

УДК 159.923:616.89

*И. Г. Малкина-Пых*

**ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ  
ПОЗИТИВНОГО СЕМООТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ  
МЕТОДАМИ РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Исследованы взаимосвязи уровня нарушения удовлетворенности образом тела с характеристиками самооотношения личности, а также возможности психологической коррекции самооотношения методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры.*

*This article attempts to solve two interrelated problems: to analyse the correlation between the body image disturbance and such self-relation characteristics as time competence, autonomy, self-respect, self-acceptance, self-confidence, social boldness, initiative in social contacts, aggression, and hostility; to consider the opportunity of psychological management by means of eurhythmics. The comparative analysis of the results of eurhythmics application proves that this method is effective in the development of positive self-relation, in particular, self-confidence, social boldness, initiative in social contacts, time competence, autonomy, self-respect, self-acceptance, and the decrease in hostility level.*

**Ключевые слова:** самооотношение, образ тела, ритмо-двигательная оздоровительная культура.

**Key words:** self-relation, body image, eurhythmics.

Проблема самооотношения и его роли в структуре личности остается чрезвычайно актуальной для психологической науки и практики, поскольку непосредственно связана с формированием зрелой, адаптированной личности.

Следуя подходу ряда авторов [8], мы рассматриваем самооотношение как многомерное динамическое образование, которое понимается как выражение смысла «Я» для субъекта, устойчивое позитивное или негативное чувство по отношению к своему «Я».

Образ своего физического «Я», образ тела, подобно другим компонентам самооотношения, тесно связан с установками индивида, самочувствием и переживаниями своей адекватности и принятия себя [2]. Чувства и эмоциональные оценки, которые испытывает индивид в отношении своего тела, совпадают с чувствами, которые он испытывает к самому себе в целом как к личности. Таким образом, различные компоненты позитивного самооотношения личности сильно коррелируют с удовлетворенностью своим телом [9].

Особенно часто связь образа тела с различными компонентами самооотношения рассматривается в работах, посвященных исследованиям влияния занятий физической культурой и спортом на самооценку занимающихся [10]. Достаточно широко распространено предположение, что высокая общая или глобальная самооценка автоматически является результатом высокой физической активности. Однако недавние исследования [10] поставили под вопрос величину изменений, которые могут ожидать в уровне глобальной самооценки в результате участия в различных видах физической активности.

В работе [3] было экспериментально показано, что групповые занятия шейпингом совместно с применением методов психологического консультирования дают более быстрый и значительный эффект для коррекции самооценки женщин посредством формирования в сознании адекватного образа собственного «Я» и образа тела, чем просто занятия шейпингом.

Таким образом, целенаправленная работа с образом тела, наблюдение телесных ощущений и осознание различных частей тела в их взаимосвязи и тем самым исправление несоответствий психологического и физиологического уровней телесности может оказаться весьма эффективным методом психологической коррекции самооотношения личности.

Для решения проблемы психокоррекционного воздействия на человека как на психосоматическое единство нами была разработана система ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры (ОФК). Ритмо-двигательная ОФК — это как групповая, так и индивидуальная форма работы с человеком, которая базируется на представлении, что

существует принципиальная связь между свойствами личности и тем, как человек двигается, и что изменения в привычках движения воздействуют на психологическое, эмоциональное и физическое здоровье человека [4; 5].

Метод ритмо-двигательной ОФК является синтезом телесно-ориентированной и танцевальной терапии, а также включает в себя подходы к физическому совершенствованию человека, существующие в ритмической гимнастике.

К основным теоретическим понятиям ритмо-двигательной ОФК относятся ритм, кинестетический транс и техника связывания.

Взаимная зависимость ритма существования человека и его психофизического состояния имеет сегодня экспериментальное подтверждение [5]. Ритмические движения представляют собой единую функциональную систему, двигательный стереотип. Следование ритму позволяет человеку войти в кинестетический (телесный) транс – в измененное состояние сознания, для которого характерна фиксация внимания на внутреннем мире. Одной из целей вхождения в транс является создание физиологического состояния, в котором человек мог бы начать формировать новые образы решения своих проблем.

Суть техники связывания – в установлении ассоциативной подсознательной связи между определенной проблемой и элементами ритмического движения. Обучая человека двигаться определенным образом, мы даем ему возможность почувствовать (увидеть, услышать), как меняется его внутренняя субъективная реальность. Специально разработанные ритмо-двигательные упражнения помогают осмыслению жизненных ситуаций, переводя чувства в действия, а действия – в понимание.

В настоящее время методы ритмо-двигательной ОФК апробированы и показали высокую эффективность в работе по коррекции нарушений пищевого поведения и алиментарного ожирения, которая ведется в системе клиник МЕДИ и отделе «Экология человека» Центра междисциплинарных исследований по проблемам окружающей среды (ИНЭНКО) Российской Академии наук (Санкт-Петербург) [4].

Целью настоящего исследования было решение двух связанных между собой задач: 1) исследование взаимосвязи уровня нарушения удовлетворенности образом тела с такими характеристиками самоотношения личности, как способность ориентации во времени, автономность, самоуважение, самопринятие, уверенность в себе, социальная смелость и инициатива в социальных контактах, агрессивность и враждебность; 2) исследование возможности психологической коррекции самоотношения методами ритмо-двигательной ОФК.

Исследование было проведено на базе отдела «Экология человека» Центра междисциплинарных исследований по проблемам окружающей среды (ИНЭНКО) РАН (Санкт-Петербург). В исследовании принимали участие 52 испытуемых (11 мужчин и 41 женщина) в возрасте от 16 до 50 лет, средний возраст  $36,7 \pm 9,14$  лет, регулярно (два–три раза в неделю) занимающиеся в группах фитнеса; средний стаж занятий фитнесом  $3,62 \pm 1,24$  года.

Исследование проводилось в два этапа: на первом этапе психометрическое исследование, в ходе которого использовались следующие стандартизированные тесты: тест уверенности в себе [7]; методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки [6]; тест-опросник исследования образа тела [4]; самоактуализационный тест (САТ) [1].

Полученные данные были обработаны методами простого корреляционного, однофакторного дисперсионного и ковариационного анализов и с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок после проверки на нормальность распределения (критерий Колмогорова – Смирнова) и значимость различий дисперсий (тест Ливена) у сравниваемых групп в пакете прикладных программ SPSS 16.0.

В результате были выделены две градации уровня удовлетворенности образом тела: 1) 0–10 баллов – испытуемый имеет позитивный образ тела, и отношение к собственной внешности практически не влияет на его повседневную жизнь; 2) > 10 баллов – испытуемый демонстрирует определенную степень нарушений удовлетворенности собственным телом. По данному фактору был проведен дисперсионный анализ на общей выборке, в результате которого она была разделена на две группы. Первая группа – 31 человек, средний возраст  $36,2 \pm 10,2$  года, стаж занятий фитнесом  $3,64 \pm 1,45$  года; вторая группа – 21 человек, средний возраст  $38,9 \pm 10,1$  года, стаж занятий фитнесом  $3,57 \pm 0,87$  года).

Группы практически не различались по среднему возрасту, стажу занятий фитнесом и уровню инициативы в социальных контактах ( $p = 0,550$ ).

В то же время респонденты второй группы продемонстрировали в среднем гораздо более высокую ( $p < 0,0001$ ) степень удовлетворенности образом тела (5,24 балла), чем респонденты первой группы (21,7 балла).

Средний уровень показателя по шкале ориентации во времени у респондентов второй группы (11,1 балла) достоверно ( $p = 0,001$ ) отличается от такового у респондентов первой группы (8,03 балла). Высокое значение данного показателя ( $>9$ ) свидетельствует о способности субъекта жить настоящим и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной; низкое значение ( $<9$ ), напротив, означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

Высокий балл по шкале автономности ( $> 48$  баллов) у респондентов второй группы (54,9 балла) означает независимость ценностей и поведения субъекта от воздействия извне. Достоверно ( $p = 0,007$ ) отличающийся низкий балл ( $< 48$  балла) по данной шкале у респондентов первой группы (46,1 балла) свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта, внешнем локусе контроля.

Высокий балл по шкале самоуважения ( $> 8$  баллов) диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. Хотя среднее значение данного показателя является высоким и в первой группе (9,06 балла), у респондентов второй группы этот показатель (11,7 балла) достоверно ( $p = 0,005$ ) выше.

Высокий балл по шкале самопринятия у респондентов второй группы (13,8 балла) регистрирует степень принятия человеком себя таким, каков он есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним. Низкий балл по данной шкале у респондентов первой группы (10,7 балла) говорит об ограниченной способности человека открыто и спонтанно выражать свои чувства. Достоверность различий составляет  $p = 0,006$ .

Среднее значение индекса агрессивности в обеих группах ниже нормы (21 балл), однако у респондентов первой группы его значение (14,7 балла) достоверно ( $p = 0,025$ ) выше, чем у респондентов второй группы (12,1 балла).

Среднее значение индекса враждебности у респондентов первой группы выше (5,47 балла), а у респондентов второй группы ниже (8,71 балла) нормы (7 баллов) и достоверно ( $p < 0,00001$ ) различаются.

Таким образом, две группы испытуемых достоверно значимо отличаются не только по уровню удовлетворенности образом тела, но и практически по всем другим исследуемым характеристикам самоотношения, за исключением инициативы в социальных контактах. Для оценки взаимосвязи уровня удовлетворенности образом тела с другими исследуемыми компонентами самоотношения нами был проведен корреляционный анализ изучаемых показателей у всех респондентов.

Результаты проведенного корреляционного анализа показали, что уровень нарушений удовлетворенности образом тела у респондентов нашей выборки ( $p < 0,01$ ) достоверно отрицательно связан со способностью ориентироваться во времени, автономностью, самоуважением, самопринятием, уверенностью в себе и социальной смелостью и достоверно положительно с индексами агрессивности и враждебности ( $p < 0,01$ ).

Все рассматриваемые показатели самоактуализации достоверно положительно ( $p < 0,01$ ) связаны с уверенностью в себе и социальной смелостью и достоверно отрицательно с индексом враждебности. С индексом агрессивности достоверно отрицательно связаны показатели способности ориентации во времени, самоуважения ( $p < 0,01$ ) и автономности ( $p < 0,05$ ).

Уверенность в себе достоверно отрицательно ( $p < 0,01$ ) связана с индексами агрессивности и враждебности, а социальная смелость достоверно отрицательно ( $p < 0,01$ ) с индексом враждебности ( $p < 0,01$ ) и агрессивности ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, на основании результатов проведенных психометрических исследований можно заключить, что взаимосвязи, обнаруженные между уровнем нарушений удовлетворенности образом тела и другими рассматриваемыми характеристиками, позволяют рассматривать данный конструкт как базовый параметр воздействия в психокоррекционной работе с рассматриваемыми параметрами самоотношения.

Вторым этапом нашего исследования было изучение возможности психологической коррекции нарушений самоотношения. На этом этапе проекта работа проводилась только с респондентами первой группы.

Все ее респонденты были случайным образом разделены на две подгруппы (подгруппа А: 16 человек – от 22 до 49 лет, средний возраст  $34,9 \pm 7,73$ , двое мужчин, 14 женщин; подгруппа Б: 15

человек – от 23 до 49 лет, средний возраст  $37,5 \pm 12,5$ , четверо мужчин, 11 женщин). Проведенный анализ показал, что данные подгруппы достоверно не различались ( $p > 0,05$ ) ни по одной из изучаемых характеристик.

Общая продолжительность данного этапа исследования составила 16 недель. Занятия проводились один раз в неделю, продолжительность каждого занятия – 1,5–2,0 часа.

Респондентам подгруппы А в ходе психологического консультирования была предложена программа ритмо-двигательной ОФК (РДОФК).

Респонденты подгруппы Б продолжали заниматься по фитнес-программе, предлагаемой спортивным клубом.

Обычно занятие по ритмо-двигательной ОФК состоит из разминки, быстрой (ритмической) части и заключительной частей. Некоторые упражнения рассчитаны на работу в паре или в группе.

В начале занятия, до разминки, 30 минут посвящаются обсуждению изменений, произошедших после предыдущего занятия, ответам на возникшие вопросы, а также теоретическому введению к текущему занятию. Исключение составляет самое первое занятие (индивидуальное или групповое), когда один час уходит на знакомство, на определение целей и задач ритмо-двигательной ОФК.

Разминка в основном состоит из диагностических упражнений, цель которых выявить проблемы занимающихся, а в дальнейшем – фиксация достижений в разрешении этих проблем. Вторая, «быстрая», часть занятия состоит из ритмических упражнений умеренной сложности (с точки зрения координации), задачей которых является разогрев мышц и введение занимающихся в кинестетический транс с ориентацией в каждом случае на проблему занятия. На третьем, завершающем, этапе занятия используется техника связывания.

По завершении программы в подгруппах А и Б было проведено повторное тестирование. Для сравнения результатов, полученных при проведении различных программ коррекции, использовались критерий Стьюдента для зависимых выборок и ковариационный анализ (ANCOVA). Результаты приведены в таблице.

Таблица

**Средние значения индивидуально-психологических характеристик в подгруппах А и Б до и после эксперимента и результаты сравнения эффективности фитнес-программы и ритмо-двигательной ОФК**

Индивидуально-психологические характеристики	Подгруппа А (РДОФК)			Подгруппа Б (Фитнес)			ANCOVA $df=1,29$	
	M		P	M		P	F	P
	До	После		До	После			
1. Образ тела	$\frac{20,9}{(8,97)}$	$\frac{13,6}{(3,98)}$	0,000	$\frac{22,7}{(9,12)}$	$\frac{22,3}{(8,91)}$	0,096	45,315	0,000
2. Ориентация во времени	$\frac{8,06}{(3,77)}$	$\frac{9,63}{(2,28)}$	0,004	$\frac{8,00}{(2,95)}$	$\frac{8,13}{(2,90)}$	0,164	18,596	0,000
3. Автономность	$\frac{46,3}{(12,5)}$	$\frac{48,8}{(9,85)}$	0,012	$\frac{45,9}{(10,8)}$	$\frac{46,0}{(10,3)}$	0,792	13,896	0,001
4. Самоуважение	$\frac{9,44}{(3,42)}$	$\frac{10,6}{(2,03)}$	0,010	$\frac{8,67}{(3,52)}$	$\frac{8,87}{(3,25)}$	0,082	17,236	0,000
5. Самопринятие	$\frac{11,1}{(3,80)}$	$\frac{12,1}{(2,84)}$	0,010	$\frac{10,4}{(3,46)}$	$\frac{10,5}{(3,18)}$	0,334	13,080	0,001
6. Уверенность в себе	$\frac{7,00}{(1,71)}$	$\frac{7,75}{(0,68)}$	0,041	$\frac{6,27}{(2,58)}$	$\frac{6,47}{(2,03)}$	0,271	11,188	0,002
7. Социальная смелость	$\frac{7,19}{(1,97)}$	$\frac{7,94}{(1,24)}$	0,009	$\frac{5,73}{(2,12)}$	$\frac{5,8}{(1,61)}$	0,774	29,996	0,000
8. Инициатива в социальных контактах	$\frac{4,06}{(1,61)}$	$\frac{5,63}{(0,81)}$	0,000	$\frac{5,07}{(2,99)}$	$\frac{5,20}{(2,68)}$	0,433	16,397	0,000
9. Индекс агрессивности	$\frac{13,6}{(3,42)}$	$\frac{13,3}{(2,03)}$	0,096	$\frac{15,9}{(3,52)}$	$\frac{15,8}{(3,25)}$	0,751	4,228	0,049

	(3,69)	(3,32)		(4,74)	(4,36)			
10. Индекс враждебности	$\frac{8,00}{(3,06)}$	$\frac{6,75}{(2,05)}$	0,001	$\frac{9,47}{(3,44)}$	$\frac{9,13}{(3,11)}$	0,207	16,720	0,000

Примечание: *M* – выборочное среднее; *SD* – среднее квадратичное отклонение; *P* – уровень значимости.

В результате психокоррекционной работы с использованием методов ритмо-двигательной ОФК у респондентов подгруппы А достоверно значимо ( $p < 0,0001$ ) снизился уровень нарушения удовлетворенности образом тела, практически достигнув границы отсутствия нарушений, и повысился уровень инициативы в социальных контактах. Достоверно значимо ( $p < 0,05$ ) снизился уровень враждебности. Также достоверно значимо ( $p < 0,01$ ) повысились уровни способности ориентации во времени и социальной смелости и достоверно значимо ( $p < 0,05$ ) повысились уровни автономности, самоуважения, самопринятия и уверенности в себе. Значимых изменений не произошло только в уровне агрессивности.

У респондентов подгруппы Б в результате занятий по стандартной фитнес-программе изучаемые характеристики не претерпели значительных изменений.

Также сравнительный анализ результатов двух подгрупп показал, что изменения значений индивидуально-психологических характеристик у респондентов подгруппы А являются гораздо более значимыми ( $p < 0,01$ ), чем у респондентов подгруппы Б, за исключением уровня агрессивности ( $p < 0,05$ ).

С нашей точки зрения, полученные результаты дают возможность достаточно обоснованно предположить, что разработанная методика ритмо-двигательной ОФК является эффективным методом формирования позитивного самоотношения личности, в частности по таким параметрам, как уверенность в себе, социальная смелость, инициатива в социальных контактах, способность ориентации во времени, автономность, самоуважение и самопринятие, а также снижение уровня враждебности.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Результаты проведенных психометрических исследований дают возможность заключить, что взаимосвязи, обнаруженные между уровнем нарушений удовлетворенности образом тела и другими характеристиками самоотношения, позволяют рассматривать данный конструкт как базовый параметр воздействия в психокоррекционной работе с рассматриваемыми характеристиками.

2. Сравнительный анализ результатов применения ритмо-двигательной ОФК позволяет достаточно обоснованно предположить, что данный метод является эффективным для формирования позитивного самоотношения личности, в частности по таким параметрам, как уверенность в себе, социальная смелость, инициатива в социальных контактах, способность ориентации во времени, автономность, самоуважение и самопринятие, а также для снижения уровня враждебности.

В заключение отметим, что серьезным минусом данной работы является малый объем выборки респондентов. Тем не менее статистическая значимость полученных результатов позволяет определенно говорить о том, что выбранное направление исследований является весьма перспективным для дальнейшего развития.

#### Список литературы

1. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: спецпрактикум по социальной психологии. М.: Изд-во МГУ, 1987.
2. Волков И.П. Телопсихика человека. СПб.: Изд-во БПА, 2008.
3. Захарова М.В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки женщин средствами физической культуры: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2002.
4. Малкина-Пых И.Г. Коррекция «Я-образа» тела методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Учен. зап. Ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2007. №3(25). С. 32–37.
5. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. М.: Эксмо, 2005.
6. Практическая психодиагностика: методики и тесты / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ, 1999.
7. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003.
8. Самосознание и защитные механизмы личности / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ, 2000.
9. Fox K.R. The physical self: From motivation to well-being. Champaign, IL: Human Kinetics. 1997.
10. Spence J.C., McGannon K.R., Poon P. The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review // J. Sport Exec. Psych. 2005. Vol. 27. P. 311–334.

### **Об авторе**

И.Г. Малкина-Пых – д-р физ.-мат. наук, проф., академик Балтийской педагогической академии, [malkina@mail.admiral.ru](mailto:malkina@mail.admiral.ru).

### **About author**

Dr. I. Malkina-Pikh, Professor, member of the Baltic Academy of Pedagogy, [malkina@mail.admiral.ru](mailto:malkina@mail.admiral.ru).