

УДК 159.9

**АСПЕКТЫ ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО «Я» ЖЕНЩИН,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЙОГОЙ****Лужбина Наталья Анатольевна***Кандидат психологических наук, доцент, Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия  
n.a.luzhbina@gmail.com***Рогова Вера Владимировна***Аспирант, Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия  
rogova.vv@yandex.ru*

Данная статья посвящена изучению актуального феномена современной психологии – образу физического «Я». Целью исследования являлось выявление особенностей образа физического «Я» женщин, занимающихся различными направлениями телесных практик вне зависимости от принадлежности к определённой возрастной категории. Выборку составили 65 женщин в возрасте от 26 до 55 лет, из них 33 женщины, практикующие фитнес, и 32 женщины, практикующие йогу. Данные были получены при помощи методики В.А. Лабунской «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика». Проведённый математико-статистический анализ с применением t-критерия Стьюдента показал достоверные различия в степени удовлетворённости компонентами образа физического «Я» между группами женщин, занимающихся йогой и фитнесом. Полученные результаты могут быть применены для оказания психологической поддержки женщинам, испытывающим неудовлетворённость своим телесным обликом.

**Ключевые слова:** Я-концепция, образ физического «Я», телесность, йога, фитнес.

**ASPECTS OF THE PHYSICAL SELF-IMAGE OF WOMEN DOING  
YOGA****Luzhbina Natalia Anatolievna***PhD in Psychology, Associate Professor, Altai State University, Barnaul, Russia  
n.a.luzhbina@gmail.com***Rogova Vera Vladimirovna***Graduate student, Altai State University, Barnaul, Russia  
rogova.vv@yandex.ru*

This article is devoted to the study of a current phenomenon of modern psychology - the image of the physical "I". The purpose of the study was to identify the features of the image of the physical "I" of women engaged in various areas of bodily practices, regardless of belonging to a certain age category. The sample consisted of 65 women aged 26 to 55 years, of which 33 were women practicing fitness and 32 women practicing yoga. The data were obtained using the method of V.A. Labunskaya "Evaluative and content-based interpretation of the components of external appearance." The conducted mathematical and statistical analysis using Student's t-test showed significant differences in the degree of satisfaction with the components of the image of the

physical "I" between groups of women involved in yoga and fitness. The results obtained can be used to provide psychological support to women who are dissatisfied with their body image.

**Key words:** I-concept, the image of the physical "I", physicality, yoga, fitness.

Современные представления о физическом образе «Я» основаны на признании телесности как значимого феномена в формировании самооценки и оценки личности другими при вступлении в социальные взаимоотношения, в процессе чего формируется самоотношение, включающее индивидуальные позитивные или негативные аспекты [2, 4, 5, 8, 10]. При этом основные трудности в формировании адекватного отношения к образу телесного «Я» заключаются в длительном расщеплении телесного и психического при изучении личности на протяжении длительного времени [7].

В результате такого отдельного подхода к восприятию тела и психики сформировались благоприятные условия к развитию сугубо прикладного отношения к телу как к объекту, которому можно задать некие универсальные параметры, которым оно должно соответствовать. При этом значительную роль сыграли модные тенденции, навязывающие определённые эталоны ухода за телом, особенности питания, занятия спортом, регуляцию веса, применение косметических средств и процедур и т. д. Следование субъекта за подобными инструкциями способствует увеличению дистанции между восприятием собственного тела и особенностей личности в сознании человека [3].

Неудовлетворённость личности образом физического «Я», являющимся одним из составляющих целостного образа «Я», способна породить внутренние конфликты, влекущие риски развития негативных последствий в виде анорексии, булимии, дисморфофобии и др. Испытывая негативные переживания, связанные с неудовлетворённостью образом физического «Я», женщины прибегают к различным методикам преобразования внешнего облика с целью улучшения физической привлекательности [6].

Одной из эффективных методик преобразования телесного облика является фитнес. Фитнес-технологии продиктованы модными социальными тенденциями, направленными на развитие выносливости, мышечной силы и

создание эффектного рельефа тела. Однако по ряду причин (включая различия в функциональных возможностях организма, приверженность убеждениям, отличным от общепринятых модных стандартов и др.) фитнес может подойти не всем женщинам, желающим улучшить некоторые параметры образа физического «Я» [9].

Другими методиками, позволяющими преобразовать телесность, являются восточные телесные практики, в частности, йога [1]. Применение специальных дыхательных упражнений, удерживание тела в различных позах, техники визуализации и медитации способны положительно влиять как на функциональные телесные показатели, так и на самооценку. Йогическая практика несёт в себе изначальный смысл единства тела и духа, что способно положительно повлиять на гармонизацию в восприятии целостного образа «Я», включающего в себя когнитивный, социальный и телесный компоненты.

Целью данного исследования явилось выявление особенностей образа физического «Я» женщин, практикующих йогу и фитнес.

Выборку исследования составили 65 женщин в возрасте от 26 до 55 лет. Из них 33 женщины, занимающиеся фитнесом, и 32 женщины, занимающиеся йогой. Обязательным условием участия в исследовании была продолжительность регулярной телесной практики от 6 месяцев.

Исследование образа физического «Я» осуществлялось с помощью методики В.А. Лабунской «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» в модификации Н.А. Лужбиной. Данная методика позволяет выявить самооценку внешнего облика по таким компонентам образа физического «Я», как «Лицо», «Тело», «Выразительное поведение» и «Оформление внешнего облика».

Математико-статистическая обработка данных (t-критерий Стьюдента) проводилась при помощи компьютерной программы IBM SPSS Statistics Version 23.0.

Представим результаты проведенного анализа данных. Так, по параметру «Лицо» образа физического «Я» были выявлены достоверные различия по шкалам «Выразительное» ( $p=0,004$ ) и «Хорошо сложенное» ( $p=0,021$ ) (Рис. 1).

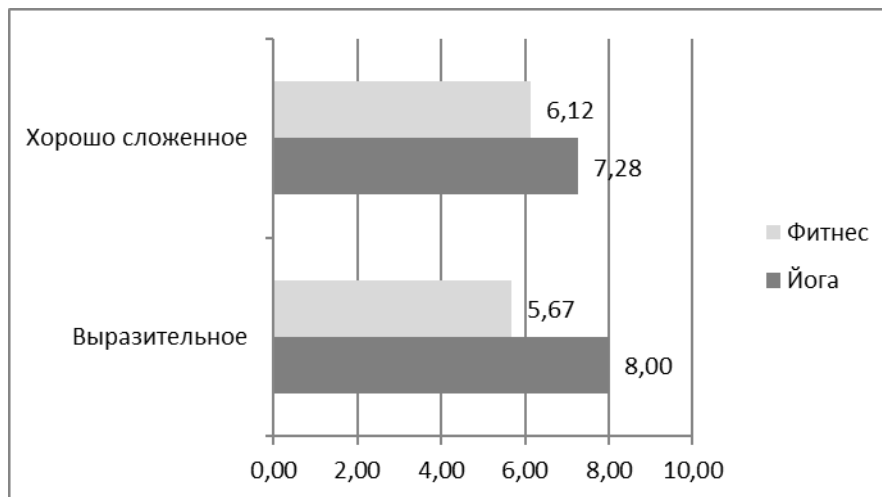


Рис. 1. Достоверные различия по компонентам параметра «Лицо» между группами женщин, практикующих йогу и практикующих фитнес ( $p \leq 0,05$ ).

На основании полученных данных позволительно говорить о том, что женщины, практикующие йогу, оценивают собственное лицо как более гармоничное (хорошо сложенное) и выразительное по сравнению с группой женщин, практикующих фитнес.

В результате анализа параметра «Тело» при помощи t-критерия Стьюдента были получены достоверные различия по большему количеству характеристик, а именно: «красивое» ( $p \leq 0,001$ ), «изящное» ( $p \leq 0,001$ ), «гармоничное» ( $p=0,003$ ), «привлекательное» ( $p=0,15$ ), «хорошо сложенное» ( $p \leq 0,001$ ), «здоровое» ( $p=0,004$ ), «пропорциональное» ( $p=0,001$ ) (Рис. 2).

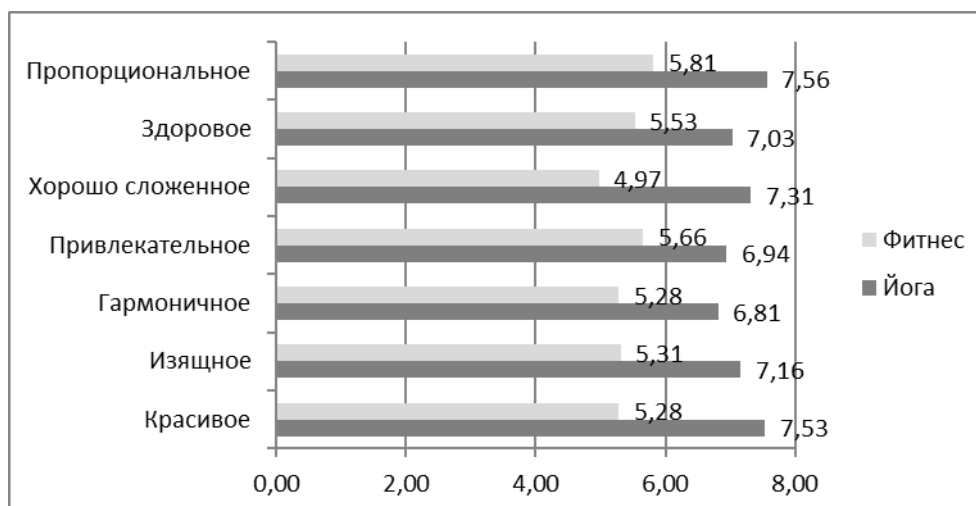


Рис. 2. Достоверные различия по компонентам параметра «Тело» ( $p \leq 0,05$ ).

По результатам анализа данных по параметру «Тело» возможно сделать вывод, что женщины, занимающиеся йогой, более удовлетворены телосложением по таким характеристикам, как: «красивое», «изящное», «гармоничное», «привлекательное», «хорошо сложенное», «здоровое», «пропорциональное» – по сравнению с женщинами, практикующими фитнес. Вероятно, более гармоничное восприятие своего тела женщинами, практикующими йогой, связано с определённой философией, заложенной в практику и несущей смыслы и ценности не только как телесной, но и духовной практики, проповедующей целостность тела и духа, а также осознанное выполнение упражнений (асан), в которые также заложен определённый смысл, в результате чего женщины способны более позитивно воспринимать собственное тело.

Анализ данных по параметру «Оформление внешнего облика» показал достоверные различия по характеристикам: «эффектное» ( $p=0,026$ ), «колоритное» ( $p=0,01$ ), «оригинальное» ( $p=0,029$ ) (Рис. 3).

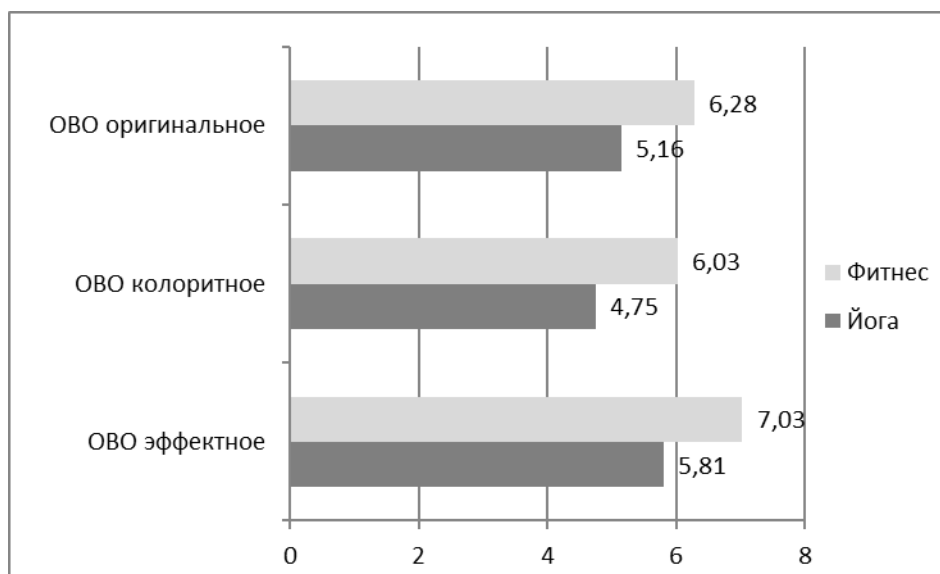


Рис. 3. Достоверные различия по компонентам параметра «Оформление внешнего облика» (ОВО) ( $p \leq 0,05$ ).

Из рисунка 3 видно, что наблюдается меньшая степень удовлетворённости такими характеристиками параметра «Оформление внешнего облика», как эффектность, колоритность, оригинальность в группе женщин, занимающихся йогой, по сравнению с группой женщин, практикующих фитнес.

Можно сказать о том, что данные компоненты относятся к внешней экспрессии, которая в большей степени свойственна женщинам, предпочитающим фитнес-методику, обещающие обретение определённого набора внешних параметров в результате практики, которые могли бы приблизить их внешность к стандартам, установленным модой и социальными ожиданиями. Женщины, практикующие йогу, менее сосредоточены на ярких внешних проявлениях. Возможно, это связано с принципом аскетизма в философском подтексте данной практики.

Анализ данных по параметру «Выразительное поведение» показал отсутствие достоверных различий у женщин, практикующих фитнес и йогу (Рис. 4).

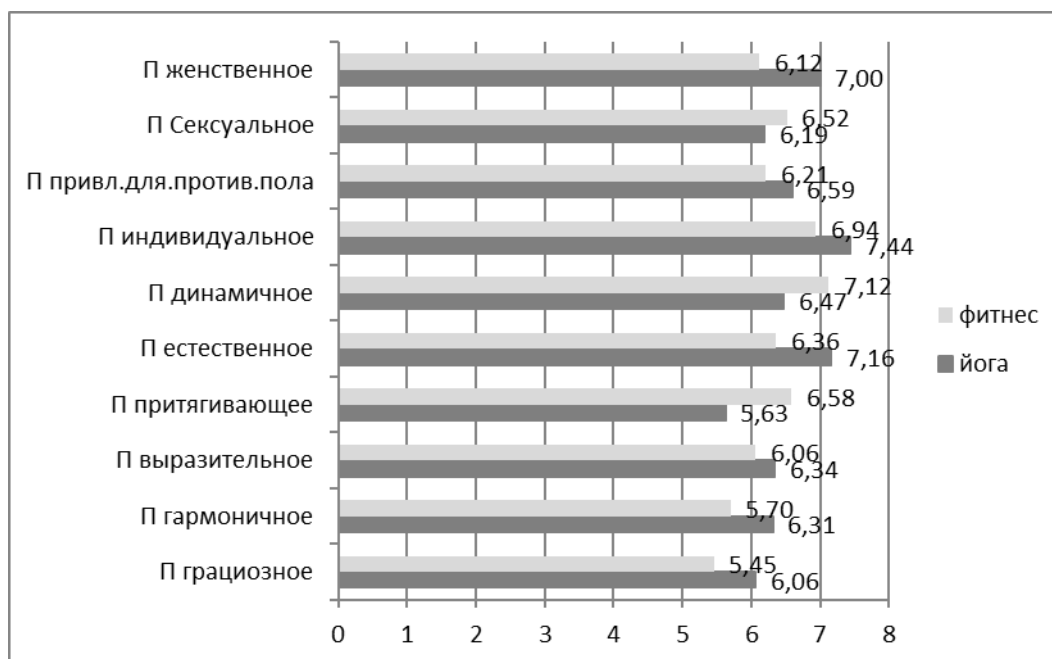


Рис. 4. Достоверные различия по компонентам параметра «Выразительное поведение» ( $p \leq 0,05$ ).

Тем не менее мы можем заметить некоторую тенденцию к повышению выраженности таких характеристик, как «женственное», «индивидуальное», «естественное», «гармоничное» и «грациозное» у женщин, занимающихся йогой, и «динамичное», «притягивающее» у женщин, занимающихся фитнесом, что может стать фокусом внимания в дальнейших исследованиях.

Таким образом, данное исследование показывает различия в самооценке параметров образа физического «Я» между группами женщин, практикующих йогу и фитнес. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что йога, как целостное направление, охватывающее физическую (телесную), ценностно-смысловую и духовную сферы, способствует развитию гармоничного восприятия собственного тела, а также необратимых возрастных изменений даже без проявления экспрессии в предъявлении собственной внешности.

В то же время более низкие показатели по экспрессивным компонентам параметра «Оформление внешнего облика» могут быть связаны с уже упомянутыми выше философскими концепциями йоги, призывающими к контролю высшего «Я» над пространством физических объектов, включающих

и тело с его потребностями и проявлениями внешности, и проповедующими достижение духовного просветления. В этом случае актуален вопрос эффективной самопрезентации, важной с точки зрения взаимоотношений с социумом.

### Список литературы

1. Афанасьев В.П. "Йога-сутры" Патанджали: адаптированный практический комментарий. Москва: Амрита-Русь, 2014. 218 с.
2. Гавриленко А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции: автореф. дис. ... канд. психол. наук М., 2009 22 с.
3. Лабунская В.А. Психология самовыражения и проблема формирования «Я» личности // Прикладная психология. 1999. № 5. С. 52–75.
4. Лозенко К.С. Представления об образе физического Я в структуре самосознания личности // Современные научные исследования и инновации. 2021. № 2. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2021/02/94618>
5. Осьминина А.А. О современных исследованиях проблемы психологии внешнего облика человека // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-sovremennyh-issledovaniyah-problemy-psiologii-vneshnego-oblika-cheloveka>
6. Психологические исследования внешности и образа тела: коллективная монография / отв. редактор А.Г. Фаустова. Рязань : ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, 2022. 223 с.
7. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М. : Изд-во Смысл, 2002. 287 с.
8. Фомина О. С., Лучинкина И. С. Особенности физического Я личности // «Молодой учёный». 2020. № 17 (307). С. 291–294.
9. Чернышова О.И., Лужбина Н.А. Ведущий уровень двигательной активности женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса / Труды молодых ученых Алтайского государственного университета материалы IX региональной молодежной конференции «Мой выбор – НАУКА», XLIX научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейских классов. Вып.19. Барнаул: Изд. Алт. ун-та, 2022. С. 194–197.
10. Шутова Н.В., Суворова О.В., Куасси А.П. Влияние физического образа «Я» на самоотношение формирующейся личности // Современные наукоемкие технологии. 2015. № 12 (часть 1). С. 169–174.

### References:

1. Afanas'ev V.P. "Joga-sutry" Patandzhali: adaptirovannyj prakticheskij kommentarij. Moskva: Amrita-Rus', 2014. 218 p.
2. Gavrilenko A.A. Obraz fizicheskogo YA kak strukturnaya sostavlyayushchaya YA-koncepcii: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk M., 2009 22 p.



3. Labunskaya V.A. Psihologiya samovyrazheniya i problema formirovaniya «YA» lichnosti // Prikladnaya psihologiya. 1999. No 5. P. 52–75.
4. Lozenko K.S. Predstavleniya ob obraze fizicheskogo YA v strukture samosoznananiya lichnosti // Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovacii. 2021. № 2. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2021/02/94618>
5. Os'minina A.A. O sovremennyh issledovaniyah problemy psihologii vneshnego oblika cheloveka // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika. 2019. No 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-sovremennyh-issledovaniyah-problemy-psihologii-vneshnego-oblika-cheloveka>
6. Psihologicheskie issledovaniya vneshnosti i obraza tela: kollektivnaya monografiya / otv. redaktor A.G. Faustova. Ryazan' : FGBOU VO RyazGMU Minzdrava Rossii, 2022. 223 p.
7. Thostov A.SH. Psihologiya telesnosti. M. : Izd-vo Smysl, 2002. 287 p.
8. Fomina O. S., Luchinkina I. S. Osobennosti fizicheskogo YA lichnosti // «Molodoj uchyonyj» . 2020. No 17 (307). P. 291–294.
9. Chernyshova O.I., Luzhbina N.A. Vedushchij uroven' dvigatel'noj aktivnosti zhenshin, zanimayushchihsya «myagkimi tekhnikami» fitnesa / Trudy molodyh uchenyh Altajskogo gosudarstvennogo universiteta materialy IX regional'noj molodezhnoj konferencii «Moj vybor – NAUKA», XLIX nauchnoj konferencii studentov, magistrantov, aspirantov i uchashchihsya licejskih klassov. Vyp.19. Barnaul: Izd. Alt. un-ta, 2022. P. 194–197.
10. SHutova N.V., Suvorova O.V., Kuassi A.P. Vliyanie fizicheskogo obraza «YA» na samootnoshenie formiruyushchejsya lichnosti // Sovremennye naukoemkie tekhnologii. 2015. No 12 (chast' 1). P. 169–174.