

УДК 159.9.075

ПРОБЛЕМА САМОПРИНЯТИЯ ТЕЛЕСНОГО Я**Богданова Вероника Олеговна,**ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», доцент
кафедры социально-гуманитарных наук, доцент, кандидат философских наук.

E-mail: verovictory@mail.ru

Аннотация

В статье освещаются результаты исследования самопринятия телесного Я студентами-спортсменами. В своей работе автор определяет, насколько спортсмены осознают свои телесные ощущения, понимают ценность собственного тела и предполагаемую значимость своего образа телесного Я для других людей. Автор выявляет степень влияния внешней оценки на отношение спортсмена к своей телесности.

Ключевые слова: телесное Я, телесность, Я-концепция, культ тела, спорт, самопринятие.

THE PROBLEM IS SELF-ACCEPTANCE OF THE BODILY SELF**Veronika O. Bogdanova,**

Ural State University of Physical Culture, Associate Professor of the Department of Social Sciences and Humanities, Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences.

E-mail: verovictory@mail.ru

ABSTRACT

The article describes the results of a study of the self-acceptance of the bodily Self by student-athletes. In his work, the author determines to what extent athletes are aware of their bodily sensations, understand the value of their own body and the supposed significance of their image of the bodily Self for other people. The author reveals the degree of influence of another person's assessment on the attitude of athletes to their physicality.

Keywords: bodily self, physicality, Self-concept, body cult, sport, self-acceptance.

Введение. В современном мире приобретают актуальность практики здорового образа жизни и конструирования собственной телесности. К ним можно отнести соблюдение режима сна и бодрствования, здоровое питания, занятия физической культурой и спортом, использование косметологических процедур и эстетической хирургии и много другое. Востребованность данных практик объясняется тем, что в современном мире телесность является важным визуальным маркером репрезентации

социального успеха. Н.Н. Зарубина отмечает, что в каждой культуре формируется свой нормативный образ тела и создаются практики, связанные с его усовершенствованием. Сконструированный образ тела соответствует культурно-исторической ситуации и ценностно-нормативным стандартам конкретного общества [3, с. 75]. Так если в XVII в. пышные женские формы соответствовали эталону женской красоты и здоровья, то теперь подтянутое спортивное тело становится эстетическим идеалом. Телесность встроена в любой вид деятельности и является одним из средств самовыражения [9, с. 1386]. Человек прилагает большие усилия для поддержания здорового образа жизни и культивирования красивого и функционирующего тела, поскольку оно становится необходимым условием, определяющим его профессиональную и социальную успешность. Привлекательная внешность обладает высокой ценностью в современном обществе и повышает конкурентоспособность личности. Так Д. Майерс отмечает, что красивые люди кажутся более счастливыми, коммуникабельными, умными и удачливыми, чем менее привлекательные [6, с. 684]. Однако, стремление к успешности, реализуемое личностью через изменение внешности, может привести к снижению роли ее социально-психологических свойств и черт, которые необходимы для установления плодотворных отношений с другими людьми [7, с. 41].

Ж. Бодрийяр отмечает, что в мировоззрении многих людей капиталистического общества преобладает культ тела. Тело воспринимается как частная собственность личности, использование которой способствует повышению социального престижа и материального благополучия. Тело субъективируется посредством «жертвенной практики». Человек становится жертвой тела, тратя свое время, деньги и энергию на заботу о нём. Ради соответствия идеалам красоты и молодости, созданным средствами массовой информации, человек следует строгим диетам, занимается физическими упражнениями и следит за здоровьем [2, с. 262]. Создаваемый массовой культурой культ тела может приводить к объективации человеческих отношений, в которых люди воспринимаются только через призму внешней привлекательности. Транслируемый массовой культурой культ тела формирует в мировоззрении человека установку – соответствовать стандартам красоты. Однако это приводит к стиранию индивидуальных отличий, нивелированию интеллектуальных и духовных достижений личности.

У людей, занимающихся спортом, более ярко выражен культ тела, поскольку здоровый образ жизни и поддержание физической формы являются важными составляющими их карьеры. Отношение спортсмена к своему телу может существенно отличаться от отношения человека, не занимающегося спортом. У спортсменов часто наблюдается повышенная тревожность, связанная с внешним видом, работоспособностью тела, соревновательной деятельностью и стремлением достичь высоких результатов. Можно сделать предположение, что телесность оказывает большое влияние на самопринятие, самооценку, чувство собственного достоинства спортсмена. По сравнению с другими людьми спортсмены уделяют больше внимания совершенствованию своего тела, что отражается на их образе физического Я.

Телесное или физическое Я представляет собой телесно-чувственную основу сознания, включающую в себя ментальное представление о теле (мысли, эмоции, знания), образующую некую устойчивую картину, в основе которой находятся образы-впечатления человека о себе [1, с. 20–22]. Телесное Я включает в себя три важных компонента: когнитивный, эмоционально-ценностный, поведенческий. Когнитивный компонент передает представление индивида о собственном теле и внешности. Эмоционально-ценностный компонент показывает отношение человека к своей внешности и степень удовлетворенности и принятия своего тела. Поведенческий компонент отражает предполагаемые и конкретные действия в отношении своего тела и внешности [4, с. 22].

Многие исследователи (Р. Бернс, Е.Т. Соколова, В.С. Мухина, И.И. Чеснокова, И.С. Кон, А.Ш. Тхостов, А.А. Налчаджян и др.) отмечают, что представления о своем теле служат условием для формирования положительной Я-концепции, которая базируется на осознании своей самооценки и значимости. Адекватное отношение к собственной телесности улучшает физическое и ментальное здоровье, поскольку позволяет стабилизировать эмоциональное состояние человека. Принятие своей телесности способствует формированию хорошей самооценки и укреплению уверенности в собственных силах, что положительно влияет на установление гармоничных отношений с другими людьми. По мнению А.Ш. Тхостова телесное Я является динамическим образованием субъективной реальности, поскольку оно претерпевает существенные изменения по мере взросления и приобретения жизненного опыта [8].

Цель исследования. Целью нашего исследования является проведение сравнительного анализа уровня самопринятия своего телесного Я у студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом. Исследование опирается на идею, что занятия спортом оказывают большое влияние на психологические особенности человека. Они могут способствовать самоактуализации спортсменов в будущей профессиональной деятельности, но в тоже время могут привести к завышенным требованиям и идеализациям, которые будут затруднять формирование адекватного отношения к собственному телу.

Материалы и методы исследования. В качестве психодиагностического метода научного исследования использовался опросник И.В. Лыбко «Диагностика телесного Я». Данная авторская методика позволяет определить степень самопринятия собственного телесного Я и влияния другого человека на отношение к собственному телу [5].

Результаты и обсуждения. Эмпирической базой исследования выступили ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет» и ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры». В исследовании приняли участие студенты вторых курсов. 20 студентов ЮУрГГПУ (направление «Педагогическое образование», профиль «начальное образование») и 20 студентов «УралГУФК» (направление «Спортивная подготовка по виду спорта», профили «легкая атлетика» и «спортивная гимнастика»). Всего в опросе участвовали 40 человек. Возраст испытуемых от 19 до 20 лет.

Анализ результатов будущих педагогов показал, что большинство испытуемых (80 %) обладают средним уровнем самопринятия телесного Я. У 15 % преобладает высокий уровень самопринятия. Данные студенты способны принимать себя даже с некоторыми недостатками. У них присутствует понимание ценности собственного тела и образа телесного Я для других людей. Они осознают свои телесные ощущения и рассматривают телесное Я как часть своей личности. Незначительный процент студентов (5 %) имеют низкий уровень самопринятия. Студенты с низкими показателями самопринятия испытывают сомнения в ценности собственного тела, проявляют отстраненность и безразличие к своему телесному Я.

По показателю «Влияние Другого на отношение к своему телу» преобладающее большинство будущих учителей начальных классов (90 %) набрало средний балл. 5 % студентов имеют низкий уровень зависимости от мнения других людей. Студенты со средними и низкими показателями проявляют большую уверенность в себе, они менее зависимы от принятия со стороны других людей. Всего 5 % студентов имеют высокий показатель по данной шкале, что говорит о выраженной мотивации социального одобрения.

Результаты опроса спортсменов значительно отличаются от полученных данных опроса будущих педагогов. 55 % студентов-спортсменов имеют средний уровень самопринятия своего телесного Я. 40 % испытуемых имеют низкую и 5 % – высокую степень

самопринятия телесного Я. 55 % спортсменов испытывают среднее влияние других людей на отношение к своему телу, 40 % спортсменов зависимы от мнения других людей, 5 % – не опираются на взгляды других людей, чтобы составить представления о своем телесном Я.

Сравнивая средние значения двух показателей, можно отметить, что у будущих педагогов более высокая степень самопринятия телесного Я (12,7 баллов), чем у спортсменов (10). Среднее значение показателя «Влияние Другого на отношение к своему телу» у спортсменов выше (14,9), чем у будущих педагогов (12).

Заключение. В результате проведенного исследования было выявлено, что по сравнению с будущими педагогами спортсмены в меньшей степени принимают свое телесное Я. Скорее всего, это связано с высокими требованиями спортсменов к своей фигуре, физической подготовке и состоянию здоровья, поскольку от этих параметров зависит успех в их спортивной деятельности. Занятия профессиональным спортом приводят многих спортсменов к тому, что они становятся заложниками перфекционизма. Профессиональный спорт устанавливает высокие стандарты, несоответствие которым негативно сказывается на самооценке спортсменов и снижает степень удовлетворения результатами своей деятельности. Спортсмены критично оценивают свои физические данные, дают более низкую эмоциональную оценку своей телесности по сравнению с людьми, не занимающимися спортом. В мировоззрении спортсменов, как правило, укоренены аскетические установки. Они стремятся достигнуть совершенства и идеала путем самоограничения и соблюдения жесткой самодисциплины. Однако следует отметить, что чрезмерное подавление потребностей и жесткая самодисциплина способствуют ослаблению связи человека со своей телесностью, усиливают негативное отношение к ней, приводят к искажению представлений о себе и окружающей действительности. Поскольку деятельность спортсменов направлена на достижение высоких результатов в спорте, они стараются соответствовать установленным стандартам и ожиданиям других людей. Их оценка телесного Я в большей степени зависит от мнения окружающих. В спортивной деятельности присутствуют устойчивые представления об идеалах, которые присваиваются личностью и исходя из которых она оценивает себя и других людей. Эмоционально-оценочный компонент телесного образа Я определяется через сравнение с этими эталонами, за счет них происходит восприятие самого себя. Однако следует отметить, что для спортсменов большое значение имеет не физическая привлекательность, а скорее инструментальная эффективность своего тела.

Список литературы:

1. Агарева, М.В. Образ телесного Я ребенка как педагогическая проблема / М.В. Агарева // Теоретические и методологические проблемы современного образования: материалы VI Международной научно-практической конференции. – М., 2011. – С. 20–22.
2. Бодрийяр, Ж. Символический обмен и смерть / Ж. Бодрийяр. – М.: Добросвет, 2000. – 389 с.
3. Зарубина, Н.Н. Представления о нормативном теле как детерминанты изменений в практиках питания россиян / Н.Н. Зарубина // Историческая психология и социология истории. – 2015. – № 1. – С. 75–91.
4. Зиновьева, Е.В. Телесный образ Я и факторы его формирования / Е.В. Зиновьева, А.Н. Плешкова // Петербургский психологический журнал. – 2019. – № 29. – С. 21–37.
5. Лыбко, И.В. Методика «Диагностика телесного Я» / И.В. Лыбко // Психологическая диагностика: Научно-методический и практический журнал. – 2008. – № 3. – С. 5–21.

6. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 1997. – 793 с.
7. Смирнов, Н.В. Психологические особенности телесного опыта спортсменов, перенесших спортивные травмы / Н.В. Смирнов // Таврический журнал психиатрии. – 2017. – Т. 21. – № 2 (79). – С. 40-45.
8. Тхостов, А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
9. Якимова, Л.С. Исследование феномена телесности в психологии / Л.С. Якимова // Молодой ученый. – 2016. – № 10 (114). – С. 1385-1389.

References:

1. Agareva, M.V. The image of the child's bodily self as a pedagogical problem / M.V. Agareva // Theoretical and methodological problems of modern education: materials of the VI International Scientific and Practical Conference. – M., 2011. – pp. 20-22.
2. Baudrillard, J. Symbolic exchange and death / J. Baudrillard. – M.: Dobrosvet, 2000. – 389 p.
3. Zarubina, N.N. Ideas about the normative body as determinants of changes in the nutrition practices of Russians / N.N. Zarubina // Historical psychology and sociology of history. – 2015. – No. 1. – pp. 75-91.
4. Zinovieva, E.V. The bodily image of the self and the factors of its formation / E.V. Zinovieva, A.N. Pleshkova // St. Petersburg Psychological Journal. – 2019. – No. 29. – pp. 21-37.
5. Lybko, I.V. Methodology of "Diagnosis of the bodily Self" / I.V. Lybko // Psychological diagnostics: Scientific, methodological and practical journal. – 2008. – No. 3. – pp. 5-21.
6. Myers, D. Social psychology / D. Myers. – St. Petersburg.: Peter, 1997. – 793 p.
7. Smirnov, N.V. Psychological features of the bodily experience of athletes who have suffered sports injuries / N.V. Smirnov // Tauride Journal of Psychiatry. – 2017. – Vol. 21. – № 2 (79). – Pp. 40-45.
8. Thostov, A.S. Psychology of physicality / A.S. Thostov. – M.: Sense, 2002. – 287 p.
9. Yakimova, L.S. The study of the phenomenon of physicality in psychology / L.S. Yakimova // Young scientist. – 2016. – № 10 (114). – Pp. 1385-1389.