

В. С. Гончаров

**О СВЯЗИ ФЕНОМЕНОВ ТЕЛЕСНОСТИ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
В САМОСОЗНАНИИ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

50

Рассматриваются два феномена самосознания юношеского возраста: понимание собственного телесного опыта и психологическое благополучие. Выдвинута гипотеза о существовании связи этих явлений. В проведенном эмпирическом исследовании выявлены три группы испытуемых: с витальным, конформным и личностным типами рефлексии телесного потенциала. Установлена положительная связь между уровнем самосознания телесного потенциала и уровнем общего показателя психологического благополучия.

This article considers two phenomena of adolescent self-adolescence: the awareness of one's bodily experience and psychological well-being. The author puts forward a hypothesis that these phenomena might be connected. An empirical study helps identify three groups of test persons: those with vital, conformal, and personal reflection types of bodily capacities. The article emphasizes the positive relation between the level of bodily capacity awareness and the level of general psychological well-being.

Ключевые слова: рефлексия, телесный потенциал, психологическое благополучие, юношеский возраст.

Key words: reflection, body capacity, psychological well-being, adolescence.

В последние десятилетия проблема психологического благополучия человека как личности и субъекта деятельности все чаще становится предметом изучения психологов [2; 4]. Это вызвано острой необходимостью для психологической науки и практики определения того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом субъективные самоощущения индивида участвуют в регуляции его поведения, какими средствами можно помочь личности в решении проблемы благополучия.

Психологическое благополучие «определяется как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины человеческих потенциальных возможностей» [2, с. 82]. Американская исследовательница Кэрол Грифф



выделяет следующие аспекты позитивного функционирования деятельности личности: автономность (способность следовать собственным убеждениям), компетентность (способность выполнять требования повседневной жизни), личностный рост (чувство непрекращающегося развития и самореализации), позитивные отношения (отношения к другим, пронизанные заботой и доверием), жизненные цели (наличие целей и занятий, придающих жизни смысл), самопринятие (позитивное отношение к себе и прошлой жизни).

Нестабильность в обществе и сопровождающие ее процессы оставляют след на самочувствии, настроении, субъективном благополучии части социума, которая в общепринятой возрастной периодизации квалифицируется как юношество. Представляется особенно значимым выявление связей и факторов благополучия, которые могут оказать влияние на все последующее жизненное самоопределение этой возрастной категории.

В настоящее время наблюдается всплеск интереса к феномену телесности в философии и психологии. Создается самостоятельная область психологических исследований — психология телесности. Авторами ставится вопрос о психологическом содержании и специфике образа телесности в структуре самосознания субъекта [1; 4]. Установлено, что весомой предпосылкой становления личности как субъекта будущей жизнедеятельности выступает способность к осознанию (рефлексии) телесного потенциала. Это качество возникает как психологическое новообразование юношеского возраста в ходе накопления телесного навыка взаимодействия личности с собственным внутренним и окружающим миром. По уровню самосознания старшеклассниками своего соматического опыта определено три типа рефлексии телесного потенциала: витальный (низший тип), конформный (средний тип) и личностный (высший тип). Они коррелируют с тремя способами конструирования учащимися жизненных проектов: аморфным, фрагментарным и структурированным [1].

В изучении проблем личности признается важным принимать во внимание типологические характеристики рефлексии соматического опыта субъекта для более глубокого понимания места телесности в структуре самосознания и той роли, которую играет телесный опыт в формировании продуктивных психологических средств актуализации механизма саморегуляции поведения и деятельности человека. Обнаружено, что недостаточность опыта рефлексии своего телесного потенциала ведет к созданию старшеклассниками жизненных проектов, лишенных надлежащей четкости и стабильности.

Несмотря на значительное количество изысканий по проблемам психологии телесности и субъективного благополучия личности, остается неизученным вопрос о связи двух аспектов самосознания юноше-



ского возраста: представления о собственной телесности и субъективного переживания благополучия. Проблема нашего исследования заключается в вопросе: «Существуют ли различия в показателях психологического благополучия у респондентов с разным типом рефлексии телесного потенциала?» Мы исходим из предположения, что испытуемые с более высоким типом рефлексии телесного потенциала имеют более высокие значения общего показателя психологического благополучия. Цель работы состоит в том, чтобы выявить связь показателей психологического благополучия с типами рефлексии телесного потенциала у респондентов юношеского возраста.

Сбор эмпирических данных производился с применением методик: «Шкала психологического благополучия» К. Риффа [2] и «Опросник саморефлексии телесного потенциала» [1]. В процессе принимали участие студенты младших курсов ряда образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования г. Калининграда.

В результате обработки данных, полученных с помощью методики «Опросник саморефлексии телесного потенциала», у 22 % испытуемых был установлен витальный тип рефлексии телесного потенциала, у 40 % – конформный и у 38 % – личностный тип.

Витальный тип рассматривается как низший уровень самосознания субъектом собственного телесного опыта. Это осознание тела как натурального биологического фактора. Конформный (просоциальный) тип отражает представления индивида о назначении тела (телесных возможностей человека) как инструмента, роль которого ограничивается степенью соответствия существующим в данном обществе стандартам и возможностями, данными человеку природой. Взятый из социума критерий становится главным основанием категоризации телесности. Как и в предыдущем случае, эта категоризация не распространяется на представления испытуемых о собственном Я. Личностный тип выступает высшим уровнем самосознания телесного опыта субъекта. На этом уровне телесный потенциал непосредственно интегрируется в Я-структуру личности, оказывается внутренней неотделимой характеристикой Я как целостного психотелесного существа.

Методика «Шкала психологического благополучия» К. Риффа позволяет определить уровень выраженности таких показателей психологического благополучия, как автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие.

Средние значения суммарных баллов, полученные по шкалам методики К. Риффа испытуемыми с витальным, конформным и личностным типом рефлексии телесного потенциала, представлены в таблице.



Средние суммарные баллы испытуемых с разным типом рефлексии телесного потенциала

Показатель психологического благополучия	Тип рефлексии		
	Витальный	Конформный	Личностный
Автономность	12	19	27
Компетентность	15	17	22
Личностный рост	14	19	25
Позитивные отношения	17	15	23
Жизненные цели	20	16	24
Самопринятие	13	18	26
Общий показатель	91	104	147

Из таблицы видно, что респонденты с витальным и конформным типом по уровню выраженности общего и отдельных показателей психологического благополучия незначительно отличаются друг от друга. У испытуемых с личностным типом показатели благополучия ощутимо выше по сравнению с показателями носителей предыдущих типов рефлексии.

Полученные предварительные данные о связи феноменов телесности и благополучия в самосознании юношеского возраста позволяют говорить о наличии положительной связи между уровнем самосознания телесного потенциала и уровнем показателей психологического благополучия.

Список литературы

1. Ложкин Г.В., Рождественский А.Ю. Феномен телесности в Я-структуре старшеклассников и содержание их жизненных проектов // Психологический журнал. 2004. №2. С. 27–33.
2. Жуковская Л.В. Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. №2. С. 82–93.
3. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.
4. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М., 2002.
5. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 95–129.

Об авторе

Владимир Сергеевич Гончаров — д-р психол. наук, доц., проф., Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград.

E-mail: gonvlaser@yandex.ru

About the author

Prof. Vladimir Goncharov., Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad.

E-mail: gonvlaser@yandex.ru