

ОБРАЗ ФИЗИЧЕСКОГО Я СТУДЕНТА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Алтайский государственный университет, г. Барнаул

Волкова Т.Г.

Предметом исследования, представленного в статье, является образ физического Я как специфический феномен самосознания. Представлены результаты пилотного исследования, ориентированного на изучение качеств, косвенно раскрывающих субъективное представление человека о своем теле. Результаты пилотного исследования показали, что высокие оценки функциональных характеристик положительно коррелируют с развивающим отношением студентов к собственному телу, индексом психологического здоровья личности и имеют высокое личностное значение.

Ключевые слова: телесность, физический образ Я, самопознание, самооценка.

The subject of the study presented in the article is the image of the physical self as a specific phenomenon of self-consciousness. The results of a pilot study focused on the exploring the qualities indirectly revealing the subjective idea of a person about their body are presented. The results of the pilot study showed that high estimates of functional characteristics positively correlate with the developing attitude of students to their own body, the index of psychological health of the individual and have a high personal value.

Key words: corporeality, physical image of self, self-knowledge, self-esteem.

Современный контекст психологического здоровья личности неотъемлемо включает в себя аспект телесности. Изучать отношение субъекта к своему физическому образу Я с позиции психологического здоровья, на наш взгляд, следует через самоотношение к собственному телу. Формирование образа тела складывается на основе представлений человека о собственном теле, сумме восприятий, установок, оценок, связанных с телесной внешностью и функциями тела [2, 4, 11–13].

Физическое Я человека является системным компонентом всего Я-образа субъекта, поскольку именно образ физического Я можно наблюдать, изменять и оценивать постоянно. Психологическое здоровье предполагает подвижность телесного Я при неизменной телесной схеме, реалистичность собственного телесного образа и объемность своего тела [18]. Отношение к собственному телу формирует установки, влияющий на образ Я человека в целом [2–7, 22–24]. Основной функцией Я-концепции является контроль и интерпретация поведения, что может обуславливать особенности развития позитивной и негативной Я-концепции [17].

В психологии здоровья телесность рассматривается как ресурс многомерного системного феномена здоровья, формируемого на физиологическом, психическом, социальном и духовном уровнях [1]. Представления личности

об образе Я определяют и формирование ее модели «мира», ее отношения к своему месту в нем через исследование процесса становления личностной и социальной идентичности [12]. Субъектное измерение телесности – телесное «Я» конкретного субъекта – является активной, целеполагающей частью телесности, собственно онтологизирующей абстрактные эквиваленты (образы и концепты) и совершающей осознанные действия в отношении тела [8, 10]. В феномене телесности можно выделить принадлежность к различным уровням жизни субъекта: в качестве схемы тела – к уровню жизнедеятельности, в качестве образов и концептов тела – к телесно-чувственному и разумно-волевому, в качестве телесного «Я» – индивидуальный уровень отражения действительности. Самооценка физического образа Я определяется как конструкт самопознания – часть информационного поля мозга, что подчеркивает влияния самосознания, его феноменов на протекание физиологических процессов организма на уровне психологического здоровья [2, 4, 5, 9, 17–20].

Исследование образа физического Я

Целью исследования было изучить самоотношение к образу физического Я в процессе сравнения субъектом своих характеристик внешней привлекательности с социальным

эталонном через рефлексивную самооценку [15, 16]. Была применена система методов: общие методы (теоретико-методологический анализ, метод обобщения и интерпретации научных данных, феноменологический метод); эмпирические методы исследования (анкетирование, методика «Измерение самоотношения к Образу Физического Я» А.Г. Черкашиной [21], методика «Мое отношение к своему телу» Е.Б. Станковской [19], методика «Экспресс-диагностика уровня психологического здоровья», опросник «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова [9]. Этот инструментарий позволил выделить шкалы, относящиеся к различным аспектам физического Я в контексте психологического здоровья.

Математическая обработка результатов исследования осуществлялась в программе STATISTICA. Проведены корреляционный анализ, оценка статистической значимости разности выборочных средних арифметических распределений первичных величин по t-критерию Стьюдента.

Эмпирическую базу исследования составили 82 студента географического факультета ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», не имеющие выраженной соматической или психической патологии, в возрасте от 18 до 20 лет, из них 64 девушки и 20 юношей. При помощи t-критерия Стьюдента были сравнены группы респондентов: респонденты, которые тренируются регулярно – 52 человека (33 девушки и 19 юношей) занимаются спортом и физическими нагрузками, посещают секции, тренируются в спортзале, с разной степенью регулярности; респонденты, которые планируют заниматься физическими нагрузками – 15 человек (11 девушек и 4 юноши); респонденты, которые не планируют и не хотят заниматься заниматься физическими нагрузками – 15 человек (12 девушек и 3 юноши).

Результаты и обсуждение

Результаты изучения самоотношения к образу физического Я в процессе сравнения своих характеристик внешней привлекательности с социальным эталоном в процессе рефлексивной самооценки показали: во-первых, юноши, которые не планируют заниматься физическими нагрузками, достоверно ($p < 0,05$) отмечают более низкую значимость

функциональных характеристик – ниже значимость ловкости ($t = 2,59$, $p = 0,041$), ниже самооценка гибкости ($t = -4,86$, $p = 0,003$), ниже общий уровень самооценки социальных характеристик ($t = -2,7$, $p = 0,045$); во-вторых, юношей, которые занимаются спортом, физическими нагрузками достоверно ($p < 0,05$) отличает от тех, кто только планирует заниматься спортом, физическими нагрузками более низкая значимость анатомических характеристик, более всего лица ($t = 2,46$, $p = 0,026$), и более высокая самооценка функциональных характеристик ($t = 2,25$, $p = 0,040$) – высокая самооценка выносливости ($t = 2,26$, $p = 0,039$), высокая самооценка силы ($t = 2,44$, $p = 0,027$).

Выявлены достоверные различия между девушками, которые планируют и не планируют заниматься физическими нагрузками; во-первых, у девушек, которые не планируют заниматься физическими нагрузками, достоверно ниже значимость функциональных характеристик – силы ($t = 2,45$, $p = 0,023$), быстроты ($t = 2,06$, $p = 0,05$), достоверно выше самооценка одежды ($t = -2,011$, $p = 0,05$); во-вторых, не обнаружено различий между девушками, занимающимися регулярно спортом, физическими нагрузками, и девушками, планирующими заниматься физическими нагрузками.

При помощи дисперсионного анализа проведено сравнение двух групп респондентов, регулярно занимающихся физическими нагрузками и не занимающихся физическими нагрузками. В результате выявлены статистически значимые различия по шкале бережное отношение к собственному телу между группами респондентов (Критерий Ливня $> 0,05$, $F = 0,587$, $p = 0,046$).

Отметим, что высокие оценки функциональных характеристик имеют и высокое личностное значение. Это может быть объяснено спецификой направления подготовки студентов географического факультета, что в дальнейшем планируется проверить в основном эмпирическом исследовании на расширенной выборке студентов с других факультетов исследования.

Заключение

В процессе социализации образ физического Я теряет натуральный физический характер, является первым в онтогенезе предметом трансформации в универсальное орудие и знак

формирования идентичности личности [5]. Психологическое здоровье подразумевает, что образ совпадает с реальностью. В этом случае образ физического Я адекватен реальности, согласован с внешним видом тела и с чувствами. Таким образом, отношение к себе на уровне биологического здоровья отражает проекцию отношения к собственному Я на уровне психологического здоровья.

Список литературы:

1. Ананьев В.А. *Основы психологии здоровья*. Книга 1. *Концептуальные основы психологии здоровья*. Санкт-Петербург: Речь; 2006: 384.
2. Бернс Р. *Развитие Я – концепции и воспитание*. Москва: Прогресс; 1986: 424.
3. Ведяшкин В.Н., Шереметьева И.И. Организация профилактики и анализа суицидального поведения у детей и подростков алтайского края. *Детская психиатрия: современные вопросы диагностики, терапии, профилактики и реабилитации*. СПб.; 2014: 23-24.
4. Волкова Т.Г. Анализ образа Я как продукта самосознания личности. *Современная психология: материалы Международной научной конференции (г. Пермь, июнь 2012 г.)*. Пермь: Меркурий; 2012: 1-4. URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2415/> (дата обращения: 05.10.2019).
5. Выготский Л.С. *Психология развития человека*. Москва; 2005: 1136.
6. Джемс У.Д. *Психология*. Москва; 1991: 368.
7. Желателев Д.В. *Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Санкт-Петербург; 1999: 230.
8. Кислых А.А. Взаимосвязь субъектности и самоактуализации студентов на разных этапах обучения. *Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета*. 2018; 2: 25-30.
9. Козлов А.В. Структура психологического здоровья: психосемантический подход. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011; 937(45): 130-133.
10. Лаврова О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии. *Журнал практического психолога*. 2006; 1: 5-8.
11. Леонтьев Д.А. *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. Москва; 2003.
12. Лэнгле А. Самость во плоти. Экзистенция и психосоматика. *Консультативная психология и психотерапия*. 2015; 1: 7-69
13. Менегетти А. *Психосоматика*. Москва: Онтопсихология; 2009.
14. Николаева В.В. *Психосоматика: телесность и культура*. Москва; 2009: 21-256.
15. Пивень Б.Н., Санашева И.Д., Шереметьева И.И. К вопросу о психической патологии в республике Алтай (эпидемиологический и этнокультуральный аспекты). *Психическое здоровье*. 2010; 8(2): 3-7.
16. Пивень Б.Н., Шереметьева И.И. Еще раз о диагностике экзогенно-органических психических расстройств. *Независимый психиатрический журнал*. 2008; 2: 36-38.
17. Роджерс К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Москва: Прогресс; 1994
18. Соколова Е.Т. Исследование образа тела в зарубежной психологии. *Вестник МГУ*. 1985; 4: 39-49.
19. Станковская Е.Б. «Моё чужое тело»: формы современного отношения женщины к себе в аспекте телесности. *Мир психологии*. 2011; 4: 112-119.
20. Тхостов А.Ш. *Психология телесности*. Москва: Смысл; 2002: 67-180.
21. Черкашина А.Г. Стандартизация методики исследования самоотношения к образу физического Я (МИСОФ). *Вестник Самарской государственной академии. Серия «Психология»*. 2013; 1 (13): 94-106.
22. Шереметьева И.И. Экзогенно-органические психические расстройства в общей структуре психических заболеваний. *Российский психиатрический журнал*. 2005; 6: 27-29.
23. Шереметьева И.И. *Экзогенно-органические психические расстройства в общей структуре психических заболеваний (клинико-эпидемиологическое исследование)*: автореферат дис. ... д-ра мед. наук. Москва, 2008.
24. Шереметьева И.И. Экзогенно-органические психические расстройства и агрессивность. *Психическое здоровье и безопасность в обществе: Первый национальный конгресс по социальной психиатрии*. Москва, 2004: 141.

Информация об авторах

Волкова Татьяна Геннадьевна, к.псх.н., доцент, заведующий кафедрой общей и прикладной психологии Алтайского государственного университета, г. Барнаул.
656049, г. Барнаул, пр. Ленина, 61.
Тел.: (3852) 298184.
E-mail: v.t.g@mail.ru