Шишковская А.В.

Особенности физического Я спортсменов разной спортивной специализации

В современном обществе внешняя привлекательность становится одним из факторов успешности человека в самых разных сферах жизни. Это предполагает необходимость изучения психологических оснований, влияющих на формирование представления человека о своем теле. В статье представлены результаты исследования содержания Я-физического профессиональных спортсменов в связи с их особенностями саморегуляции и личностными особенностями.

Ключевые слова: Я-физическое, содержание Я-физического, психологическая саморегуляция, самосознание, самоотношение.

В современном обществе и культуре преобладает представление о том, что внешняя привлекательность и телесная красота являются важными условиями личностной, профессиональной, социальной успешности. Данные представления наряду с эталонами красоты диктуются средствами массовой информации и учреждениями, предлагающими услуги в области индустрии красоты, здоровья и моды. Таким образом, в условиях искусственного завышения значимости человеческого тела рождается потребность в формировании красивого тела. Прослеживается явная тенденция роста потребления услуг, ориентированных на удовлетворение этой потребности: спортивные секции и залы, домашние тренажеры, учебная литература, диетическое питание, услуги по коррекции фигуры самыми разнообразными методами. Для мужчин и женщин решающую роль в повышении значимости тела играет именно восприятие своего тела и отношение к нему, а не реальные параметры. Это предполагает необходимость изучения психологических оснований, влияющих на формирование представления человека о своем теле.

В общем виде в психологии представление личности о своих телесных параметрах, собственной привлекательности отражено в понятиях «Я-телесное» или «Я-физическое». В существующих исследованиях, посвященных Я-физическому, отдельные его аспекты раскрываются через исследование искажения физического образа Я в рамках клинической психологии, изучение восприятия и изменения внешнего облика в рамках имиджологии и психологии экспрессии, исследование роли Я-физического для развития нормального самосознания и самоотношения в детском и подростковом возрастах в рамках возрастной психологии. Для психологии личности важными являются ценностные основания и личностные особенности, которые обуславливают представления о личности себе и о своем физическом Я. Такого рода работ явно недостаточно.

В исследованиях самосознания и Я-концепции отечественные и зарубежные психологи называют Я-физическое источником (Р. Бернс), базисом (А.А. Налчаджян) развития Я-концепции, одним из факторов (И.И. Чеснокова, В.С. Мерлин), звеньев самосознания (В.С. Мухина). Однако, подчеркивая значимость Я-физического как основы для

развития самосознания и формирования Я-концепции, исследователи недостаточно раскрывают функции Я-физического в самосознании взрослого человека.

Установление содержания Я-физического зрелого человека позволит расширить наши представления о Я-физическом. Наша научная работа направлена на исследование содержания физического Я профессиональных спортсменов. Выбор такой целевой группы в качестве объекта исследования обусловлен рядом причин: во-первых, в выборку вошли взрослые мужчины, достигшие определенного уровня профессионального мастерства во владении своим телом; во-вторых, в силу спортивной деятельности их физическое Я оказывается актуализированным; в-третьих, различная спортивная специализация позволяет исследовать различия в содержании Я-физического взрослого человека.

Предметом исследования является содержание Я-физического спортсменов и не спортсменов в связи с их особенностями саморегуляции и личностными особенностями.

В общем виде Я-физическое мы понимаем как продукт самосознания, одно из измерений Я-концепции человека, отражающее представление личности о своих телесных параметрах, собственной привлекательности. Под содержанием Я-физического понимаются отраженные в представлении человека значимые характеристики, отнесенные им к своему телу. Осознанная саморегуляция определяется как «системно организованный процесс внутренней психической активности человека», направленный на инициирование, построение, поддержание и управление разными видами и формами целенаправленной произвольной активности человека (О.А. Конопкин). Феномен «стиль произвольной саморегуляции» характеризует индивидуальные особенности планирования и программирования целей, способы учета внешних и внутренних условий, оценивания результатов и коррекции собственной активности. В понятие «стиля» включается также степень развитости и осознанности субъектом процессов саморегуляции (В.И. Моросанова).

Цель исследования в установлении и изучении ведущего содержания Я-физического мужчин, различающихся по возрасту, наличию или отсутствию профессионально-спортивной специализации.

Задачи исследования: 1) теоретические: выделить подходы к изучению Я-физического и сходных с ним феноменов; установить содержание Я-физического; описать на базе анализа различных подходов возрастную динамику Я-физического; рассмотреть влияние особенностей саморегуляции личности на содержание Я-физического; 2) методические: разработать методический инструментарий для изучения Я-физического; подобрать методический инструментарий для изучения особенностей саморегуляции, личностных особенностей; 3) эмпирические: осуществить описание содержания Я-физического у спортсменов, определить различия в содержании Я-физического между группами, установить взаимосвязи между содержанием Я-физического и основными регулятивными процессами, напряженностью психологических защит, базовыми стремлениями жизни, показателями осмысленности жизни.

Объект исследования: 120 мужчин, в возрасте от 20 до 30 лет, представившие вербальные версии Я-физического (КМС, МС и МСМК по пауэрлифтингу); КМС по дзюдо; спортсмены I разряда и КМС по футболу и баскетболу; не спортсмены).

Методы исследования: анализ научной литературы по проблеме исследования; психологическое тестирование, анкетирование; методы непараметрической статистики: критерий Фридмана, Вилкоксона, Манна-Уитни; процедура квантилизации; коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Методики: методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской; опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана; опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля»; тест смысловых ориентаций, адаптированный Д.А. Леонтьевым; методика «Базовые стремления» О.И. Моткова; методика самоописания; контент-анализ самоописаний; анкета для измерения самооценки Я-физического.

Результаты исследования

1. На основании обзора литературы по изучаемой теме, нами было теоретически и эмпирически установлено и описано содержание Я-физического, в которое включены представления о своем теле, его функционировании и особенностях; представления об индивидуальных границах собственного тела; отношение к собственной внешности; представления об отдельных частях тела, их функционировании; способ самоотношения к собственному телу.
2. Эмпирическими показателями перечисленных компонентов содержания Я-физического выступили: а) для представлений о своем теле, его функционировании и особенностях – предпочтения по преимущественной частоте встречаемости в содержании самоописаний упоминаний целого тела и его функций, их преимущественной вербальной детализированности, а также данные исследования самооценки субъективных показателей здоровья и условий актуализации телесного самосознания; б) для представлений об индивидуальных границах собственного тела – предпочтения по частоте упоминания индивидуальных границ собственного тела в текстах самоописаний, самооценки конкретного расположения и функций индивидуальных границ собственного тела; в) отношение к собственной внешности – данные исследования параметров отношения к внешности; г) представления об отдельных частях тела, их функционировании – предпочтения по преимущественной частоте встречаемости в содержании самоописаний тех или иных частей тела, органов и их функций, их преимущественной вербальной детализированности, а также данные исследования самооценки отдельных частей тела; д) для способа самоотношения к собственному телу – степень выраженности субъективного и объективного способов самоотношения к собственному телу, самооценки факторов изменения самоотношения к собственному телу.

3. Экспериментально установлено, что содержания Я-физического субъектов различаются в зависимости от наличия или отсутствия профессионально-спортивной специализации.
 - 3.1. По результатам контент-анализа самоописаний установлено, что в содержание Я-физического спортсменов и не спортсменов включены не только представления о своем теле, его функционировании и особенностях, но и представления о личностных чертах в сферах жизнедеятельности субъектов.
 - 3.2. Дополнительные данные анкетирования, направленного на измерение самооценок параметров Я-физического позволили выявить следующие особенности в исследуемых группах респондентов.
 - 3.3. В качестве субъективного критерия здоровья у всех респондентов выступает общее телесное самочувствие. В группе не спортсменов также присутствует критерий субъективного ощущения комфортности, «прозрачности» своего тела.
 - 3.4. Различаются условия актуализации телесного самосознания. Для борцов и командных игроков ведущими выступают ситуации освоения новых движений и действий; для пауэрлифтеров – ситуация соматического заболевания; для не спортсменов – ситуация спортивной тренировки.
 - 3.5. Обнаружены различия в представлениях о границах собственного тела. У пауэрлифтеров они размыты и неопределенны. Преобладает представление о пролегании границ тела по внешним объектам, находящимся в тесном и долгом физическом контакте с субъектом (одежда, сумка, спортивный снаряд и т.п.). Основные функции границ тела заключаются в отграничении субъекта от окружающей среды и определении его «местонахождения» внутри тела. У борцов и командных игроков ведущим является представление о том, что границы тела проходят по коже и выполняют функции защиты от внешних воздействий; командные игроки также называют функцию оценки роста, объемов, формы и размера своего тела в сравнении с другими объектами. Не спортсмены воспринимают границы собственного тела проходящими по одежде, которая на них надета, и выполняющими функции самооценки роста, объемов, формы и размера в сравнении с другими объектами.
 - 3.6. Восприятие собственной внешности у респондентов также различно. Борцы демонстрируют целостное восприятие внешности, которое отражено в сознании как общая удовлетворенность своим внешним обликом. Пауэрлифтерам и командным игрокам важно быть удовлетворенными своей внешностью и демонстрировать во внешнем облике гендерные черты, отражающие принадлежность к мужскому полу. Для не спортсменов важно демонстрировать в своем внешнем облике свою принадлежность к неким социальным ролям.

- 3.7. Выявлены различия между группами по уровню субъективной значимости тела, функций тела и отдельных частей тела. Для борцов наиболее существенными в восприятии собственного тела являются функции, как целого тела, так и его частей, среди которых наиболее значимыми являются спина и руки. Пауэрлифтеры и командные игроки наибольшее значение в восприятии собственного тела придают функциям отдельных частей тела, среди которых пауэрлифтеры наиболее существенными называют спину, руки и ноги, а командные игроки – только ноги. В восприятии собственного тела для не спортсменов наиболее существенными являются функции целого тела. Среди наиболее значимых частей тела они называют глаза и голову.
- 3.8. Особенности самоотношения в группах респондентов имеют некоторые отличия. У борцов, пауэрлифтеров и не спортсменов преобладает объектное самоотношение к телу; у командных игроков наблюдается смешанный способ самоотношения к телу. При этом борцы, командные игроки и не спортсмены ориентируются на собственные представления о своем теле; пауэрлифтеры – на требования и особенности своей профессии.
4. Особенности саморегуляции и личностные особенности субъектов, различающихся по наличию или отсутствию профессионально-спортивной специализации, связаны с представленными в самоописаниях компонентами содержания Я-физического.
- 4.1. Ведущие регуляторные процессы спортсменов и не спортсменов различны как по содержанию, так и по выраженности. При выраженности самостоятельности у пауэрлифтеров наблюдается лучшая осознанность побуждений, намерений и стремлений ($r = 0,48$; $p < 0,05$) и меньшая – жизненных обстоятельств и ситуаций ($r = -0,366$; $p < 0,05$). У командных игроков при значимости самостоятельности хуже осознаются жизненные события и обстоятельства ($r = -0,398$; $p < 0,05$), а при значимости программирования – экспрессивные характеристики себя как человека, настроение, эмоции и чувства ($r = -0,369$; $p < 0,05$). Не спортсмены при выраженности гибкости лучше осознают побуждения, намерения и стремления ($r = 0,364$; $p < 0,05$).
- 4.2. Ведущим для спортсменов и не спортсменов является выраженный в разной степени показатель общей волевой саморегуляции. Борцы при значимости волевой саморегуляции обнаруживают меньшую осознанность жизненных обстоятельств и событий ($r = -0,399$; $p < 0,05$); пауэрлифтеры – характеристик себя как личности, собственного Я, противоположного телесной оболочке ($r = -0,393$; $p < 0,05$); командные игроки – представлений о сложении, внешнем виде своего тела ($r = -0,403$; $p < 0,05$); не спортсмены – представлений о своем лице ($r = -0,414$; $p < 0,05$).

- 4.3. Ведущие психологические защиты спортсменов и не спортсменов различны как по содержанию, так и по выраженности. У пауэрлифтеров при выраженности защитного механизма отрицания имеет место лучшая осознанность своих навыков, знаний, умений ($r = 0,398$; $p < 0,05$); жизненных обстоятельств и событий ($r = 0,459$; $p < 0,05$), меньшая осознанность функций своего тела ($r = -0,379$; $p < 0,05$) и социального окружения ($r = -0,378$; $p < 0,05$); при выраженности механизма проекции лучше осознаются особенности их спортивной деятельности ($r = 0,383$; $p < 0,05$). У командных игроков при высокой значимости отрицания лучше осознаются отдельные части тела ($r = 0,455$; $p < 0,05$), но хуже – их функции ($r = -0,415$; $p < 0,05$); при значимости компенсации лучше осознаются отдельные части тела ($r = 0,433$; $p < 0,05$); а при значимости механизма проекции – функции и физические возможности всего тела ($r = 0,396$; $p < 0,05$).
- 4.4. Ведущими для спортсменов и не спортсменов являются выраженные в разной степени показатели осмысленности жизни. В группе борцов при выраженности целей в жизни имеет место меньшая осознанность особенностей спортивной деятельности ($r = -0,400$; $p < 0,05$), жизненных обстоятельств и событий ($r = -0,492$; $p < 0,05$); при выраженности процесса жизни также наблюдается меньшая осознанность жизненных обстоятельств и ситуаций ($r = -0,469$; $p < 0,05$). У пауэрлифтеров при значимости целей в жизни хуже осознаются намерения, побуждения и стремления ($r = -0,424$; $p < 0,05$). Для командных игроков высокая выраженность процесса жизни сопровождается меньшей осознанностью характеристик себя как личности, действующего субъекта, противоположного телесной оболочке ($r = -0,440$; $p < 0,05$).

Теоретическая, методическая и практическая значимость исследования.

1. Развиваемые представления о Я-физическом и его содержании, а также результаты его эмпирического исследования у спортсменов и не спортсменов расширяют научные представления о самосознании в целом и самосознании биологического индивида в частности.
2. Выявленная связь между личностными особенностями и особенностями саморегуляции с одной стороны и компонентами содержания Я-физического с другой стороны дополняют научные представления о внутренних условиях, способствующих формированию индивидуального стиля саморегуляции человека.
3. Результаты проведенного исследования могут быть использованы специалистами в области клинической, социальной психологии, психологии личности, в практике психологического консультирования по вопросам информирования и мотивирования специалистов тех видов деятельности, предметом и средством которых является тело человека и его внешний

облик (профессиональных спортсменов и тренеров, актеров, моделей, телеведущих и др.).

В качестве перспективы нашего исследования предполагается: систематизировать симптомокомплекс выявленных свойств Я-физического спортсменов в сравнении с не спортсменами, разработать практические рекомендации для тренеров и спортсменов с целью повышения осознанности Я-физического и совершенствования механизмов саморегуляции.

Литература

1. Быховская И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени. – М., 1997. – 212 с.
2. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Психологический журнал. – 1987. – № 3. – С. 18–26.
3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М., 1998. – 380 с.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия, 1999. – 456 с.
5. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). – Ереван, 1988. – 263 с.
6. Психология самосознания. Хрестоматия / под ред. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2007. – 672 с.
7. Уляева Л.Г. Я-физическое в структуре самосознания // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 3. – С. 130–135.
8. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.