

**Эмоциональная компетентность, доверие, вовлеченность и телесность как ресурсные характеристики психологического здоровья и личностной зрелости**

Марченко Николай Владимирович<sup>1</sup>, Власова Алла Юрьевна<sup>2</sup>

1 - Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психологии управления и юридической психологии, Ростов-на-Дону, Россия; 2 - Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психологии управления и юридической психологии, Ростов-на-Дону, Россия

*E-mail: nickolasmarchenko@gmail.com*

Один из «камней преткновения» современной психологии вообще и психологии здоровья в частности - это вопрос о границе между разумом и телом - психофизическая проблема. Что связывает традиционно выделяемые уровни физического, психоэмоционального, социального и ценностно-смыслового (духовного) здоровья и меняется ли их выраженность и взаимосвязь в онтогенезе? Один из путей преодоления этого дуализма лежит через разработку концепции телесности: классическое разделение души и тела в условиях секуляризации культуры выявляет свою несостоятельность; эти два понятия обретают равноправность и находят консенсус в универсальности телесного. В российской психологии теоретико-методологической основой для такого подхода к психофизической проблеме может выступить концепция Л.С. Выготского, обозначившего, что телесные процессы человека нуждаются в переосмыслении: «Нужна не физиологическая психология (Wundt), а психологическая физиология. Главное: возможность, вносимая сознанием, нового движения, нового изменения психофизиологических процессов, новых связей, нового типа развития функций» [1, с.64]. Кроме теоретического значения, изучение телесности может удовлетворить ряд практических потребностей современного общества и человека (физического и психического здоровья, гармоничного развития личности, развития базисных навыков и качеств психологов-профессионалов и т.д.). Все это обуславливает актуальность этого исследования в рамках современной психологии здоровья.

Понятие «телесность» отлично от понятия «тело» по своей наполненности одухотворенностью и субъектностью. Телесность - результат процесса онтогенетического, личностного развития и выражение индивидуально-психологической, культурной и смысловой составляющей человека [3, с.102; 4, с.1]. Под личностной зрелостью мы понимаем достижение ею таких характеристик, как зрелость интеллектуального, деятельностно-продуктивного, социально активного, профессионального и нравственного, осознанного отношения к жизни и к себе — как субъекту жизни.

Сегодня нет унифицированных средств диагностики телесности, а в психологии здоровья все чаще обсуждается концепция телесности как определенного ресурса целостного здоровья человека [2, с.20]. В академии психологии и педагогики ЮФУ реализуется многоуровневый проект по разработке опросника Телесности на основе ресурсной концепции психологического здоровья. Телесность выступает как один из интегративных ресурсов, как способность личности, проявляющаяся в пространстве между телом и ментальностью и связанная с физическими параметрами здорового тела, с психосоциальными и ценностно-смысловыми потенциалами развивающейся личности.

Рабочей гипотезой в исследовании: развитие телесности связано с профессиональной вовлеченностью и достижением большей зрелости личности. Одна из задач - изучение взаимосвязи телесности, уровня эмоционального интеллекта, доверия и профессиональной вовлеченности как феноменов, представляющих разные уровни ресурсов психологического здоровья. Исследование проводилось на 28 респондентах, магистрантах 1 года обучения АПП ЮФУ.

Результаты исследования показали, что у магистрантов-психологов средние значения показателей по всем шкалам опросников телесности и эмоционального интеллекта существенно выше, чем у первокурсников. Это подтверждает гипотезу, что при изучении телесности мы имеем дело с качествами, развивающимися по мере образования, становления и созревания личности.

Большинство аспектов телесности оказались значимо взаимосвязанными с исследованными параметрами: общая телесность положительно взаимосвязана с общим эмоциональным интеллектом ( $r=0,82$  при  $p>0,01$ ); а также с межличностным эмоциональным интеллектом ( $r=0,79$  при  $p>0,01$ ), доверием к себе ( $r=0,69$  при  $p>0,01$ ), умением контролировать проявления не только своих, но и чужих эмоций. Вовлеченность демонстрирует наиболее сильную взаимосвязь с пониманием своих и чужих эмоций ( $r=0,82$  при  $p>0,01$ ) Практика ЗОЖ связана с доверием себе ( $r=0,76$  при  $p>0,01$ ) и общим эмоциональным интеллектом ( $r=0,52$  при  $p>0,01$ ); психологический аспект телесности тем ниже, чем меньше личность доверяет окружающему миру ( $r=-0,59$  при  $p>0,01$ ); социальный аспект телесности связан с доверием ( $r=0,53$  при  $p>0,01$ ) и недоверием ( $r=-0,5$  при  $p>0,01$ ); чувствительность к телесным ощущениям и понимание ценности телесности как адаптационного ресурса напрямую связана с факторами доверия/недоверия. Доверие личности себе в умении строить взаимоотношения с окружающим миром и другими людьми высоко коррелирует с отношением к собственному телу, умением заботиться о нем, с коммуникативным аспектом телесности: чем больше человек себе доверяет, тем лучше он использует телесные возможности для налаживания эффективных коммуникаций, тем более он сензитивен к своим телесным ощущениям, склонен выполнять различные телесно-ориентированные практики и ценить свою телесность.

Данное пилотажное исследование поможет обосновать обоснование для дальнейшего развития исследований различных характеристик телесного и психологического здоровья человека, а также их взаимосвязи. Практическая значимость исследования заключается в верификации и валидации конструируемого опросника телесности, а также в обосновании введения в тренинги личностного и профессионального роста телесно-ориентированных блоков.

### Источники и литература

- 1) Выготский Л.С. Записные книжки // Вестник Московского ун-та, Сер. 14. Психология. 1978. № 2. С. 64.
- 2) Правдина Л.Р. Телесность как ресурс здоровья и ее развитие в телесно-ориентированном тренинге // Аняевские чтения. Материалы научной конференции. 21 – 23 октября 2014 г. СПб. 2014. С.20.
- 3) Русина Н.А. Психологические основы психосоматики (Психотерапевтические мишени в работе с пациентом психосоматической клиники) // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2011. Т. 1. № 7. С.21.
- 4) Цветус-Сальхова Т.Э. К определению понятий «тело» и «телесность» // Профессиональное образование в современном мире. 2012. № 2 (5). С.102.
- 5) Леви Т.С. Категория «между» и пространство телесности. М. 2005: [http://telesnost.ru/omega/psihologiya/kategoriya\\_mezhdu\\_i\\_prostranstvo\\_telesnosti.htm](http://telesnost.ru/omega/psihologiya/kategoriya_mezhdu_i_prostranstvo_telesnosti.htm).
- 6) Паттурина Н.П. Проблема зрелости в современной психологии: <http://psibook.com/articles/problema-zrelosti-v-sovremennoy-psihologii.html>