

## ПСИХОЛОГО-АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФЕНОМЕНА ТЕЛЕСНОСТИ



**Колобаев Сергей Андреевич**, аспирант кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ; пр. Вернадского, 84, Москва, Россия, 119606; e-mail: Apeiron\_serg@mail.ru

### АННОТАЦИЯ

Эмпирические данные экспериментального исследования группы спортсменов и студентов в аспекте диагностики, оценки и развития феномена телесности. Показаны различные варианты рефлексии телесности в группах спортсменов и студентов и картина психологических процессов, свойств и состояний, связанных с феноменом телесности. Обоснованы критерии, показатели и уровни оценки развития феномена телесности. Обсуждаются механизмы психологических взаимосвязей между феноменом телесности и психологическими характеристиками устойчивости психического здоровья. Обобщены психолого-акмеологические подходы и методы диагностики, оценки и развития телесности. Предложены условия и факторы эффективного внедрения научных разработок в практическую деятельность профессиональной подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** феномен телесности, психолого-акмеологические подходы и методы, психологические процессы, устойчивость, психическое здоровье.

### ВВЕДЕНИЕ

Понятие телесности в большинстве источников трактуется как гуманитарное понятие, не естественно-научное. Разные направления гуманитарных наук (философия, культурология, психология, искусствоведение, педагогика и др.) используют различные методы для подхода и оценки понятия телесности. В философской мысли понятие телесности начинает затрагиваться с античных времён (Сократ, Платон, Аристотель), акцентируется в эпоху Возрождения (Микеланджело, Пико де Мирандолло), подробно обсуждается в постмодернизме XX века (Ж.-П. Сартр, А. Камю, А.В. Подорога). Культурологический дискурс обращается к телесности в аспекте её генезиса в культуре и отличия от биологического тела (В.М. Розин, И.М. Быховская, Я.В. Чеснов).

Понятие телесности подробно интерпретируется в русле клинической психологии (А.Ш. Тхостов, А.Г. Арина, Н.Н. Николаева, Ю.В. Чебакова), к оценке и развитию телесности даются подробные программы алгоритмов и методов в направлениях телесно-ориентированной психотерапии и психотехники (В.Ю. Баскаков, Е.Э. Газарова, Т.Ю. Колошина, Б.М. Суворов, А.В. Корнеев). Среди клинико-психологических концепций зарубежных авторов по оценке и развитию телесности необходимо отметить В. Райха, А. Лоуэна, Л. Марчер, Э. Ялнеса, С. Грофа. Некоторые подходы к изучению и оценке телесности разрабатываются в рамках экстремальной и авиакосмической психологии (И.Б. Ушаков, Ю.А. Бубеев, С.И. Степанова).

Московская психолого-акмеологическая школа (А.А. Деркач) разрабатывает акмеологический подход в развитии личности и применяет к актуализации ресурсов реализации потенциала субъекта. В структуре психолого-акмеологического разрабатывается санапсихологический подход как метод медицинской акмеологии, психологии безопас-

ности в чрезвычайных ситуациях (Ю.Н. Казаков). Необходимо отметить потребность в изучении феномена телесности в аспекте профессиональной подготовки спортсменов, обеспечении устойчивости психического здоровья как составной части медицинской акмеологии и психологии здоровья (Ю.Н. Казаков, А.С. Радушинский, Д.М. Гуцин, А.В. Горячев). Этими исследователями показана необходимость дальнейшей разработки проблем телесности, требующих многоуровневости, практической значимости, научного осмысления и анализа вследствие их сложности и недостаточной изученности. Что и потребовало теоретико-методологического изучения методами анализа и реконструкции теоретических материалов, системного анализа степени изученности проблемы исследования, сравнения и обобщения результатов исследования, анализа нарративов и дискурсов, автобиографического метода.

В результате теоретического анализа нами определено, что телесность — это система свойств, процессов и состояний личности в переживании и восприятии своего телесного опыта.

Психолого-акмеологические методы и подходы определяют сущностные характеристики феномена телесности, способствуют оценке и развитию телесности спортсменов в устойчивости психического здоровья.

Наличие взаимосвязей между психологическими характеристиками, обуславливающими телесность, определяет устойчивость психического здоровья.

Спортсмены в процессе профессиональной подготовки формируют феномен телесности, который обладает характеристиками, качествами и свойствами, необходимыми для успешного преодоления стрессовых ситуаций и обеспечения устойчивости психического здоровья.

Исследование феномена телесности в структуре психического здоровья спортсменов проводится по следующим аспектам: семантическому (содержательному), семиотическому (знаковому), аксиологическому (ценностному), лингвистическому (относящемуся к структуре языкового описания), статистическому, системно-структурному.

Уровни исследования феномена телесности в структуре психического здоровья спортсменов: высокий, средний, низкий.

## МЕТОДИКА

Эмпирические методы: полустандартизованное интервью, самооценка телесных параметров, методика ранжирования телесных параметров, методика рефлексии ощущений в формировании технических действий и технической подготовки спортсмена, тестирование по методикам Mini-Mult, FPI, опросник темперамента и характера О.Н. Маноловой, акмеография (В.Г. Зазыкин, И.Н. Носс), уровня самоактуализации и самореализации, спортивного профессионализма, тестирование уровня личностной тревожности (Спилбергер-Ханин), оценка психического состояния спортсмена по 3-D модели личности спортсмена (В.Ф. Сопов), оценка нервно-психического напряжения, астении и сниженного настроения (Т.А. Немчин, Л.Д. Малкова, Т.Г. Чертова, В. Зунг, Т.Н. Балашова), самоактуализационный тест (Э. Шостром). Формирующий эксперимент, интерпретация полученных результатов вносились в базу данных (EXCEL) и подвергались статистическому анализу с помощью программы SPSS Statistics 20.

Эмпирическую базу исследования составляют материалы психологического исследования, проведённого автором. Выборку представили профессиональные спортсмены самбо, дзюдо, бокса сборных команд Москвы и России (n = 35) — экспериментальная группа и студенты-бакалавры РАНХиГС при Президенте РФ (n = 30) — контрольная группа.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проанализируем результаты трёх основных методик — методики самооценки и ранжирования телесных параметров, методики рефлексии ощущений в формировании

технических действий и тестирования по многофакторной методике FPI. Результатом такого анализа является психолого-акмеологическая оценка развития феномена телесности.

Распределение уровней рефлексии в экспериментальной и контрольной группах происходит в разных соотношениях. В экспериментальной группе телесность определяется исходя из спортивного телесного опыта — характеристиками, связанными с физическими телами, их движениями, физиологией, ассоциациями с телом, с физическими особенностями, способностями, мышечной массой, скоростью, выносливостью, реакцией и чувствительностью.

В контрольной группе рефлексия телесности определяется телом, соматикой, ощущением своего телесного самочувствия, телесными ощущениями, его состоянием, движением, самоощущением, ощущением себя в пространстве, чувством своего тела.

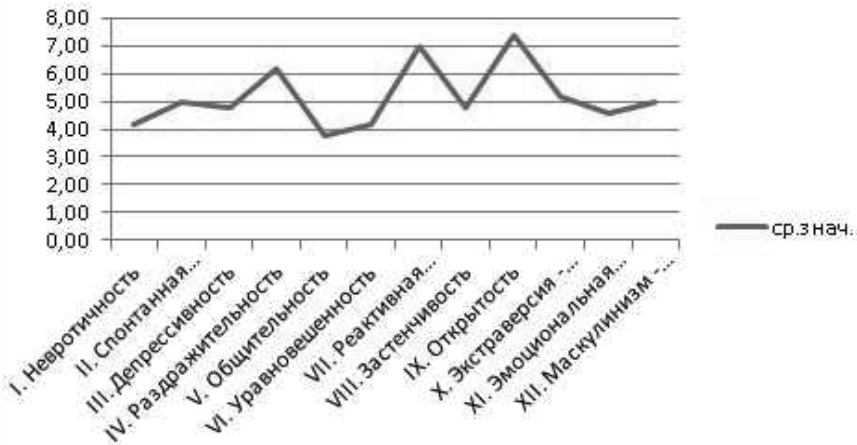
По многофакторному опроснику FPI в экспериментальной группе профессиональных спортсменов наиболее сильно выражены факторы открытости (7,40), раздражительности (6,20) и реактивной агрессивности (7,00). Наименее выражены факторы общительности (3,80), невротичности (4,20) и эмоциональной лабильности (4,60). Сниженная общительность не противоречит выраженной открытости, так как в данном случае означает сдержанность в эмоционально-поведенческом плане, подконтрольность волевым актам действий.

В контрольной группе студентов опросник FPI показал преобладание факторов открытости (7,64) и экстраверсии (6,00), а наименее выражены факторы невротичности (4,18), депрессивности (3,73) и застенчивости (4,09). Очевидно, в структуре личности отсутствуют компоненты агрессивности, раздражительности, однако структура и механизм открытости отличается от экспериментальной группы сочетанием факторов.

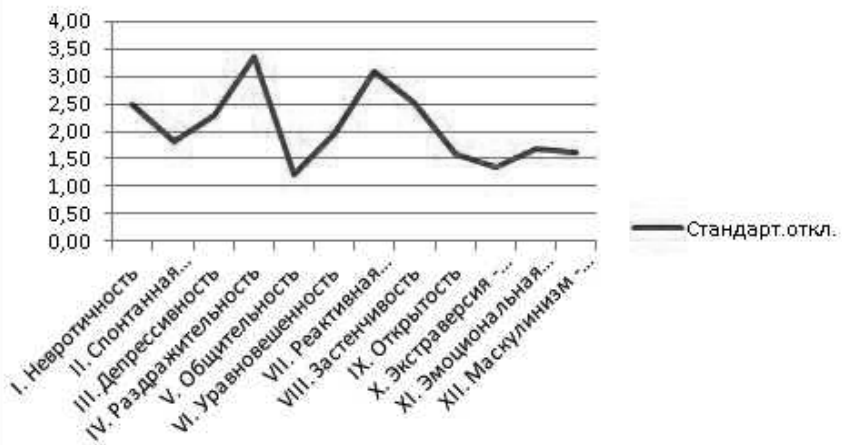
При анализе графиков структуры личностного профиля у спортсменов и студентов наблюдаются различный характер соотношения факторов и различная степень устойчивости их выраженности. Так, по первым двум графикам отмечается динамический набор психологических свойств в структуре психического здоровья спортсменов и сглаженный график в контрольной группе.



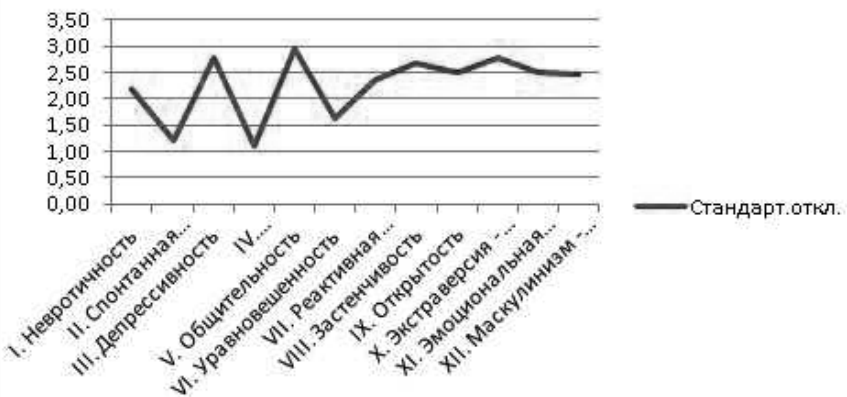
### Выраженность факторов FPI (Спорт)

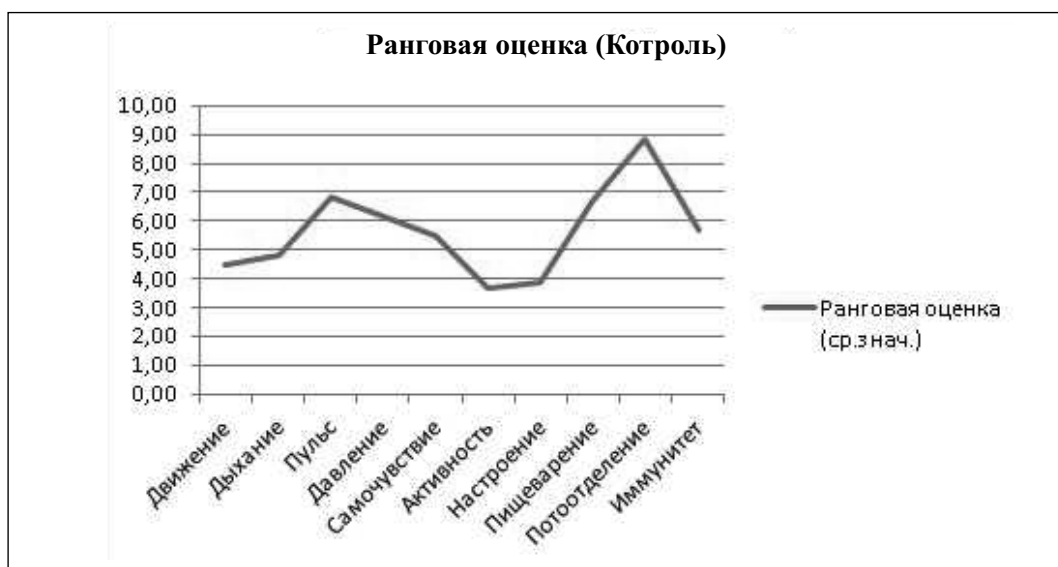
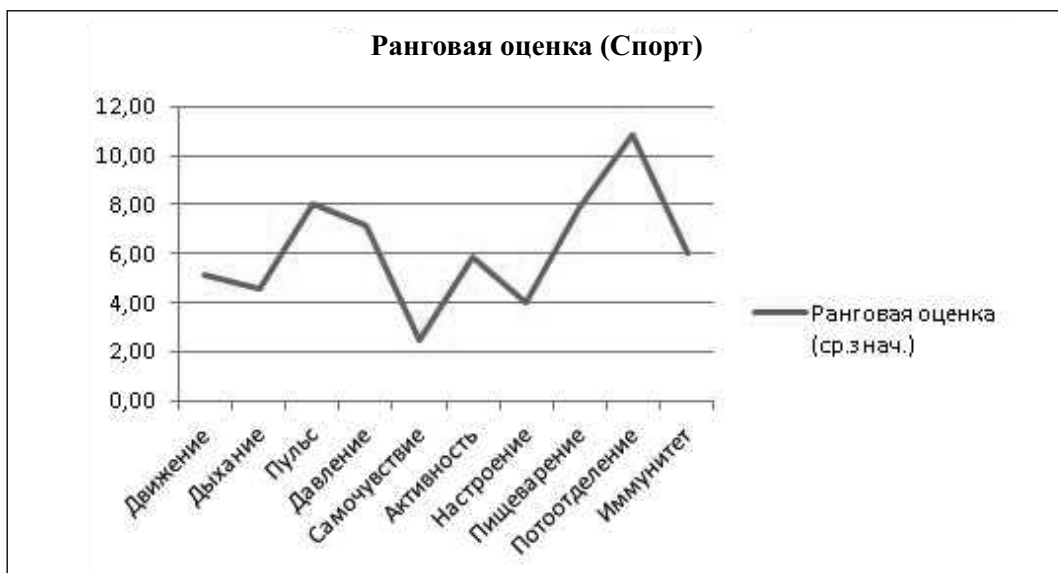


### Устойчивость факторов FPI (Котроль)



### Устойчивость выраженности факторов FPI (Спорт)





По третьему и четвёртому графикам прослеживается тенденция к изменению устойчивости выраженности психологических свойств, состояний, процессов. В структуре психического здоровья спортсменов отмечается различная степень устойчивости психологических характеристик, в контрольной группе отмечается тенденция к постоянному сохранению набора характеристик.

По методике самооценки телесных параметров в экспериментальной группе профессиональных спортсменов отмечаются высокая ранговая оценка пульса и потоотделения и низкая ранговая оценка самочувствия и настроения. В контрольной группе наблюдаются высокая ранговая оценка пищеварения, потоотделения и пульса, и низкая — в факторах активности и настроения. В акмеологическом плане выделения ресурса наиболее сильных характеристик в движении к цели в экспериментальной группе профессиональных спортсменов выделяют пульс, потоотделение. В связи с методикой FPI самооценку телесных параметров можно объяснить сочетанием психологических свойств, состояний и процессов в оценке развития феномена телесности, заключающемся в динамическом наборе личностных факторов. Спортсмены более открыты в общении и действиях, но более подвержены факторам невротичности, депрессивности.

## ВЫВОДЫ

Психолого-акмеологические оценки развития телесности могут применяться в комплексной психологической диагностике личности с выходом на рекомендации к составлению программ психолого-акмеологических технологий и алгоритмов оптимизации устойчивости психического здоровья. Определённые критерии, показатели и уровни телесности могут применяться к разным контингентам спортсменов для оценки и психологической подготовки. Условия и факторы эффективного внедрения научных разработок в практическую деятельность профессиональной подготовки спортсменов заключаются в создании акмеологической среды развития и использовании новых инновационных психолого-акмеологических подходов оценки развития телесности.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаем благодарность московской научной психолого-акмеологической школе А.А. Деркача и научной школе медицинской акмеологии, психологии здоровья и превентивной психологии безопасности Ю.Н. Казакова.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1]. *Баскаков В.Ю.* Каматтари Джанни. 10 + 1 методов расслабления. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2012.
- [2]. *Газарова Е.Э.* Философия душевного здоровья и психотерапия. — М.: Изд-во «Орфография», 2012.
- [3]. *Деркач А.А.* В помощь исследователю-акмеологу: о логике акмеологического исследования // Акмеология. — 2013. — № 4. — С. 11–24.
- [4]. *Деркач А.А.* Методологические составляющие состояния психической готовности к деятельности // Акмеология. — 2012. — № 3 (43). — С. 10–20.
- [5]. *Деркач А.А.* Модернизация образования как условие опережающего социально-экономического развития страны (начало) // Акмеология. — 2011. — № 4 (40). — С. 8–22.
- [6]. *Деркач А.А.* Роль организационной среды в становлении личности профессионала // Акмеология. — 2011. — № 3 (39). — С. 8–19.
- [7]. *Казаков Ю.Н.* Здоровье — продукт акмеологического феномена самости в системе безопасности личности // Акмеология. — 2011. — № 3(39). — С. 99–110.
- [8]. *Казаков Ю.Н.* Медико-акмеологическая программа санирования и формирования готовности специалистов к экстремальным ситуациям // Акмеология. — 2011. — № 1 (37). — С. 69–77.
- [9]. *Казаков Ю.Н.* Медико-философские аспекты культуры здоровья в профилактике нарушений «акме» и достижения его самости // Акмеология. — 2012. — № 2 (42). — С. 90–95.
- [10]. *Казаков Ю.Н.* Психическое здоровье — основополагающая целостность личности. — М.: РАГС при Президенте РФ, 2005.
- [11]. *Казаков Ю.Н., Радущинский А.С.* Особенности ценностных ориентаций в структуре уверенности пограничников // Акмеология. — 2010. — № 3. — С. 34–37.
- [12]. *Казаков Ю.Н., Соловьянов С.Е.* Кризисные ситуации и профессиональные деформации личности сотрудников федеральной миграционной службы // Акмеология. — 2010. — № 3. — С. 37–44.
- [13]. *Лоуэн А.* Физическая динамика структуры характера. — М.: Издательская фирма «Компания Пани», 1996. — 320с.
- [14]. *Макагонов А.С.* Спортивная акмеология: характеристика и пути развития // Акмеология. — 2013. — № 2. — С. 78–82.
- [15]. *Подорога В.А.* Феноменология тела. — М.: Ad Marginem, 1995.
- [16]. *Розин В.М.* Особенности дискурса и образцы исследования в гуманитарной науке. — М.: URSS, 2009. — С. 208.
- [17]. *Сонов В.Ф.* Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методич. пособие. — М., 2010.
- [18]. *Тхостов А.Ш.* Психология телесности. — М.: Смысл, 2002.

# PSYCHOLOGICAL AND ACMEOLOGICAL ASSESSMENT FOR THE CORPOREALITY'S PHENOMENON DEVELOPMENT

**Sergey A. Kolobaev**, Post-graduate of the Acmeology and Professional Activity Psychology Department, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, 84, Vernadskiy prospect, Moscow, 119606, Russia, Apeiron\_serg@mail.ru

## ABSTRACT

In article there are empirical data of a pilot study of athlete and student group in view of diagnostics, assessment and development of a bodyness phenomenon. Various options of bodyness reflection in groups of athletes and students, and a picture of the psychological processes, properties and states connected with a bodyness phenomenon are shown. Criteria, indicators and levels of an assessment of development of bodyness phenomenon are proved. Mechanisms of psychological interrelations between the bodyness phenomenon and psychological characteristics within psychic health stability are considered. Psychological and acmeological approaches and methods of diagnostics, assessment and development of bodyness are generalized. The terms and factors of effective approach the scientific developments to a practical activity for the professional training of athletes are offered.

**Keywords:** bodyness phenomenon, psychological and acmeological approaches and methods, psychological processes, stability, mental health.

## REFERENCES

- [1]. *Baskakov V.Ju.* Camattari Gianni. 10 + 1 metody rasslableniya. — M.: Institut Obschegumani-tarnych Issledovaniy, 2012.
- [2]. *Gazarova E.E.* Filosofiya dushevnoy zdoroviya i psichoterapiya. — M.: Izdatelstvo «Or-phographiya», 2012.
- [3]. *Derkach A.A.* V pomosch issledovatelu-akmelogu: o logike akmeologicheskogo issledovaniya // Akmeologia. — 2013. — № 4. — S. 11–24.
- [4]. *Derkach A.A.* Metodologicheskie sostavlyayushchie sostoyaniya psichicheskoy gotovnosti k deyatelnosti // Akmeologia. — № 3. — 2012. — S. 10–20.
- [5]. *Derkach A.A.* Modernizatschiya obrazovaniya kak uslovie operezatschego sotschial'no-ekonomitscheskogo razvitiya straniy (nachalo) // Akmeologia. — 2011. — № 4. — S. 8–22.
- [6]. *Derkach A.A.* Rol' organizatsionnoy srediy v stanovlenii lichnosti professional // Akmeologia. — 2011. — № 3. — S. 8–19.
- [7]. *Kazakov Yu.N.* Zdorovie — product akmeologicheskovo phenomena samosti v sisteme bezopasnosti lichnosti // Akmeologiya. — 2011. — № 3. — S. 99–110.
- [8]. *Kazakov Yu.N.* Mediko-akmeologicheskay programma sanirovaniya I formirovaniya gotovnosti spetsialistov k ekstremal'nyim situatsiyam // Akmeologiya. — 2011. — № 1. — S. 69–77.
- [9]. *Kazakov Yu.N.* Mediko-filosofskie aspekty kulturyu zdoroviya v profilaktike narusheniy «acme» I dostizhenie ego samosti // Akmeologiya. — № 2. — 2012. — S. 90–95.
- [10]. *Kazakov Yu.N.* Psichitscheskoe zdorovie — osnovopolaguschaya tselostnost' lichnosti. — M.: RAGS pri Prezidente RF, 2005.
- [11]. *Kazakov Yu.N., Radushinskiy A.S.* Osobennosti tsennostnykh orientatsiy v structure uverenosti pogranchnikov // Akmeologiya. — 2010. — № 3. — C. 34–37.
- [12]. *Kazakov Yu.N., Solovianov S.E.* Krisisniye situatsii i professional'niye deformatsii migratsionnoy sluzbu // Akmeologiya. — 2010. — № 3. — C. 37–44.
- [13]. *Lowen A.* Fizicheskaya dinamika structure karaktera. — M.: Izdatel'skaya firma «Kompania Pani», 1996.
- [14]. *Makagonov A.S.* Sportivnaya akmeologia: charakteristika i puti razvitiya. // Akmeologiya. — 2013. — № 2. — C. 78–82.
- [15]. *Podoroga V.A.* Fenomenologia tela. — M.: Ad Marginem, 1995.
- [16]. *Rozin V.M.* Osobennosti diskursa i obrazsi issledovaniya v gumanitarnoy nauke. — M.: URSS, 2009. — C. 208.
- [17]. *Sopov V.F.* Teoria i metodika psichologicheskoy podgotovki v sovremennom sporte: metodicheskoe posobie. — M., 2010.
- [18]. *Tkhostov A.Sh.* Psikhologiya of a telesnosti. — M.: Smyysl, 2002.