

Секция «Клиническая психология, психосоматика, клиническая психология телесности»

Психологические особенности телесности, экзистенции и психической устойчивости у слушателей программы дополнительного образования по направлению «Психология здоровья» АПП ЮФУ.

Власова Алла Юрьевна

Студент (магистр)

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психологии управления и юридической психологии, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: allusika@list.ru

В ситуации экономического кризиса в России сегодня актуальным является вопрос о реакции людей на экономические решения, нестабильность и необходимость приспосабливаться к новым условиям жизни. Ухудшение своего социального, материального положения, потеря работы - это проблема не только экономическая, но и психологическая. В этот период человеку важно адаптироваться к новым условиям, сохранив свои собственные глубинные смыслы существования, с наименьшими потерями для психики. Это обуславливает актуальность изучения заданной темы. Мы считаем, что процесс адаптации во многом зависит от способностей человека, от наполненности его экзистенциальных составляющих и от уровня телесности. Как отмечает Е.Э. Газарова, «уровень развития телесности (диапазон) позволяет человеку в той или иной степени «резонировать» с миром» [3]. Телесность есть интегративное, многоуровневое качество, имеющее отношение ко всем уровням человеческого существования. Данный феномен, с одной стороны, претерпевает непрерывные изменения под воздействием жизненных обстоятельств, с другой стороны, постоянно сохраняет свои базовые свойства. При этом так же как и тело, «телесность призвана выполнять охранительную и поддерживающую функции в адаптационных процессах, и в этом - ее первое назначение» [3]. Телесность неразрывно связана с экзистенцией. Поскольку именно через тело выражаются вовне экзистенциальные способности глубоко и открыто воспринимать себя, мир, решаться, включенность. Экзистенция - качество, которое не дано «человеку гарантированно с рождения, ее нужно приобрести, к ней нужно прийти» [2, 42]. Состояние экзистенции подразумевает целостность, где тело является частью экзистенциального опыта.

Вместе с тем, экзистенция тесно взаимосвязана с психической устойчивостью. И.В. Белашева отмечает, что это качество включает в себя такие свойства психики как стабильность, резистентность к воздействию деструктивных факторов, уравновешенность и позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных условиях [1, 285].

Первой гипотезой нашего исследования является предположение, что телесность человека тесно взаимосвязана с экзистенцией. Вторая гипотеза состоит в том, что существует взаимосвязь выраженности телесности и экзистенции с уровнем психической устойчивости личности.

Для изучения взаимосвязей параметров телесности, экзистенции и уровня психической устойчивости личности мы использовали комплекс психодиагностических методик: методику «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, методику определения уровня нервно-психической устойчивости «Прогноз» Е.Ю. Брунера; методы статистического анализа: однофакторный дисперсионный анализ Краскала-Уоллеса, корреляционный анализ, проведенный в программе SPSS 17.

Респондентами в пилотажном исследовании выступили 40 слушателей программы дополнительного образования по направлению «Психология здоровья» АПП ЮФУ. Корреляционный анализ показателей телесности и экзистенции показал наличие значимых кор-

реляционных связей между отдельными параметрами. Общая телесность положительно взаимосвязана с самотрансценденцией ($r=0,43$ при $\rho < 0,01$); а также со способностью решаться ($r=0,42$ при $\rho < 0,01$), персональностью ($r=0,36$ при $\rho < 0,05$), экзистенциальностью ($r=0,35$ при $\rho < 0,05$), наполненностью жизни «экзистенциальным смыслом» ($r=0,37$ при $\rho < 0,05$). Психологический аспект телесности развит тем сильнее, чем личность более личностно свободна находить реальные возможности действия ($r=0,32$ при $\rho < 0,05$). Социальный аспект телесности связан со способностью ощущать ценности, быть затронутым эмоционально ($r=0,34$ при $\rho < 0,05$). Физический аспект телесности связан с персональностью ($r=0,32$ при $\rho < 0,05$) и самотрансценденцией ($r=0,34$ при $\rho < 0,05$). Соответственно, первая гипотеза исследования подтвердилась.

Анализ результатов исследования нервно-психической устойчивости позволил разделить всех испытуемых на три группы: респонденты с удовлетворительным уровнем нервно-психической устойчивости (НПУ), респонденты с хорошей и высокой нервно-психической устойчивостью.

Сравнительный анализ выделенных групп респондентов показал статистически значимые различия между студентами с разными уровнями нервно-психической устойчивости по самодистанцированию ($P < 0,05$), свободе ($P < 0,05$), ответственности ($P < 0,05$).

При этом наиболее высокие показатели самодистанцирования наблюдались в группе респондентов с хорошей нервно-психической устойчивостью. Это означает, что способность создания внутренне свободного пространства, способность выходить по отношению к проблеме на дистанцию, освободиться от плена аффектов влияет на адекватность самооценки и оценки окружающей действительности.

Наиболее высокие показатели по шкале «Свобода» и «Ответственность» наблюдались у респондентов с высокой нервно-психологической устойчивостью. Чем выше ясность и определенность в формировании суждения, тем легче находятся возможности для действия и принимаются решения, тем выше уровень поведенческой регуляции. Чем выше включенность, чем больше человек затронут соотношением с жизнью и придерживается заботливого обхождения с ней, тем меньше вероятность нарушения психической деятельности.

Анализ показал отсутствие статистически значимых различий между студентами с разными уровнями нервно-психической устойчивости по телесности. Это означает, что вторая гипотеза исследования подтвердилась частично.

В заключение выражаю благодарность своему научному руководителю, кандидату психол. наук Правдиной Лиде Ромуальдовне за помощь в проведении исследования.

Источники и литература

- 1) Белашева И.В. Эмоциональная компетентность и психологическая устойчивость личности студентов вуза // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 2 (51). С. 284-287.
- 2) Дасаева О.О. Экзистенция, экзистенциал и телесность человека: основные точки пересечения // Ученые записки Казанского университета. 2015. Том 157, кн. 1. С. 41-48.
- 3) Газарова Е.Э. Тело и телесность: психологический анализ [Электронный ресурс] / Е.Э. Газарова – Электрон. дан. – Режим доступа: http://telesnost.ru/psi/telo_i_telesnost_psihologicheskii_analiz.htm, свободный. – Загл. с экрана.

Слова благодарности

Выражаю благодарность своему научному руководителю, кандидату психол. наук Правдиной Лиде Ромуальдовне за помощь в проведении исследования.