

## ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА ТЕЛА В СОЗНАНИИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

© 2012 В.М.Минияров, Д.В.Иванов

Поволжская государственная социально-гуманитарная академия

Статья поступила в редакцию 11.04.2012

Раскрываются особенности процесса формирования образа тела в сознании студентов-психологов. Проведен анализ существующих образовательных стандартов подготовки психологов по специализации «Психология» и «Педагогика и психология» с точки зрения формирования образа тела. Описана психолого-педагогическая модель формирования образа тела. Рассматриваются результаты формирования образа тела в сознании студентов-психологов.

*Ключевые слова:* телесность, образ тела, студенческий возраст, система образования.

На современном этапе перестройки системы высшего психологического образования меняются требования к подготовке практического психолога. Сегодня требуется такой психолог, чья профессиональная деятельность связана с совершенствованием личностного и индивидуального развития, с сохранением и поддержанием психологического здоровья, созданием условий для успешной адаптации личности в изменяющемся мире. Современный психолог – это специалист, решающий множество проблем, которые перед ним ставит общество в целом. Высокий профессиональный и личностный уровень психолога характеризует умение установить доверительный контакт с людьми с самым разным уровнем личностного и интеллектуального развития, способность соучаствовать в судьбах людей, быть конгруэнтным и естественным в отражении эмоций и чувств.

Перед студентами психологического факультета ставятся задачи по улучшению собственных коммуникативных навыков, умению устанавливать вербальный, невербальный контакт, создавать вокруг себя благоприятное и комфортное пространство общения, взаимодействия на всех уровнях, в том числе на уровне тела. Для этого им часто приходится прорабатывать свои собственные психологические проблемы, избавляться от закрытости, недоверия, тревожности. Прекрасную возможность для этого создают телесно-ориентированные упражнения, направленные на формирование у студентов-психологов состояния эмоциональной стабильности, нервно-психической устойчивости, эмпатии, предупреждение синдрома эмоционального

выгорания, стимулирования самоактуализации личности. Будущий специалист в области психологии должен овладевать современными методами и психотехническими средствами телесно-ориентированной технологии, обеспечивающими ему профессиональное выполнение стоящих перед ним задач. Это обуславливает необходимость формирования у будущих психологов представления об образе тела, своих личностных и индивидуальных характеристиках, которые обеспечивают им профессиональное становление.

Анализ учебных планов по специальностям «Психология» и «Педагогика и психология» показал, что студентам не предлагается практико-ориентированных курсов, направленных на работу с телом, на формирование образа тела. При этом в публикациях, посвященных подготовке психологов и педагогов-психологов в вузе, в последнее время уделяется особое внимание вопросу о необходимости высокой степени проработанности собственных личностных проблем у будущего специалиста, интегрированности опыта эмоциональной, интеллектуальной и его телесно-двигательной жизнедеятельности.

Разработанная нами программа курса «Психология тела» раскрывает основную проблематику формирования образа тела у студентов в вузе и дает целостную характеристику его основ как системы знаний, умений и навыков, необходимых современному специалисту-психологу для сознательного применения в будущей профессиональной деятельности. Это достигается благодаря включению теоретических знаний в практику по каждому тематическому блоку курса. В каждом тематическом блоке предусматривается не только отработка полученных теоретических знаний, но и активное участие студентов в телесно-ориентированном тренинге, в котором могут использоваться полученные ими на лекциях знания. Анализируя немногочисленные аналогичные программы, можно от-

<sup>o</sup> Минияров Валерий Максимович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии образования факультета психологии.  
E-mail: [vminiyarov@mail.ru](mailto:vminiyarov@mail.ru)

Иванов Дмитрий Викторович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии образования факультета психологии. E-mail: [veider@samaradom.ru](mailto:veider@samaradom.ru)

метить, что они предполагают усвоение студентами теоретических знаний о психологии тела, без включения полученных знаний в практику телесно-ориентированного тренинга.

Программа учитывает различные концепции и взгляды на механизмы формирования образа тела, влияния самооценки, самооценки своей внешности и внешности окружающих на формирование образа тела. Программа состоит из 8 тем теоретических и 8 тем практических занятий и 24 часов тренинга принятия своей внешности с элементами телесно-ориентированной психотерапии.

Апробация программы формирования образа тела у студентов проводилась в условиях профессиональной подготовки студентов-психологов факультета психологии Поволжской государственной социально-гуманитарной академии. На основе результатов диагностики были сформированы экспериментальная и контрольная группы студентов. В состав экспериментальной группы вошли 32 человека. Контрольную группу исследования составили 48 студентов. При формировании контрольной группы к ней предъявлялись следующие требования: равное экспериментальной группе соотношение юношей и девушек, равный экспериментальной группе средний возраст испытуемых.

Эксперимент по формированию образа тела в сознании студентов-психологов проводился в 3 этапа. *На первом этапе* проводилась диагностика характеристик образа тела, особенностей самооценивания и самоактуализации у студентов факультета психологии, выявлялась взаимосвязь между характеристиками образа тела, самооценкой личностных качеств и показателями самоактуализации. У студентов диагностировались: социально-педагогический тип личности, показатели самоактуализации, самооценка характера и внешности с помощью разработанного для этого набора методик, состоящего из: самоактуализационного теста «САТ», методики

А.Г.Шмелева «Семантический дифференциал», опросника определения социально-педагогического типа личности В.М.Миниярова, анкеты «Определение личностной значимости и удовлетворенности своей внешностью» и методики «Человек Фельденкрайза»). На основе результатов диагностики были сформированы экспериментальная и контрольная группы студентов. *На втором этапе* в экспериментальной группе реализовывалась разработанная нами психолого-педагогическая модель формирования образа тела. В контрольной группе студентов не проводилось работы по формированию образа тела. *На третьем этапе* осуществлялся сравнительный анализ стартовой и итоговой диагностики для определения результативности программы формирования образа тела у студентов-психологов в вузе. Были использованы такие методы и критерии обработки данных как корреляционный анализ, дисперсионный анализа (Anova), t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок и критерий Ливеня для сравнения однородности дисперсий (Levene's Test for Equality of Variances).

Статистический анализ по U-критерию Манна-Уитни и критерию  $\phi$ -Фишера не выявил значимых различий по когнитивному, эмоциональному и динамическому компонентам образа тела у студентов экспериментальной и контрольной группы до начала проведения формирующего эксперимента. Перейдем к сравнительному анализу уровней сформированности когнитивного, эмоционального и динамического компонентов образа тела студентов после проведения психолого-педагогической программы формирования образа тела. Проанализируем результаты диагностики когнитивного компонента образа тела студентов экспериментальной и контрольной групп после проведения комплексной программы.

**Таб. 1.** Результаты диагностики когнитивного компонента образа тела студентов экспериментальной и контрольной групп после проведения программы (в %)

Диагностируемые показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		$\phi$ эмп.	Значимость
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез		
Переоценивание (длина)	14/43,75%	6/18,75%	20/41,67%	17/35,42%	1,66	Значимое $\phi_{эмп} > \phi_{кр}$
Объективное оценивание (длина)	15/46,88%	24/75,00%	23/47,92%	27/56,25%	1,75	Значимое $\phi_{эмп} > \phi_{кр}$
Недооценка (длина)	3/9,38%	2/6,25%	5/10,42%	4/8,33%	0,35	Незначимое $\phi_{эмп} < \phi_{кр}$
Переоценивание (ширина)	2/6,25%	1/3,13%	4/8,33%	5/10,42%	1,32	Незначимое $\phi_{эмп} < \phi_{кр}$
Объективное оценивание (ширина)	17/53,13%	27/84,38%	28/58,33%	25/52,08%	3,14	Значимое $\phi_{эмп} > \phi_{кр}$
Недооценка (ширина)	13/40,63%	4/12,50%	16/33,33%	18/37,50%	2,61	Значимое $\phi_{эмп} > \phi_{кр}$

Примечание.  $\phi_{кр} = 1,64$  для  $p \leq 0,05$ ,  $\phi_{кр} = 2,28$  для  $p \leq 0,01$

Как видно из таб.1, были выявлены значимые различия между студентами экспериментальной и контрольной групп по большинству показателей когнитивного компонента образа тела, а именно по показателям: переоценивание параметров тела (длина), объективное оценивание параметров тела (длина и ширина) и недооценивание параметров тела (ширина). Это означает, что у студентов экспериментальной группы в отличие от студентов контрольной группы, благодаря проведению психолого-педагогической программы формирования образа тела было сформировано объективное оценивание параметров тела, характеризующее сформированность схемы тела и в целом сформированность когнитивного компонента образа тела.

Анализ результатов диагностики представлений студентов экспериментальной и контрольной группы показывает, что в экспериментальной группе большинство студентов умеют объективно оценить параметры своего тела (75% – длину и 84,38% – ширину) в отличие от студен-

тов контрольной группы, только половина выборки которых может объективно оценить параметры своего тела, охарактеризовать объективно схему своего тела (56,25% – длину и 52,08% – ширину). В экспериментальной группе выявлена также динамика к снижению переоценивания длины своего тела и недооценивания его ширины.

В контрольной же группе наблюдается незначительная динамика в объективности оценивания образа своего тела как по параметру его длины, так и ширины. Следовательно, разработанная нами психолого-педагогическая модель позволяет формировать когнитивный компонент образа тела, способствует формированию объективных представлений о своем теле и его схеме.

Перейдем к анализу результатов диагностики эмоционального компонента образа тела студентов экспериментальной и контрольной групп после проведения программы.

**Таб. 2.** Результаты диагностики эмоционального компонента образа тела студентов экспериментальной и контрольной групп после проведения программы (в %)

Диагностируемые показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		φ эмп.	Значимость
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез		
Удовлетворенность внешностью						
Высокий уровень	7/21,88%	12/37,50%	13/27,08%	9/18,75%	1,85	Значимое φ <sub>эмп</sub> > φ <sub>кр</sub>
Средний уровень	18/56,25%	19/59,38%	25/52,08%	30/62,50%	0,28	Незначимое φ <sub>эмп</sub> < φ <sub>кр</sub>
Низкий уровень	7/21,88%	1/3,13%	10/20,83%	9/18,75%	2,37	Значимое φ <sub>эмп</sub> > φ <sub>кр</sub>
Удовлетворенность личной жизнью						
Высокий уровень	8/25,00%	11/34,38%	14/29,17%	8/16,67%	1,81	Значимое φ <sub>эмп</sub> > φ <sub>кр</sub>
Средний уровень	18/56,25%	19/59,38%	26/54,17%	31/64,58%	0,47	Незначимое φ <sub>эмп</sub> < φ <sub>кр</sub>
Низкий уровень	6/18,75%	2/6,25%	8/16,67%	9/18,75%	1,71	Значимое φ <sub>эмп</sub> > φ <sub>кр</sub>

Примечание. φ<sub>кр</sub> = 1,64 для p ≤ 0,05, φ<sub>кр</sub> = 2,28 для p ≤ 0,01

Как видно из таб.2, были выявлены значимые различия между студентами экспериментальной и контрольной групп по большинству показателей эмоционального компонента образа тела, а именно по показателям: высокий и низкий уровень удовлетворенности внешностью и высокий и низкий уровень удовлетворенностью личной жизнью.

Для студентов экспериментальной группы после проведения программы стали характерны высокий и средний уровень удовлетворенности внешностью в отличие от студентов контрольной группы, у которых преобладает средний уровень удовлетворенности своей внешностью. Низкий уровень удовлетворенности внешностью более выражен также у студентов контрольной группы по сравнению со студентами экспериментальной группы, в которой только у одного человека диагностирован низкий уровень удов-

летворенности своей внешностью (18,75% и 3,13% – в процентах соответственно).

Повышение удовлетворенности своей внешностью у студентов экспериментальной группы после проведения программы оказало также положительную динамику на оценку удовлетворенности своей личной жизнью. Для студентов экспериментальной группы характерно повышение уровня удовлетворенности своей личной жизнью в отличие от студентов контрольной группы, в которой наблюдается противоположная тенденция.

Это означает, что у студентов экспериментальной группы в отличие от студентов контрольной группы, благодаря проведению комплексной психолого-педагогической программы формирования образа тела повысилась удовлетворенность своей внешностью, повысилась самооценка своей внешности, что в целом свидетельствует о сформированности эмоционального

компонента образа тела. Следовательно, разработанная нами комплексная психолого-педагогическая модель позволяет формировать эмоциональный компонент образа тела, способствует формированию позитивной самооценки и удовлетворенности своей внешностью.

Перейдем к анализу результатов диагностики динамического компонента образа тела студентов экспериментальной и контрольной групп после проведения программы.

**Таб.3.** Результаты диагностики динамического компонента образа тела студентов экспериментальной и контрольной групп после проведения программы (средние баллы)

Диагностируемые показатели	Эксперимент.гр.	Контрольн.гр.	U эмп.	Значимость
Общий индекс самоактуализации	67,56	49,44	517,0	Значимое $U_{эмп} < U_{кр}$
Шкала ориентации во времени	8,44	6,08	544,0	Значимое $U_{эмп} < U_{кр}$
Шкала поддержки самоактуализации	47,20	37,64	558,0	Значимое $U_{эмп} < U_{кр}$
Шкала ценностных ориентаций	12,24	12,44	761,5	Незначимое $U_{эмп} > U_{кр}$
Шкала гибкости поведения	15,28	11,44	586,5	Значимое $U_{эмп} < U_{кр}$
Шкала сензитивности к себе	7,64	6,28	684,5	Незначимое $U_{эмп} > U_{кр}$
Шкала спонтанности	8,64	8,44	668,0	Незначимое $U_{эмп} > U_{кр}$
Шкала самоуважения	8,58	8,28	683,0	Незначимое $U_{эмп} > U_{кр}$
Шкала самопринятия	12,24	10,64	591,0	Значимое $U_{эмп} < U_{кр}$
Шкала представлений о природе человека	7,15	5,56	586,5	Значимое $U_{эмп} < U_{кр}$
Шкала синергии	4,76	3,78	654,5	Незначимое $U_{эмп} > U_{кр}$
Шкала принятия агрессии	6,85	7,21	681,0	Незначимое $U_{эмп} > U_{кр}$
Шкала контактности	9,10	8,72	713,0	Незначимое $U_{эмп} > U_{кр}$
Шкала познавательных потребностей	5,62	4,93	651,0	Незначимое $U_{эмп} > U_{кр}$
Шкала креативности	7,86	7,51	647,0	Незначимое $U_{эмп} > U_{кр}$

*Примечание.* ОИ – общий индекс самоактуализации; ШВ – 1. Шкала ориентации во времени; ШП – 2. Шкала поддержки самоактуализации; I. Блок ценностей: ЦО – 1. Шкала Ценностной ориентации, ГВ – 2. Шкала Гибкости поведения; II. Блок чувств: СЗ – 3. Шкала Сензитивности к себе, СП – 4. Шкала Спонтанности; III. Блок самовосприятия: СА – 5. Шкала Самоуважения, СО – 6. Шкала Самопринятия; IV. Блок концепции человека: ПП – 7. Шкала Представлений о природе человека, СИ – 8. Шкала Синергии; V. Блок межличностной чувствительности: ПА – 9. Шкала Принятия агрессии, КО – 10. Шкала Контактности; VI. Блок отношения к познанию: ПП – 11. Шкала Познавательных потребностей; КР – 12. Шкала креативности;  $n_1=32$  и  $n_2=48$ , значение  $U_{кр}=600$  для  $P \leq 0,05$  и  $U_{кр}=530$  для  $P \leq 0,01$

Как видно из таб.3, были выявлены значимые различия между студентами экспериментальной и контрольной групп по интегральному показателю динамического компонента образа тела, а именно по показателю: общий индекс самоактуализации.

Студенты экспериментальной группы после проведения программы характеризуются более выраженным стремлением к самоактуализации, соответствующим высокому уровню, по сравнению со студентами контрольной группы. Также у студентов экспериментальной группы статистически значимо выше выражены такие показатели самоактуализации как ориентация во времени, поддержка самоактуализации, гибкость поведения, самопринятие и представление о природе человека по сравнению со студентами контрольной группы.

Повышение общего индекса самоактуализации у студентов экспериментальной группы после проведения программы показывает в целом положительную динамику других показателей самоактуализации. Для студентов контрольной группы положительной динамики в рамках тенденции к самоактуализации выявлено не было.

Кроме того, было обнаружено, что у студентов экспериментальной группы после прохождения курса «Психология тела» был вызван интерес к изучению курса и овладению техниками телесно-ориентированной психотерапии. Это означает, что у студентов экспериментальной группы в отличие от студентов контрольной группы, благодаря проведению комплексной психолого-педагогической программы формирования образа тела, повысилась гибкость поведения и стремление к самоактуализации, что в целом свидетельствует о сформированности динамического компонента образа тела.

Следовательно, разработанная нами комплексная психолого-педагогическая модель позволяет формировать динамический компонент образа тела, способствует повышению гибкости поведения и стимулирует стремление к самоактуализации у студентов.

Также изучалось влияние социальной обратной связи на отношение к собственной внешности у студентов, а также вопрос об объективности первого впечатления о человеке у студентов-психологов. Результаты корреляционного анализа продемонстрировали, что чем более вы-

сокую обратную связь получали испытуемые, тем сильнее возрастала самооценка их качеств, то есть они начинали приписывать себе лучшие качества ( $\rho = -0,429$ ,  $p < 0,001$ ). И, наоборот, чем более выраженную отрицательную связь они получали, тем скромнее становилась самооценка их качеств. Иными словами, после получения положительной обратной связи испытуемые начинают приписывать себе лучшие качества, при получении же отрицательной обратной связи в оценке собственных качеств они становятся заметно скромнее. Эта тенденция распространяется как на юношей ( $\rho = -0,228$ ,  $p < 0,05$ ), так и на девушек ( $\rho = -0,380$ ,  $p < 0,001$ ).

Таким образом, на формирующем этапе эксперимента были выявлены позитивные измене-

ния всех трех компонентов образа тела, а именно: когнитивного, эмоционального и динамического у студентов экспериментальной группы. Сформированности всех компонентов образа тела студентов контрольной группы осталась практически неизменной. Кроме того, была выявлена недостаточность социальной обратной связи для формирования всех компонентов образа тела у студентов, что свидетельствует об эффективности разработанной нами психолого-педагогической модели образа тела и необходимости ее практического применения при подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности в вузе.

## FORMATION OF BODY IMAGE IN THE MINDS OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS

© 2012 V.M.Minigarov, D.V.Ivanov<sup>o</sup>

Samara State Academy of Social Sciences and Humanities

The peculiarities of the process of formation of body image in the minds of students-psychologists are described. Modern educational standards of training of psychologists specializing in the fields «Psychology» and «Pedagogy and psychology» are analyzed from the viewpoint of forming of the image of the body. The process of forming of the image of the body in modern education is considered.

*Key words:* bodiness, image of the body, students' age, educational system.

---

<sup>o</sup> Valery Maksimovich Minigarov, Doctor of Education, Professor, the Head of Psychology of Education Department.

E-mail: [vminigarov@mail.ru](mailto:vminigarov@mail.ru)

Ivanov Dmitry Viktorovich, Candidate of Pedagogical Sciences, assistant professor of Psychology of Education Department. E-mail: [veider@samaradom.ru](mailto:veider@samaradom.ru)