

УДК 159.9

**Когнитивный компонент телесности у студенческой молодежи
с разным уровнем самооценки**

Ушакова Владислава Романовна, кандидат психологических наук, доцент

Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, г.

Симферополь

Аннотация. Статья посвящена проблеме особенностей когнитивного компонента телесности у студенческой молодежи с разным уровнем самооценки. В исследовании приняли участие 120 студентов женского пола 2-4 курсов кафедры психологии Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова, средний возраст составил 20,2 года. Проведен сравнительный анализ когнитивной составляющей телесности у студенток с разным уровнем самооценки. Выявлено, что студентки с низкой самооценкой убеждены в своей непривлекательности, оценивают свое тело как некрасивое, неуверенные в себе, в отличие от студенток со средней и высокой самооценкой. Определено, что студентки с низкой самооценкой не удовлетворены своим телом, в отличие от девушек со средней и высокой. Девушки со средней самооценкой принимают и ценят себя. Студентки с высокой самооценкой принимают себя, однако считают, что у других людей не вызывают интерес и симпатию. Результаты исследования могут свидетельствовать о том, что высокая самооценка является защитным механизмом, скрывающим неуверенность в себе и низкую оценку своих достоинств.

Ключевые слова: телесность, когнитивный компонент, физическое Я, самооценка.

Cognitive component of physicality in students with different levels of self-esteem

**Ushakova Vladislava Romanovna, candidate of psychological sciences, associate professor
Crimean Engineering and Pedagogical University by Fevzi Yakubova, Simferopol**

Abstract. The article is dedicated to the issue of the peculiarities of the cognitive component of physicality among students with different levels of self-esteem. The study involved 120 female students from the 2nd to 4th year of the Department of Psychology at the Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov, with an average age of 20.2 years. A comparative analysis of the cognitive component of physicality in female students with different levels of self-esteem was conducted. It was revealed that students with low self-esteem believe themselves to be unattractive, evaluate their bodies as unattractive, and lack self-confidence, unlike students with average and high self-esteem. It was determined that students with low self-esteem are dissatisfied with their bodies, unlike girls with average and high self-esteem. Girls with average self-esteem accept and value themselves. Students with high self-esteem accept themselves, but believe that they do not attract interest and sympathy from others. The research results may indicate that high self-esteem is a protective mechanism, concealing self-doubt and low self-worth.

Keywords: physicality, cognitive component, physical self, self-esteem.

ВВЕДЕНИЕ. Все больше ученых и исследователей в области психологии проявляют интерес к феномену телесности. Данный факт может быть обусловлен, с одной стороны, активным ростом сторонников здорового образа жизни, правильного питания, возрождения культуры спорта и танцев, а также бодибилдинга и моделинга. С другой стороны, возрастает интерес к поиску баланса между психическим и физическим здоровьем, внимание акцентируется на развитие телесно-ориентированной психологии и психотерапии, танцевально-двигательной терапии и т.д. Все вышеуказанные течения направлены на уменьшение возникновения стресса, психических и физических (соматических) нарушений, что является неотъемлемой частью современного мира.

Телесность, или, другими словами, «телесное Я», формируется еще в младенческом возрасте. Благодаря телесным ощущениям ребенок знакомится с этим

миром, различая внутренние и внешние процессы. На телесном уровне ребенок принимает решения, которые фиксируются в теле посредством мышечных зажимов. Развивая уверенность в себе, ребенок формирует самоидентификацию также на телесном уровне. Посредством собственного тела ребенок может управлять окружающим миром, познавать его и выстраивать с ним отношения [1].

Телесность является субъективным отражением объективных телесных проявлений, в том числе и телесного опыта. Тело позволяет разделить мир на внутренний и внешний. Осознание телесности происходит путем изучения собственного тела через освоение новых двигательных актов. В случае соматических заболеваний тело становится объектом сознания и познания как самостоятельная единица. Следовательно, образ тела – это ничто иное как представление личности о своем теле, субъективное «видение» своего тела [2, 3].

Телесность рассматривается через образ тела, под которым понимают систему интерорецепций, представлений, убеждений и оценок о телесной внешности и ее функциональных проявлениях. Чувственное восприятие тела является основой формирования телесной идентичности в структуре Я-концепции. Телесное Я выступает сенсомоторной единицей когнитивного процесса [4].

Одним из компонентов самосознания личности является представление о телесном Я. Содержательными и структурными характеристиками образа телесного Я, в том числе основанными на степени когнитивной дифференциации, являются оценка себя, своих качеств, достоинств и недостатков, а также отношение к себе [5, 6].

Когнитивный параметр удовлетворенности-неудовлетворенности своим телом, его пропорциями и формами является важной составляющей телесного Я. Неудовлетворенность телом или его обликом, застревание на изъянах и недостатках, повышенное внимание к отдельным частям тела определяет самоотношение личности в целом, самопринятие и самоценность в частности, а также представление о своем телесном Я [7, 8].

Следовательно, когнитивный компонент содержит не только телесный опыт, основанный на убеждениях о самом себе и своей внешности, но и представления личности об образе собственного тела.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В настоящем исследовании принимали участие 120 испытуемых в возрасте от 18 до 21 года. Средний возраст составил 20,2 года. Все испытуемые — девушки и являются студентками 2-4 курсов кафедры психологии ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова».

С целью выявления особенностей когнитивного компонента телесности у девушек-студентов с разным уровнем самооценки нами был выбран следующий комплекс методик: методика диагностики самооценки, разработанная Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейн, в модификации; опросник образа собственного тела, разработанный О.А. Скугаревским и С.В. Сивухой; методика исследования самоотношения (МИС), разработанная С.Р. Пантелейевым.

Важно отметить, что методика диагностики самооценки состоит из 7 шкал. Автор данной статьи для достижения поставленной цели исследования заменил шкалу «умение многое делать своими руками» на «красота тела».

Сравнительный анализ данных осуществлялся при помощи Н-критерия Краскела-Уоллиса и У-критерия Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. У 22,5% девушек-студентов выявлен низкий показатель самооценки. Испытуемые характеризуются неуверенностью в себе, застенчивостью и повышенной тревожностью. Девушки проявляют осторожность в общении с другими людьми, сравнивая себя с другими по различным критериям, как внешности, так и интеллектуальным возможностям. Проявляется фиксация на значимых для них событиях, чаще всего с отрицательным знаком. У девушек выявлены неудовлетворенные потребности в любви и признании. Показатели по значимым шкалам: «внешность» — ср.зн. $42,5 \pm 2,2$, «красота тела» — ср.зн. $39 \pm 2,1$, «уверенность в теле» — ср.зн. $38,3 \pm 1,9$.

У 35,8% студентов женского пола выявлен средний уровень самооценки (адекватный). Они уверены в себе, знают свои достоинства и недостатки. Принимая свои недостатки, девушки в большей степени стараются их исправить или компенсировать достоинствами. Девушки-студенты стараются выстроить позитивные и открытые отношения с окружающими, опираясь на свою уверенность. Показатели по значимым шкалам: «внешность» — ср.зн. $72,4 \pm 2,5$, «красота тела» — ср.зн. $75,6 \pm 2,9$, «уверенность в теле» — ср.зн. $82,4 \pm 3,2$.

У 41,7% студенток выявлена высокая самооценка, что характеризуется идеализацией себя, преувеличением своих достоинств и личностных особенностей. Девушки, наделяя себя грандиозностью, обесценивают других. Показатели по значимым шкалам: «внешность» — ср.зн. $92,3 \pm 3,4$, «красота тела» — ср.зн. $95 \pm 3,2$, «уверенность в теле» — ср.зн. $90,2 \pm 2,8$.

Выявлены статистически достоверные различия между студентками с разным уровнем самооценки по таким параметрам, как «внешность» ($H=5,6$, при $p \leq 0,05$) и «красота тела» ($H=10,2$, при $p \leq 0,01$). Определены достоверные различия между девушками с низкой и высокой самооценкой по параметру «уверенность в теле» ($U=432$, $p \leq 0,01$).

В группу 1 вошло 27 девушек с низкой самооценкой, средний возраст 19,8 лет. В группу 2 — 43 девушки со средней самооценкой, средний возраст 20,4 года. В группу 3 — 50 студентов с низкой самооценкой, средний возраст 19,8 лет.

У испытуемых с низкой самооценкой наблюдается выраженная неудовлетворенность своим телом (ср.зн. $12,4 \pm 1,7$). Они скрывают недостатки своего тела с помощью одежды и макияжа и задумываются о хирургических способах изменения внешности. Девушки убеждены, что другие воспринимают их тело как безобразное (ср.зн. $2,8 \pm 0,9$; max балл 3). Они сравнивают себя с другими с целью подтверждения своей некрасивости (ср.зн. $2,6 \pm 0,8$; max балл 3) и склонны критиковать свою внешность (ср.зн. $2,8 \pm 1,1$; max балл 3). У них возникает трудность принимать комплименты и похвалу от других (ср.зн. $2,2 \pm 0,6$; max балл 3).

У девушек со средней самооценкой показатель удовлетворенности своим телом находится в пределах среднестатистической нормы (ср.зн. $5,6 \pm 1,2$). Они принимают свое тело и внешность, стараясь скрывать или менять части тела с помощью спорта и питания без навязчивых мыслей.

Девушки с высокой самооценкой удовлетворены своим телом (ср.зн. $4,1 \pm 1,2$). Они приукрашают себя и преувеличивают свою значимость в контексте

внешности, демонстрируя самовосхищение и отрицая наличие недостатков. Они полностью принимают свои параметры тела и внешность, ожидая такого же принятия от окружающих.

Определили достоверность различий показателя удовлетворенности/неудовлетворенности своим телом у студентов с низким, средним и высоким уровнями самооценки ($H=4,9$) при $p=0,05$.

Девушки с низкой самооценкой более замкнутые и отстраненные, сохраняют дистанцию в общении (ср.зн. $9,3\pm1,5$). Взаимодействуя с окружающими, проявляют стеснительность и зажатость. Испытуемые воспринимают себя как девушек, к которым другие люди не испытывают симпатии (ср.зн. $5,4\pm0,9$). Они не принимают себя, видят в себе только недостатки (ср.зн. $4,5\pm0,9$), обвиняют себя в собственной несостоительности и некрасивости, критикуют себя и обесценивают (ср.зн. $8,7\pm1,6$), что приводит к внутреннему конфликту между желаемым и действительным (ср.зн. $8,2\pm1,3$).

Девушки со средней самооценкой уверены в себе (ср.зн. $8,5\pm1,1$), видят в себе самоценность и значимость (ср.зн. $7,6\pm1,3$), принимают свои достоинства и недостатки (ср.зн. $7,2\pm1,3$). Они считают, что нравятся другим людям, вызывают у них уважение и симпатию (ср.зн. $7,4\pm0,9$).

Девушки с высокой самооценкой также уверены в себе (ср.зн. $7,8\pm1,3$) и принимают себя такими, какие они есть со всеми недостатками (ср.зн. $9,2\pm1,6$). Однако они считают, что не всегда вызывают у других людей одобрение и симпатию (ср.зн. $5,6\pm1,2$), что приводит к внутреннему конфликту (ср.зн. $7,5\pm1,2$).

Выявлены статистически достоверные различия между девушками-студентками с разным уровнем самооценки по параметрам самоотношения, таким как «замкнутость» ($H=5,2$, при $p\leq0,05$), «самопринятие» ($H=10,3$, при $p\leq0,01$) и «самообвинение» ($H=4,8$, при $p\leq0,05$). Определены достоверные различия по восприятию себя глазами других между девушками с низкой и средней самооценкой ($U=380$, $p\leq0,01$), а также между девушками с высокой и средней самооценкой ($U=560$, $p\leq0,01$). Выявлены достоверные различия по выраженности внутреннего конфликта в отношении к себе между девушками с низкой и средней самооценкой ($U=246$, $p\leq0,01$), а также между девушками с высокой и средней самооценкой ($U=865$, $p\leq0,05$).

ВЫВОДЫ. Таким образом, девушки-студентки с низкой самооценкой не удовлетворены и не уверены в собственном теле, оценивают свою внешность как непривлекательную и безобразную, акцентируя внимание на недостатках фигуры. Им свойственно критиковать себя за внешность, сравниваться с другими и отрицать комплименты. В связи с этим девушки склонны сохранять дистанцию с людьми, что проявляется в виде замкнутости и стеснения. Самообвинение приводит к нарастанию внутреннего напряжения между желаемым внешним видом и реальным.

Девушки-студентки со средней самооценкой позитивно оценивают свою внешность, считают свое тело красивым и удовлетворены образом собственного тела. Свои недостатки внешности девушки скрывают с помощью одежды или корректируют благодаря спорту и питанию. Они ценят себя, проявляют интерес к своему телу и внешности, уверены в себе.

Девушки с высокой самооценкой зачастую преувеличивают свои достоинства, оценивая свою внешность как безупречную и неповторимую. Они восхищаются красотой своего тела, трансформируя любой изъян в достоинство. Уверенность в себе и принятие себя, с одной стороны, и мнение о том, что окружающие не испытывают к ним симпатии, с другой стороны, приводят к возникновению у девушек внутреннего напряжения и, в последствии, к конфликтам.

Важно отметить, что девушки с низкой и высокой самооценкой воспринимают себя как девушек, к которым окружающие люди не испытывают симпатии и уважения, и считают, что не нравятся собеседнику. Считаем целесообразным более подробно изучить данное предположение.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бескова Д. А., Тхостов А. Ш. Телесность как пространственная структура // Междисциплинарные проблемы психологии телесности. Москва, 2004. С. 133–148.
2. Ермушева А. А., Виноградова М. Г., Тхостов А. Ш. Категоризация телесных ощущений при психодерматологических расстройствах // Национальный психологический журнал. 2020. № 4 (40). С. 75–84.
3. Правдина Л. Р., Васильева О. С., Власова А. Ю. Телесность в контексте психологии здоровья: опыт пилотажного исследования // Российский психологический журнал. 2015. Т. 12, № 4. С. 148–160.
4. Ciorli T., Pia L. The role of identity priming on the (unconscious) bodily self-attribution. DOI: 10.1007/s00426-024-01944-x // Psychological Research. 2024. V. 88. P. 1331–1338.
5. Смирнов Н. В., Василенко Т. Д., Селин А. В. Представление о здоровье у подростков, занимающихся спортом, как феномен телесности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 576–580.
6. Зачепина О. А., Горелова Г. Г., Батурина Н. В., Рыжкова М. И. Сравнительное исследование самовосприятия образа тела по гендерному признаку // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 656–660.
7. Рагулина М. В. Психология телесности. Хабаровск : Дальневосточный государственный гуманитарный университет, 2012. 100 с.
8. Черкашина А. Г., Черкашин В. И. Образ физического Я в самоотношении девушек 17–18 лет // Психология телесности: теоретические и практические исследования : материалы междунар. заоч. науч.–практ. конф., Пенза, 25 марта 2008 года. Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. С. 127–134.

REFERENCES

1. Beskova D. A., Tkhostov A. SH. (2004), “Corporeality as a spatial structure”, *Interdisciplinary problems of the psychology of physicality*, Moscow, pp. 133–148.
2. Ermusheva A. A., Vinogradova M. G. and Tkhostov A. SH. (2020), “Categorization of bodily sensations in psychodermatological disorders”, *National psychological journal*, No. 4 (40), pp. 75–84.
3. Pravdina L. R., Vasil'eva O. S. and Vlasova A. Yu. (2015). “Corporality in the context of health psychology: experience of a pilot study”, *Russian psychological journal*, Vol.12, No. 4, pp. 148–160.
4. Ciorli T. and Pia L. (2024), “The role of identity priming on the (unconscious) bodily self-attribution”, *Psychological Research*, V. 88, pp. 1331–1338, DOI: 10.1007/s00426-024-01944-x.
5. Smirnov N. V., Vasilenko T. D. and Selin A. V. (2022). “The idea of health among adolescents involved in sports as a phenomenon of physicality”, *Scientific Notes of the University P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 576–580.
6. Zacepina O. A. Gorelova G. G. Baturina N. V. and Ryzhkova M. I. (2022), “Comparative study of self-perception of body image by gender”, *Scientific Notes of the University P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 656–660.
7. Ragulina M. V. (2012), *Psychology of physicality*, Khabarovsk, 100 p.
8. Cherkashina A. G. and Cherkashin V. I. (2008). “The image of the physical self in the self-attitude of girls 17–18 years old”, *Psychology of physicality: theoretical and practical research, Materials of the international correspondence scientific and practical conference*, Penza, pp. 127–134.

Поступила в редакцию 24.04.2024.

Принята к публикации 17.05.2024.