williams, Titchener, Head) основну увагу звертають на тілесну карту та тілесну схему особистості (Cash, Santos & Williams, 2005: 190-199). Ці терміни використовуються у психології для опису внутрішнього сприйняття тіла людини та допомагають зрозуміти, як людина сприймає своє тіло, рухи та відчуття в ньому.

Один із перших вчених, які використовували термін «тілесна карта», був американський психолог Е. Тітченер. Він досліджував сприйняття тіла та використовував термін «tactile space» (тактильний простір), що має схоже значення з тілесною картою. За уявленням науковця, тілесна карта особистості відповідає за сприйняття нею власних частин тіла та їх положення відносно одна одної. Це може бути візуальне, таке як уявлення про контури тіла, або тактильне, як відчуття різних частин тіла при дотику. Вона є важливою для регулювання рухів, контролю за положенням тіла у просторі та взаємодії з предметами навколишнього середовища (Titchener, 1902).

Щодо терміну «тілесна схема», то він був запропонований британським неврологом Н. Head в 1917 році. Він вважав, що існує неврологічна основа для сприйняття власного тіла та його орієнтації відносно простору. Тілесна схема розглядалась як досить складне та абстрактне поняття, як цілісне сприйняття особистістю форми, розміру та пропорцій власного тіла. Також це утворення вмщало не тільки відчуття, які має людина щодо свого тіла, а й уявлення про те, як виглядає її тіло в очах інших людей. Розуміння власної тілесної схеми є важливою складовою розвитку самосвідомості та соціальної адаптації особистості (Gallaghe, 1986: 541-554).

У подальшому вивченні терміни «тілесна карта» та «тілесна схема» були використані в роботах багатьох науковців, таких як W. James, C. Rogers, M. Klein, M. Merleau-Ponty, O. Лурія та інші. Обидва поняття відображають внутрішнє сприйняття тіла, яке може бути різним у кожної людини. Дослідження тілесної карти та тілесної схеми є важливим для розуміння різних розладів, пов'язаних зі сприйняттям тіла, таких як анорексія, дисморфічний розлад та інші.

У психологічну науку поняття «образ тіла» було введено австрійським психіатром і психоаналітиком P. Schilder у 1935 році. У своїй книзі «The Image and Appearance of the Human Body» він описав поняття образу тіла як психологічну конструкцію, яка виникає з досвіду взаємодії людини з її тілом та з зовнішнім світом. Вчений розглядав образ тіла як комплексний феномен, що складається з різних складових, таких як відчуття, сприйняття, рух, почуття та емоції. Він вважав, що образ тіла формується впродовж усього життя людини і вмщає не тільки фізичні аспекти, але й психологічні, соціальні та культурні. Після введення поняття «образ тіла» воно стало широко використовуватись у психологічних дослідженнях і теоріях, що дозволило детальніше дослідити вплив образу тіла на розвиток та функціонування психіки людини (Schilder, 1999).

Історія вивчення образу тіла налічує багато досліджень зарубіжних вчених, які присвятили своє життя висвітленню цього складного концепту. Зокрема М. Merleau-Ponty (1962) висловив ідею про те, що тілесна схема є одним з найбільш основних та невід'ємних елементів нашого сприйняття світу. Опираючись на роботи P. Schilder та J. Lhermitte, науковець пише про усвідомлення свого тіла таким, яким воно є і найбільше уваги приділяє саме феноменології сприйняття. Дослідник стверджував, що тілесність «не сприймається»,

іншими словами, зміни в схемі тіла, наприклад зміни м'язового тону, зовнішнього вигляду тощо, викликають варіації сприйнятий простору, тобто схема тіла є певною структурою сприйняття навколишнього світу, а останнє має своє коріння в першому (Merleau-Ponty, 1962). Узагальнюючи уявлення автора, можна стверджувати, що схема тіла є «фоном», який ми не відчуваємо. Тілесна схема надає нам імпліцитне уявлення про відношення між нашим тілом і речами навколо нас.

Поняття «образ тіла» є ключовим у таких психотерапевтичних підходах як гештальт-терапія, когнітивна психологія, психоаналіз, позитивна психотерапія та інших, виступаючи важливим елементом в процесі сприйняття, розуміння та оцінки інформації про світ навколо нас. Отже, людина «вибудовує» образ свого тіла на основі сприйняття отриманої інформації про світ і своє тіло.

Варто зазначити, що у когнітивній психології поняття «образ тіла» використовується менше, ніж в інших напрямках психології, оскільки тут зазвичай більше розглядаються ментальні процеси, які лежать в основі мислення та сприйняття, а не фізичне тіло. Згідно з когнітивним підходом, образ тіла пов'язаний з відчуттями, досвідом та сприйняттям нашого тіла. Відомий представник цього напрямку Ж. Піаже вважав, що образ тіла є результатом тісного взаємозв'язку між сенсорними відчуттями тіла та когнітивними процесами, такими як увага та мислення. Він схилявся до думки, що емпатійне батьківство, особливо в перші роки, сприяє розвитку довіри, розширенню кордонів і первинної здатності розрізняти «хто є я» від «хто не є мною». Усвідомлення свого тіла дитиною підвищується завдяки стимуляції тіла (переважно через шкіру) і сенсомоторних контактів опікуна з дитиною, вчений назвав цей період сенсорно-моторною фазою. Саме від рівня розвитку сенсомоторних функцій дитини залежить її подальша фізична адаптація в суспільстві (Piaget, 2003).

Серед інших психологів, які використовують та досліджують поняття «образ тіла», варто виділити S. Gallagher та A. Clark. Так, S. Gallagher досліджував особливості впливу сприйняття особистістю свого тіла на її спроможність спілкуватися та розуміти інших людей. Науковець прагнув позбавити науку плутанини між поняттями «схема» та «образ» тіла. На думку автора, велика частина розуміння залежить від того, як ми усвідомлюємо образ/схему тіла. Тому він допустив розрізнення двох понять, «образ тіла» як об'єкт, який ми маємо «свідомо усвідомлювати», а «схема тіла», в свою чергу, є «несвідомим» тілесним розумінням (Gallagher, 1995: 225-244). Образ тіла, є аспектом нашого тіла, як об'єкт усвідомлення або рефлексії того, як наше тіло реагує на зовнішній світ при переживанні болю, задоволення, хвороби, ситуацій навчання або фізичних проблем тощо. A. Clark, орієнтуючись на результати досліджень S. Gallagher та M. Merleau-Ponty, досліджував взаємозв'язок наших дій та рухів з сприйняттям та розумінням світу (Clark, 2008: 1-18).

Серед представників соціальної психології, які досліджували поняття «образ тіла» можна виділити T.F. Cash, M.T. Santos, E.F. Williams (2005). Їх спільне дослідження на тему боротьби із загрозами та проблемами, пов'язаними з образом тіла, привнесло в сучасну психологію питання необхідності перевірки існуючих стратегій подолання труднощів та відхилень стосовно образу тіла (Cash, Santos & Williams, 2005).

Внесок T.F. Cash у вивчення образу тіла є значним, враховуючи фундаментальну роботу дослідника в сферах факторів ризику та підтримки психосоціальних порушень, пов'язаних із образом тіла, психологічних і медичних супутніх захворювань та втручань. Проте, найбільший вагомий внесок науковця в цій галузі залишило його плідне виробництво інструментів оцінки зображення тіла, які продовжують використовуватися в усьому світі.

Вчений відстоював важливість фокусування на вимірюванні тілесності як першочерговому етапі дослідження. Його робота протягом останніх 30 років забезпечила шаблон того, як дослідники і клініцисти можуть концептуалізувати та оцінити різні аспекти образу тіла. В свою чергу А. Shannon та J.S. Mills (2015), разом з S.E. McComb (2020), у своїх працях висвітлили сучасний стан проблеми та дослідили вплив ЗМІ на формування та прийняття образу тіла особистості (McComb & Mills, 2020; Shannon & Mills, 2015).

Також поняття «образ тіла» у дослідженнях питань соціальної психології використовують для вивчення різних аспектів взаємодії між людьми. Наприклад, відомий соціальний психолог Е. Goffman (1956) використовував поняття «образу тіла» для опису особливостей сприймання людини людиною в різних ситуаціях та для характеристики його впливу на зазначену взаємодію. Дослідник вважав, що образ тіла може визначати, як людина сприймає себе та інших, та як вона поводить себе в соціальних ситуаціях (Goffman, 1956).

У психоаналізі поняття «образ тіла» використовується для опису рівня психіки, на якому розвивається свідомість про власне тіло. Згідно з психоаналітичною теорією, образ тіла формується в дитинстві та включає в себе як фізичні властивості тіла, так і емоційні та соціальні аспекти. Одним з відомих психоаналітиків, який використовував поняття «образ тіла», був J.M. Lacan. Він вважав, що образ тіла є основою для нашого самосприйняття та ідентичності. Згідно з його теорією, образ тіла формується у дитинстві, коли дитина вперше починає відчувати своє тіло та його межі. На думку науковця, образ тіла також пов'язаний з поняттям дзеркальної стадії, яке відображає процес формування особистості та її відносин з іншими людьми (Lacan, 2006: 123-158).

Е. Rossi, американський психіатр та психотерапевт, займався дослідженням психосоматичних станів та психологічних факторів, що впливають на фізичне здоров'я людини. У своїх працях вчений описував образ тіла як комплексну психологічну структуру, яка поєднує в собі фізичні, емоційні та когнітивні аспекти. Дослідник стверджував, що образ тіла є ключовим елементом в розумінні психологічного стану людини, оскільки він відображає не лише фізичні параметри тіла, а й психологічні процеси, пов'язані з ним. Науковець висвітлював образ тіла як механізм саморегуляції, який може бути використаний для відновлення балансу між фізичним та психологічним станом людини. У своїй роботі Е. Rossi та D. Cheek також зосереджувалися на використанні образу тіла у психотерапії та розглядали його як інструмент для розуміння та прояву емоцій та психологічних конфліктів, а також для підтримки розвитку психічного здоров'я. Вчені стверджували, що здатність до свідомого сприйняття та регулювання образу тіла є важливим компонентом психологічної доброти та духовного зростання людини (Rossi & Cheek, 1994).

Поняттям «образ тіла» активно послуговувались і в гуманістичній психології. Особливо відомі роботи в цьому напрямку належать С. Rogers. Він, один з початківців гуманістичної психотерапії, ввів поняття «образу тіла» у своїх дослідженнях присвячених розумінню себе та взаємин з іншими (Rogers, 1995). Автор вважав, що образ тіла є ключовим елементом відчуття себе та відносин з іншими людьми. За його дослідженнями, неприйняття свого тіла та відчуття дискомфорту може призвести до психічних та емоційних проблем. Гуманістична психологія також запропонувала мотиви самоактуалізації та трансцендентності (Maslow, 1943), які включають вихід за межі видимості і фізичної форми тіла до його духовного розуміння та значення (Jacobson, Hall, & Anderson, 2013).

Українська дослідниця Т. Нечитайло (2010) у своїй роботі досліджувала особливості становлення структурних компонентів та генезису образу тіла у підлітків. Спираючись на те,

що період дорослішання особистості включає в себе такі етапи, як ситуативно-вибірковий, пролонговано-вибірковий, активно-цілісний та цілісно-саморегулюючий, вчена прийшла до висновку, що в дошкільному віці домінує ситуативно-вибірковий етап, під час якого діти в умовах проблемної ситуації можуть одночасно виділяти та розрізняти як виразні, суттєві, так і несуттєві властивості свого тіла (Нечитайло, 2010). Під час того, як дошкільники переходять до пролонговано-вибіркового етапу розвитку образу тіла, вони здатні диференціювати яскраві й виразні та суттєві й приховані ознаки власної тілесності, фіксуючи на останніх свою увагу. У підлітковому віці починається активно-цілісний етап розвитку особистості, в цей період у підлітків «активуються» емоційні переживання, когнітивні уявлення, поведінкові реакції і все це інтегрується стосовно того, як підліток усвідомлює свій зовнішній вигляд. Розвиток образу тіла у юнацтві відображається цілісно-саморегулюючим етапом. У цей період особистість набуває можливості більш цілісно осмислювати та сприймати своє фізичне Я. Образ тіла в період кожного із зазначених вище етапів формується згідно вікових норм особистості, кожен з цих етапів відіграє важливу роль протягом розвитку цього феномену. Але слід зазначити, що розвиток тілесності відбувається протягом усього життя особистості. І саме доросла особистість вміщує в собі та транслює назовні саме цілісний образ свого тіла.

Т. Нечитайло розглядала образ фізичного Я як складну комплексну «єдність сприймань, установок, оцінок та уявлень, що визначають функції тіла та образ зовнішності в цілому» (Нечитайло, 2010). Тілесність являється своєрідною моделлю та дає особистості свідомі уявлення про відчуття, моторну активність тощо. Саме це впливає на життєдіяльність людини, актуалізацію процесу усвідомлення особистістю уявлень про себе, кордони свого тіла, тілесну схему, а також відмінності, такі як зовнішні риси, якості.

Як ми вже зазначали раніше, поняття «образ тіла» застосовується у різних галузях психології, і в кожній з них образ тіла має свої особливості та використовується для різних цілей, але його важливість для розуміння людської психіки беззаперечна. Образ тіла – це складова частина нашої ідентичності та самовизначення. Це не тільки фізичний аспект нашого існування, а ще емоційний та культурний. Образ тіла формується через різноманітні механізми, такі як досвід тіла, взаємодія з оточенням та культурні чинники. Якщо розглядати поняття «образ тіла» у контексті його впливу на наше психічне здоров'я, можна припустити, що негативний образ тіла може призвести до психологічних проблем, зокрема, до депресії, тривоги, розладів харчової поведінки тощо. Завдання спеціаліста та вектор у терапії тіла й руху полягає у тому, щоб допомогти клієнтам змінити свій негативний образ тіла та покращити їхнє психічне здоров'я.

Висновки

Отже, поняття «образу тіла» є важливим для розуміння багатьох аспектів людської психіки та включає у себе фізичні, психологічні, емоційні й соціальні аспекти. Розуміння своєї тілесності закладається в ранньому дитинстві та впливає на формування самооцінки, поведінки й емоційної стабільності людини в подальшому житті. Образ тіла відіграє важливу роль у формуванні соціальної ідентичності та стереотипності особистості. Наприклад, стереотипи про інтелектуальність, привабливість, силу та інші характеристики людей, які часто пов'язуються з їх зовнішнім виглядом та образом тіла.

Різнманітні дослідження показують, що відхилення від ідеального образу тіла може впливати на психічне здоров'я людини та призводити до різнманітних розладів. Більш

детальні дослідження цього утворення можуть допомогти у вивченні різних психічних розладів, пов'язаних зі статевою ідентичністю та гендерними стереотипами.

Важливо розуміти процеси формування образу тіла та розробляти ефективні методики для підтримки позитивного і здорового образу тіла. Це може включати психотерапію, психологічну підтримку, фізичну активність та інші методи, які допомагають людині зберегти здорове ставлення до свого тіла та підтримувати позитивний образ себе. Не дивлячись на те, що образ тіла досліджували багато вчених у різні періоди часу, актуальним та мало вивченим залишається проблема вияву чинників та факторів, котрі впливають на прийняття образу власного тіла індивідом, а також, розробка і впровадження корекційних програм щодо сприйняття та прийняття своєї тілесності особистістю. Проблематика ставлення до свого образу тіла є актуальною для кожного вікового періоду.

Перспективи подальших досліджень ми вибачаємо у дослідженні особливостей прийняття власного образу тіла особистістю дорослого віку.

Література

1. Нечитайло, Т.А. (2010). Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Київ.
2. Cash, T.F., Santos, M.T., & Williams, E.F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of psychosomatic research*, 58(2), 190–199.
3. Clark, A. (2008). Where brain, body and world collide. *Material Agency: Towards a non-anthropocentric approach*, 1–18.
4. Gallagher, S. (1995). Body schema and intentionality. *The Body and the Self*. In J. Bermúdez, N. Eilan, & A. J. Marcel (Eds.). (pp. 225–244). Oxford University Press.
5. Gallagher, S. (1986). Body image and body schema: A conceptual clarification. *The Journal of mind and behavior*, 7(4), 541–554.
6. Goffman, E. (1956). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Edinburgh: University of Edinburgh Social Sciences Research Centre.
7. Jacobson, H.L., Hall, E.L., & Anderson, T.L. (2013). Theology and the body: Sanctification and bodily experiences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5, 41–50. <http://dx.doi.org/10.1037/a0028042>
8. Lacan, J. (2006). Presentation on psychical causality. In *Écrits: The first complete edition in English*, 123–158.
9. Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396.
10. Merleau-Ponty, M., & Smith, C. (1962). *Phenomenology of perception*. London : Routledge.
11. McComb, S. E., & Mills, J. S. (2020). A systematic review on the effects of media disclaimers on young women's body image and mood. *Body Image*, 32, 34–52. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.010>
12. Piaget, J. (2003). *The psychology of intelligence*. Routledge.
13. Rogers, C.R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
14. Rossi, E., & Cheek, D. (1994). *Mind-Body Therapy: Methods of Ideodynamic Healing in Hypnosis*. New York : WW Norton.
15. Shannon, A., & Mills, J.S. (2015). Correlates, causes, and consequences of Fat Talk: A review. *Body Image*, 15, 158–172. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.09.003>

16. Schilder, P. (1999). *The image and appearance of the human body*. London : Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315010410>
17. Titchener, E. (1902). *Experimental psychology. Handbook of laboratory practice*. (Vol. 1). New York : MacMillan & Co., Ltd.

References

1. Nechytaylo, T.A. (2010). Henezys obrazu fizychnoho Ya u pidlitkovomu vitsi [Genesis of the image of the physical self in adolescence]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
2. Cash, T.F., Santos, M.T., & Williams, E.F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of psychosomatic research*, 58(2), 190–99.
3. Clark, A. (2008). Where brain, body and world collide. *Material Agency: Towards a non-anthropocentric approach*, 1–18.
- Gallagher, S. (1998). Body Schema and Intentionality. In J. Bermúdez, N. Eilan, & A. J. Marcel (Eds.),
4. Gallagher, S. (1995). Body schema and intentionality. *The Body and the Self*. In J. Bermúdez, N. Eilan, & A. J. Marcel (Eds.). (pp. 225–244). Oxford University Press.
5. Gallagher, S. (1986). Body image and body schema: A conceptual clarification. *The Journal of mind and behavior*, 7(4), 541–554.
6. Goffman, E. (1956). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Edinburgh: University of Edinburgh Social Sciences Research Centre.
7. Jacobson, H.L., Hall, E.L., & Anderson, T.L. (2013). Theology and the body: Sanctification and bodily experiences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5, 41–50. <http://dx.doi.org/10.1037/a0028042>
8. Lacan, J. (2006). Presentation on psychical causality. In *Écrits: The first complete edition in English*, 123–158.
9. Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396.
10. Merleau-Ponty, M., & Smith, C. (1962). *Phenomenology of perception*. London : Routledge.
11. McComb, S. E., & Mills, J. S. (2020). A systematic review on the effects of media disclaimers on young women's body image and mood. *Body Image*, 32, 34–52. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.010>
12. Piaget, J. (2003). *The psychology of intelligence*. Routledge
13. Rogers, C.R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
14. Rossi, E., & Cheek, D. (1994). *Mind-Body Therapy: Methods of Ideodynamic Healing in Hypnosis*. New York : WW Norton.
15. Shannon, A., & Mills, J.S. (2015). Correlates, causes, and consequences of Fat Talk: A review. *Body Image*, 15, 158–172. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.09.003>
16. Schilder, P. (1999). *The image and appearance of the human body*. London : Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315010410>
17. Titchener, E. (1902). *Experimental psychology. Handbook of laboratory practice*. (Vol. 1). New York : MacMillan & Co., Ltd.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF UNDERSTANDING THE CONCEPT OF BODY IMAGE IN PSYCHOLOGY

Oleksandra Ostapenko

Postgraduate student of the Department of Theoretical and Counseling Psychology

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

o.v.ostapenko@npu.edu.ua, <https://orcid.org/0009-0008-1800-5594>

Oleksii Liashenko

PhD in Psychology, Associate Professor

of the Department of Theoretical and Counselling Psychology

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

o.a.lyashenko@npu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-2942-8284>

Abstract

This article provides a theoretical analysis of the basics of understanding the concept of “body image” in psychological science. A complex psychological construct called body image encompasses such aspects as perceptions, feelings, thoughts, and experiences related to one’s own body. Using the methods of theoretical analysis (analysis, comparison and generalization), the analysis of the views and theories of various scientists who have contributed to the understanding of this concept in psychological science was carried out. Considerable attention is focused on the study of the phenomenon in such approaches as cognitive, psychoanalytic, and humanistic ones. The cognitive approach studies the peculiarities of how people process information about their bodies, the psychoanalytic approach examines the level of the psyche at which conscious perceptions of one’s own body develop, and the humanistic approach offers self-actualization and transcendence in accordance with one’s physicality. The presented scientific work also considers the relationship of body image with self-identity, self-esteem and social adaptation of the individual, reveals the consequences of its distortion or deformation. It has been proved that there is a risk of developing various mental and physical problems, such as depression, anxiety and eating disorders, in the process of which a person develops a negative body image. The article emphasizes the importance of taking into account the complex interaction of psychological, social and cultural factors in shaping our perception and attitude towards our body. The authors contribute to the development of research on this topic, which is of great importance for practical psychology and helping people who are faced with problems of perception and acceptance of their physical self. The conducted theoretical research is useful for scientists, students, practicing psychologists and psychotherapists. It allows to get a general idea of the peculiarities of the study of “body image” concept in psychological science, to get acquainted with the scientific works of domestic and foreign scientists dedicated to the study of the stated problem, and to determine what challenges psychologists face. Therefore, the information provided in this article will help better understand the development of psychological science in the context of the problem of physicality.

Keywords: body image, identity, self-esteem, self-awareness, social adaptation, perception, body map, body schema.

Подано 05.04.2023

Рекомендовано до друку 19.04.2023