

“MƏN OBRAZI” KONSEPSİYASI VƏ QADINLARDA BƏDƏN QAVRAYIŞININ BƏZİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Günəl Əhmədova,

BDU-nun “Psixologiya” kafedrasının

II kurs magistrantı

Açar sözlər: Mən obrazı, mənlik şüuru, bədən qavrayışının təhrif olunması, özünüqiymətləndirmə, özünəhörmət

Ключевые слова: образ Я, самосознание, искажение восприятия тела, самооценка, самоуважение

Key words: self-image, self-awareness, distortion of perception of the body, self-estimate, self-respect

İnsanın öz xarici görünüşü, estetik ideallara uyğunluğu haqqında təsəvvürlərinin özünüqiymətləndirməsinə və davranış tərzinə təsir göstərən əsas amillərdən biridir. Müxtəlif səbəblərdən estetik cəlbədiciliyin itirilməsi insanın sosial və psixoloji dezadaptasiyasına səbəb ola bilər. Xüsusilə, qadınlarda belə travmatik təsir göstərən amillərdən biri son dövrlər kifayət qədər aktuallaşan, hətta, qloballaşan piylənmə problemdir. Belə ki əsrlər boyu ənənəvi olaraq qadınlar üçün gözəllik etalonu hesab edilən endomorf bədən quruluşu günümüzdə tədricən daha incə, gimnastbədən quruluşuna doğru yerini dəyişmişdir [8].

Piylənmədən əziyyət çəkən qadınların öz bədəninin real ölçülərinin qeyri-düzgün qavramalarına dair bir çox məlumatlar vardır və bu da eyni zamanda təhrif olunmuş “Mən ob-

razı”nın formalaşmasına təsir göstərir [6].

“Mən obrazı” anlayışı elmi ədəbiyyatda şəxsiyyətin dərin psixoloji struktur və proseslərinin təsvir və tədqiqi ilə bağlı meydana çıxmışdır. O, “mənlik şüuru”, “Mən-konsepsiyası”, “Mən”, “Mən mənzərəsi”, “özü haqqında təsəvvürlər” kimi anlayışlarla birlikdə istifadə olunur [2].

“Mən obrazı” haqqında təlim Amerika psixoloqu U.Ceymsin adı ilə bağlıdır. O, şəxsiyyətin qlobal “Mən”ində iki tərəfi ayırd edirdi: dərk edən (subyekt) və dərk olunan (obyekt) “Mən”. Birinci tərəf xalis təcrübə, özünü dərk etmə prosesi, ikinci tərəf isə bu təcrübənin məzmunudur. U.Ceymsə görə Mən – obyekt kimi 3 aspektdən təşkil olunub: mənəvi-Mən, sosial-Mən və fiziki-Mən [3].

XX əsrin ilk onilliklərində sosiologiyada “Mən obrazı”nın tədqiqi

istiqlamətində əsas iki müəllif Ç.X.Ku-
li və C.Q.Mid araşdırma aparmış və
“güzgü Mən” (“looking-glass self”) nəzəriyyəsinə işləyib hazırlamışdılar. Öz mövqelərini belə bir tezislə əsaslandırırırdılar ki, “Mən obrazı”nın inkişaf və məzmununu məhz cəmiyyət müəyyən edir. “Mən obrazı”nın inkişafı iki sensor kanala: bir tərəfdən bilavasitə qavrama, digər tərəfdən isə insanın özünü eyniləşdirmək istədiyi digər insanların reaksiyasına, yəni əhəmiyyətli olan başqasının mövqeyi, statusu, onun referent qrupu ilə identifikasiyasına əsasən baş verir. İnteraksionist təsəvvürlərə görə “Mən obrazı” koqnitiv-emosional kompleksdir və onun əsas funksiyası dəyişən şəraitə uyğunlaşmanı təmin etməkdir[2]. Lakin bu mövqedə təsvir olunan proseslərin hansı daxili mexanizmlər vasitəsilə dərk olunması yetərinə açıqlanmır.

Koqnitiv psixologiyada isə “Mən obrazı” proseslərə aid edilir (“Mən-proseslər”) və şəxsiyyətin özünüdərkini xarakterizə edir. Burada “Mən-konsepsiyası”nın tamlığı inkar olunur və belə hesab edilir ki, şəxsiyyət şəraitə müvafiq dəyişən çox sayda “Mən” konsepsiyasına və özünü-tən-zim proseslərinə malikdir. Koqnitiv cərəyanın təmsilçilərindən olan X.Markusa görə “Mən-sxemlər” – keçmiş təcrübəyə əsasən insanın özü haqqında etdiyi ümumiləşdirmə-

lərdir və onlar vasitəsilə “Mən”lə bağlı məlumatın emalı yönləndirilir və tənzimlənir [14].

Psixanalitik məktəbin banisi Ziqmund Freyd “Mən obrazı”na bədən təəsüratları ilə sıx əlaqədə baxırdı. O, psixi aktları bədənənin bioloji təbiəti ilə bağlayaraq, insanın psixi inkişafında digər insanlarla qarşılıqlı təsir və sosial əlaqələrin əhəmiyyətini xüsusi qeyd edirdi [13].

Klassik psixanalizdə şüursuzluq meyillərinin və impulsların təsirinə məruz qalan şüur və mənlilik şüuruna vahid müstəvidə baxılırdı. Mənlilik şüuru bir tərəfdən dərk edilməyən seksual meyillərin, digər tərəfdən isə reallığın tələblərinin təsiri altında qalır. Mənlilik şüuru bu iki səth arasında “bufer” rolunu oynayır və xüsusi müdafiə mexanizmlərinin köməyi ilə özünün funksionallığını saxlayır. Psixodinamik yanaşma çərçivəsində şəxsiyyətin “Mən obrazı”nın “Mən-konstrukt”, “Mən-obyekt”, “real-Mən” kimi struktur anlayışları, habelə “Mən” kontekstində şəxsiyyətdaxili konflikt, psixoloji müdafiə mexanizmlərinin təsnifatı və izahı verilir.

Humanist cərəyanın nümayəndələri “Mən obrazı”nı özünüqavrama sistemi kimi dəyərləndirir və özü haqqında təsəvvürlərin inkişafını bilavasitə fərdin təcrübəsi ilə əlaqələndirirlər. Məhz humanist psixologiyada ilk

dəfə “Mən konsepsiyası” anlayışı və onun “Mən obraz”ları işlənib hazırlanmışdır. “Mən konsepsiyası” “Mən”-subyekt kimi, “Mən”-obyekt kimi, həmçinin onların qarşılıqlı münasibətinin qavranmasını özündə cəmləyir. K.Rocersə görə “Mən konsepsiyası”nın funksiyası insan davranışına nəzarət, insanın öz fəallıq seçiminə təsiridir. Bu isə öz növbəsində müsbət və mənfi “Mən konsepsiyası”nın inkişafını şərtləndirir. “Mən obrazı” ilə real təcrübə arasında uyğunsuzluq olarsa, psixoloji dezadaptasiya yarana bilər. Bu şəraitdə psixoloji müdafiə mexanizmləri bilavasitə təcrübə ilə özü haqqında təsəvvürlər arasında dissonansın dəf edilməsi üçün istifadə olunur. Ümumiyyətlə K.Rocers fərdin davranışını “Mən obrazı”nın razılığının əldə edilməsi, onun inkişafını isə koqnitiv özünüqiymətləndirmə sayəsində mənlik şüurunun və özünüdərk sərhədlərinin genişləndirilməsi kimi şərh edirdi. Qeyd edək ki, məhz humanist yanaşma insan davranışı ilə özünüqavrama və “Mən konsepsiyası”nın müxtəlif komponentləri arasında əlaqəni göstərmişdir [10].

Sovet psixologiyasında “Mən obrazı” mənlik şüuru kontekstində öyrənilib. İlk əvvəl həyat yolunun nəticəsi kimi formalaşdığı halda daha sonra özü şəxsiyyətin inkişaf istiqamətini müəyyən edir. “Şəxsiyyətin

inkişaf səviyyəsi onun mənlik şüurunun inkişafı ilə düz mütənasibdir” fikrinin doğru olması bir çox tədqiqatçılar tərəfindən qəbul edilir [11].

Mənlik şüuru insan psixologiyasının ən mürəkkəb aspektlərindən biri olub, onun özünü şəxsiyyət kimi tanıması və dərk etməsi prosesidir. “Mənlik şüuru dedikdə insanın özünün tələbat və qabiliyyətlərinə, fikir və hisslərinə, davranış və fəaliyyət motivlərinə şüurlu münasibət nəzərdə tutulur” [1].

Mənlik şüuru fərdin özünü fəaliyyət subyektinə kimi dərk etməsi, bunun nəticəsində özü haqqında təsəvvür və təəssüratların yaranması prosesində tədricən formalaşır. Əsasən onun 2 komponentini ayırd edirlər: koqnitiv və emosional. Koqnitiv komponent özünüdərk etmə nəticəsi olaraq şəxsiyyətin özü haqqında biliklər sistemi, emosional komponent isə özünə yanaşmanın nəticəsi olaraq öz şəxsiyyətinə ümumiləşmiş münasibəti kimi çıxış edir. Bəzi tədqiqatlarda koqnitiv və emosional komponentlərə özünütənzimləmə də əlavə edilir [9].

“Mən konsepsiyası”nın bir neçə modallığı ayırd edilir:

“Real-Mən” insanın özünün şəxsiyyət xüsusiyyətlərini, qabiliyyətlərini, motivlərini və sairəni real olaraq necə qavramasını təmin edir; “Sosial-Mən” insanın özünü müxtəlif

sosial rolların və funksiyaların daşıyıcısı kimi hiss etməsindən, başqa insanlara necə görünmək istəməsi əsasında formalaşır; “İdeal-Mən” insanın ideallarına, arzulanan şəxsiyyət xüsusiyyətlərinə müvafiq təsəvvürlərinə əsasən yaranır [1].

“Mən obrazı”nın vacib komponentlərindən biri “fiziki Mən”dir və o, subyektin öz xarici görünüşü, bədəni haqqında təsəvvürlərini, ona emosional münasibət və bunun əsasında formalaşan real davranış reaksiyalarını ehtiva edir. “fiziki -Mən” “Mən-konsepsiyası”nın ən erkən formalaşan tərəfi olaraq, xüsusilə, uşaq və yeniyetməlik dövründə çox əhəmiyyətlidir. İnsanın özünüdərkli öz bədənini, müxtəlif orqanlarını, özünün başqaları və özü tərəfindən qavranılan obrazının yaradılması ilə başlayır. “Mən” – konsepsiyası sosial mühit və digər insanlarla, xüsusilə də, öz ailə üzvləri ilə qarşılıqlı təsir nəticəsində formalaşır[7].

Öz xarici görünüşünün qavranılmasının təhrifi problemi həm psixiatriyada, həm də tibbi psixologiyada praktik əhəmiyyətə malikdir. Belə ki, bədən ölçülərinin qeyri-düzgün, şişirdilmiş qavranılması piylənmə və sinir anoreksiyası kimi xəstəliklərdə subyekt üçün güclü psixoloji travmatik faktor olaraq, öz xarici görünüşündən kəskin narazılıq yaradır. Bunu tənzimləmək üçün müxtəlif arıqlama üsullarından istifadə edilir, pa-

toloji hallarda isə qidalanmadan tam imtina olunur və ya qəbul edilmiş qida qəsdən qaytarılır. Lakin aparılmış tədqiqatların nəticələrindən məlum olmuşdur ki, artıq bədən kütləsi və piylənmədən əziyyət çəkən qadınların heç də hamısında öz bədən ölçülərinin qavranılması populyasiyadan fərqli olmur. Təhrif olunmuş qavrama ilə subyektin öz xarici görünüşünə emosional-dəyərli münasibəti arasında birbaşa əlaqə aşkar edilmişdir [4].

Zahiri görünüşlə bərabər ekspressiv təzahürlər – yeriş, mimika, bədən plastikası və sairə müxtəlif şəraitlərdə fərqli mənə yükü daşıyır. İntrospeksiya zamanı insan bir tərəfdən özü-özünü qavrayır, digər tərəfdən isə başqaları tərəfindən qavranılan obyekt olduğunu dərk edir. İnsanın zahiri görünüşü qavrayan üçün bir növ həmin insan haqqında informasiya daşıyır ki, bu informasiyanın şərh olunması da qavrayan insanın yönəlişliyindən, dəyərlər sistemindən, simvolizmdən və digər amillərdən asılıdır. Simvolizm dedikdə müvafiq ictimai-mədəni mühitdə bədənin sağlamlığını və normal parametrlərini müəyyənləşdirən qavrama, qiymətləndirmə, mənalandırma nəticəsində formalaşan obrazlar ilə təzahür etməsi başa düşülür. Lakin bu simvolizm hər bir cəmiyyətin fərqli tarixi inkişaf yolu olduğu üçün də kifayət qədər təzadlı və variativdir.

Müasir dövrdə piylənmənin xəstəlik simvolu kimi mənalandırılması tendensiyası müşahidə edilir ki, bu da kardiologiya və endokrinologiyanın yeni məlumatları ilə getdikcə daha çox dəstəklənir. Beləliklə, artıq bədən kütləsindən və piylənmədən əziyyət çəkən insanlar müasir mədəni mühitdə müəyyən qiymətləndirmə və insanların birmənalı olmayan münasibəti ilə qarşılaşırlar.

E.S.Kreslavskinin (1984) artıq bədən kütləsi və piylənmədən əziyyət çəkən qadınların öz bədən obrazına və sağlamlığına münasibətini müəyyənləşdirən tədqiqatlarının nəticələri kifayət qədər informativdir. Müəyyən edilmişdir ki, fiziki “Mən” obrazı piylənmə erkən yaş dövrlərində olan qadınlarda yuxarı yaşlarda yaranan qadınlara nisbətən daha çox təhrif olunur. Çünki yuxarı yaşlarda piylənmədən əziyyət çəkən qadınlarda erkən yaş dövründə bədən obrazı normal formalaşır və onlar öz şəxsiyyətlərini piylənmə ilə identifikasiya etmirlər, buna formal olaraq xəstəlik əlaməti kimi yanaşırlar. Empirik məlumatlar göstərir ki, piylənmədən əziyyət çəkən yeniyetmə qızlar isə uşaq yaşlarından yaşlılarının irad, lağ və tənələrindən əziyyət çəkmişlər. Onlarda özünəhərmət kəskin aşağı səviyyədə olmuş, psixi vəziyyətləri daha çox həyəcanlı – depressiv kimi qiymətləndirilmişdir. Həyə-

can və depressiyanın əsas məzmununu zahiri görkəmindən narazılıq, digər insanlarla ünsiyyətin pozulması, qidalanma vərdişlərini dəyişə bilməməsinə görə günah hissi təşkil etmişdir. Onlar ictimai yerlərdə (qonaqlıqda, kinoteatrlarda, çimərliklərdə) az olmağa, qida qəbulunu əhəmiyyətli dərəcədə məhdudlaşdıraraq bədən çəkələrini azaltmağa çalışmışdılar.

Nəticə olaraq qeyd etmək olar ki, piylənmədən əziyyət çəkən qadınlarda “fiziki- Mən” xəstəliyin hansı yaşda başlamasından, ailə münasibətlərindən və bədən simvolizmi haqqında təsəvvürlərindən asılıdır [7]. Koqnitiv proseslərin “həssaslıq” səviyyəsi aşağı olduqca subyekt eyni bir emosional qiymətləndirici situasiyaya daha qabarıq təhrif edilmiş reaksiya verir. “Mən obrazı”nda koqnitiv komponent sadəcə affektiv təsirlərin passiv qəbuledicisi olmayıb, eyni zamanda özü də əks təsir göstərir. Deməli, subyektin öz zahiri görünüşünü affektiv qiymətləndirməsi sadəcə “fiziki Mən”obrazı ilə məhdudlaşmayıb, bütövlükdə ümumi “Mən obrazı”nda özünüqiymətləndirmə, özünəhərmət səviyyəsi, emosional vəziyyət və dəyərlər sistemi ilə birbaşa əlaqəlidir [4].

Zahiri görünüş haqqında təsəvvürlərin formalaşmasının əsasında duran bu koqnitiv-affektiv model artıq bədən kütləsi və piylənmədən

əziyyət çəkən qadınların öz probleminə fərqli reaksiya verməsinin səbəblərini izah etməyə, həmçinin psixoterapevtik, korreksion və profilaktik tədbirlərin həyata keçirilməsində düzgün istiqamətin tapılmasına kömək edə bilər.

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı: 2009,
2. Абдуллин А.Г., Тумбасова Е.Р. «Образ Я» как предмет исследования в зарубежной и отечественной психологии // Журнал ВЕСТНИК ЮУрГУ, №6, 2012, с 4-11
3. Джеймс У. Психология; СЕРИЯ «Классики мировой психологии» Seria «Classics of world psychology», Москва: 1991
4. Дорожевец А.Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией: Автореф. дис. канд. мед. наук. Москва: 2004, 194с.
5. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. 4-е издание, М: 2011
6. КОРКИНА М.В. Дисморфомания в подростковом и юношеском возрасте. М.: Медицина, 1984, 224с.
7. Креславский Е.С. Избыточная масса тела и образ физического "я" // Журнал ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ №2, 87, с 114-117
8. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. М.: 2007
9. Психология самосознания: Хрестоматия/ред.-сост. Д.Я. Райгородский.—Самара: Издательский дом «Бахрах-М».: 2003, 303 с.
10. Роджерс К.Р. Становление личности: Взгляд на психотерапию / К.Р. Роджерс. М.: Эксмо-Пресс, 2001, 416 с.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 томах.-Т.2.- М.: Педагогика, 1989. 328 с. - [p//www.krotov.info/lib_sec/shso/77_rub6.html](http://www.krotov.info/lib_sec/shso/77_rub6.html)).
12. Соколова, Е.Т. Психотерапия. Теория и практика / Е.Т. Соколова. М.: Академия, 2010, 368 с.
13. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд; пер. с нем. Г.В. Барышниковой; под ред. Е.Е. Соколовой, Т.В. Родионовой. М.: Азбука-Аттикус, 2011, 480 с.
14. Хьелл, Л. Теории личности /Л.Хьелл, Д.Зиглер; пер. с англ. С.Меленевская Д.Викторова. СПб.: Питер Пресс, 1997, 608 с.

КОНЦЕПЦИЯ «ОБРАЗА Я» И НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ТЕЛА У ЖЕНЩИН

Ахмедова Г.Ш.

Абстракт

Избыточная масса тела и ожирение могут серьезно повлиять на внешний вид, походку, мимику и другие экспрессивные проявления, что часто приводит к искажению «образа Я», в частности, переоценки ширины своего тела. Однако не у всех женщин страдающих ожирением наблюдалось преувеличенное восприятие размеров своего тела по сравнению с популяцией. Установлено, что аффективные оценки внешности не ограничиваются образом физического Я, а распространяются на все сферы самосознания: общая самооценка, уровень самоуважения, эмоциональное состояние, мотивационно-личностное направление, иерархия ценностей и т.д.

SELF-CONCEPT AND SOME FEATURES OF THE PERCEPTION OF THE BODY IN WOMEN

Ahmedova G.S.

Abstract

Overweight and obesity can seriously affect the appearance, gait, facial expressions and other expressive manifestations, which often lead to a distortion of the self-concept, in particular, the overestimation of the width of your body. However, not all obese women had an exaggerated perception of their body size compared to the population. It has been established that affective evaluations of appearance are not limited to the physical self-concept, but extend to all areas of self-awareness: general self-esteem, level of self-esteem, emotional state, motivational and personal direction, hierarchy of values, etc.