

УДК 316

DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.010

## Субъективно воспринимаемая напряженность тела как базовая характеристика состояния и мировосприятия человека

**Нагибина Наталия Львовна**

Доктор психологических наук,  
профессор, научный руководитель,  
Центр развития человека,  
10249, Федеративная Республика Германия, Берлин, Mühlamstrasse, 21;  
e-mail: nagibina-nata@rambler.ru

**Титова Жанна Геннадьевна**

Младший научный сотрудник,  
Центр развития человека,  
10249, Федеративная Республика Германия, Берлин, Mühlamstrasse, 21;  
e-mail: as-tro@ya.ru

**Титов Андрей Владимирович**

Младший научный сотрудник,  
Центр развития человека,  
10249, Федеративная Республика Германия, Берлин, Mühlamstrasse, 21;  
e-mail: as-tro@ya.ru

### Аннотация

Реализация системного подхода состоит в поиске системообразующей, «корневой» характеристики самоощущения человека в системе Я-Тело-Душа-Мир. Системный анализ позволил увидеть связи с динамическими, структурными и эмоциональными характеристиками тела, души, мира и Я. В эмпирическом исследовании с помощью оригинальной проективной методики «Метафорический образ «Я-Тело-Душа-Мир» (Н.Л. Нагибина, Ж.Г. Титова, А.В. Титов, 2017) были впервые выделены шкалы образа самоощущения и мировосприятия в системе координат, заданных самим испытуемым, получены данные о факторной структуре эмоциональных состояний (норма, стресс, счастье). Детальный анализ связей характеристики «напряженность тела» на выборке 168 испытуемых в возрасте от 18 до 21 года студентов МГУДТ показал, что в состоянии стресса среднее значение напряженности тела составляет 7,5 единиц по десятибалльной шкале), она имеет максимальные положительные связи с напряженностью других элементов системы – Я, Души и Мира. В факторной структуре системы «Я-Тело-Душа-Мир» выделяется два фактора. Первый фактор связан с активностью, независимостью и доминантностью, второй фактор (биполярный) – напряженность-открытость. Свобода, открытость, активность и доминантность «Я» связана с отсутствием напряженности тела.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Нагибина Н.Л., Титова Ж.Г., Титов А.В. Субъективно воспринимаемая напряженность тела как базовая характеристика состояния и мировосприятия человека // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 5А. С. 85-98. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.010

**Ключевые слова**

Системный анализ, метафорический образ тела, стресс, счастье, субъективные представления.

**Введение**

Проблема поиска системообразующей составляющей в сложной и обширной палитре эмоциональных состояний имеет большую историю. Наиболее продуктивно и последовательно ее решение представлено в психоаналитических исследованиях (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, и др.). Проблема имела не только научный, но и прикладной (психотерапевтический) аспект. Исследователями ставилась задача – от мировоззренческой структуры каждого конкретного человека в частности перейти, с помощью обобщений, к мировоззренческой структуре человека вообще.

**Основное содержание**

В российской и советской психологии одной из основных особенностей методологического подхода является исследование состава, связей и механизма функционирования психики в контексте целостного человека в системе его деятельности, отношений и взаимодействий с миром. «Обращение к принципу системности внутри самой психологической науки диктовалось чрезвычайным многообразием подходов к исследованию психического (им соответствовало многообразие принципов, понятий, методов и эмпирических данных) и связанной с этим необходимостью спецификации предмета психологического исследования, разработки адекватного ему метода познания и объединения разнородного знания в целостную картину психических явлений» [Барабанщиков, Брушлинский, 1991, с.11]. Проблема построения новой психологии, в которой активность целостного субъекта ставилась бы во главу угла, стала основной в научном поиске отечественных ученых.

Системное и целостное изучение человека с выходом на практическую значимость представляет большие трудности для экспериментаторов из-за огромного числа качественных и количественных характеристик, которые необходимо учитывать, и еще большего числа их степеней свободы в реальной жизни человека. До настоящего момента в психологической науке выражена тенденция к исследованию преимущественно тех характеристик психики человека, которые могут быть сравнительно легко «оцифрованы» и выражены в количественных отношениях. С одной стороны, эта тенденция оправдана желанием получать точные, проверяемые и повторяемые результаты, но, с другой стороны, при таком подходе наиболее интересные и сложные психические феномены, например, связанные с особенностями восприятия человеком себя, других и окружающего мира, остаются недостаточно исследованными.

Познание как процесс всегда несет в себе мотивационный и эмоциональный компонент. Именно направленность познания содержательно наполняет его. «Вещи и люди, нас окружающие, явления действительности, события, происходящие в мире, так или иначе, затрагивают потребности и интересы, отражающего их субъекта. Поэтому психические процессы, взятые в их конкретной целостности, — это процессы не только познавательные, но и аффективные, эмоционально-волевые. Они выражают не только знание о явлениях, но и отношение к ним, в них отражаются и сами явления, и их значение для отражающего их субъекта, для его жизни и деятельности», - отмечал С.Л. Рубинштейн [Рубинштейн, 1957, с.264]. Возможности и способности человека к организации субъективного пространства как целостной системы в описании себя и взаимодействия с миром в повседневном (нормальном) состоянии и в предельных (стресс, счастье) состояниях составили предмет нашего исследования.

Мы встали перед проблемой отсутствия методик, которые бы, сохраняя полноту и целостность в системных представлениях человека о себе и мире, позволяли переводить их в наглядный символический язык цифр и отношений между числами. То есть, нужно было найти способ перевода с естественного для человека языка конкретных образов и их описаний в математический язык символов и абстрактных отношений элементов системы. При этом необходимо было, как зерно, сохранять системность взаимодействия человека и мира.

Многочисленные поиски решения проблемы привели к созданию методики, позволяющей выявить присущие личности способы структурирования «жизненного пространства», проанализировать достаточно сложную и уникальную для каждого человека структуру представлений о собственных Я, теле, душе и о мире в целом. При этом анализу подвергаются не просто обобщенные представления, а их динамика в контексте различных эмоциональных состояний. Обращение к метафорическому языку символов и их трактовке позволяло вскрывать системную суть представлений каждого конкретного человека, а анализ и классификация описаний привели к системе единых шкал, позволяющих обобщать результаты и описывать единичное в общей системе типичных и всеобщих связей.

Таким образом, попыткой системного изучения человека через систематизацию и обобщение его субъективных представлений о связях с миром в различных эмоциональных состояниях стала наша экспериментальная методика «Метафорический образ Я-Тело-Душа-Мир в состоянии нормы, стресса и счастья» [Титов, Титова, Нагибина, 2017].

Одной из центральных проблем психотерапии являются психосоматические расстройства. Перед психологами-консультантами и психотерапевтами встает ряд нерешенных вопросов: как тело человека связано со средой существования, в какой мере оно подчиняется сознательному контролю, насколько зависит от внешней регуляции и саморегуляции. В рамках нашего исследования субъективных представлений мы обращаемся к образу тела.

В большинстве исследований образ тела рассматривается в качестве одного из важнейших компонентов самосознания (Бернс Р., Мухина В.С., Пиаже Ж., Рубинштейн С.Л., Сеченов И.М., Кон И.С., Мдивани М.О., Соколова Е.Т. и др.). Образ тела является неотъемлемым элементом картины мира человека, он имманентно влияет на восприятие человеком окружающего мира и оказывает воздействие на его выборы и решения. Тело — уникальный в своем роде психофизический феномен. Оно является единственной частью мира, которую можно ощущать и чувствовать изнутри, но в то же время тело доступно внешнему наблюдению. Посредством

собственного тела человек в буквальном смысле соприкасается с физическим миром. При этом образ тела несет в себе важную информацию об особенностях темперамента и характера личности, об имеющихся у нее защитных механизмах, проблемах и комплексах (М. Фельденкрайз, А. Лоуэн, В. Райх, Л.М. Веккер, К. Купер, М.О. Мдивани, и др.).

Понятие «образ тела» ввёл австрийский невролог и психоаналитик Пауль Шильдер в своей книге «Образ и внешний вид человеческого тела» [Schilder, 1923]. В его понимании, образ тела – это визуальное представление собственного тела, которое человек формирует в сознании.

В настоящий момент понятие «образ тела» используется в психологии и психиатрии, медицине, философии и т.д. в самых разных контекстах. Так В.Н. Никитин в обзорной работе «Онтология телесности: смыслы, парадоксы, абсурд» представляет образ телесного Я как интегральное психическое образование, социально-культурный продукт, складывающийся в процессе развития и постижения личностью своей телесной самоидентичности. Он полагает образ тела как «некий гештальт, фигуру, выдвигающуюся на передний план сознания из бесконечного числа впечатлений и переживаний субъекта, связанных с бытием его тела» (Никитин В.Н., 2006). По мнению А.Ш. Тхостова, образ тела - это обобщенный образ-представление субъекта о своем теле, предполагающий сложную иерархию представлений о своем теле, причем соответствующих различным жизненным ситуациям и состояниям человека [Тхостов, 2002].

Поднимая вопросы о связях души и тела, человека и мира, В.П. Зинченко в своей программной статье «Психология на качелях между душой и телом» пишет: «Душа, при всей якобы ее непространственности, находится в пространстве *между* духом и телом. Все вместе они образуют целостный состав человека, который постоянно разъединяется наукой и жизнью. Для самой психологии быть между душой и телом значительно лучше, чем быть наукой об отсутствии души. Думаю, что сейчас это дело уже не только вкуса» [Зинченко, 2007].

Обобщая, можно сказать, что образ тела представляет собой интегрированное психологическое образование, складывающееся из представлений и ощущений и о теле, и о телесности во всех ее взаимосвязях с окружающим миром плюс эмоционально-чувственную окраску этих представлений. Каждый человек имеет уникальное восприятие собственной телесности. Таким образом, феномен образа тела – это сложная и динамичная система представлений человека о физической стороне собственного «Я». Наиболее ярко он проявляется в предельных эмоциональных состояниях: стрессовых ситуациях и состояниях счастья, высвечивая общее, типологическое и индивидуальное в целостной структуре представлений человека о себе и мире.

С.Л. Рубинштейн показал, что никакой воздействующий фактор не может однозначно определить форму и динамику психологических явлений. Они зависят от установок человека, его темперамента, ценностей, жизненного опыта, физического состояния и т.д. Как следствие, одна и та же ситуация для разных людей не является одинаково стрессогенной. Ежегодно выходит огромное количество научных публикаций, посвященных стрессу. Л.А. Китаев-Смык отмечает, что в библиотеке Интернационального института стресса уже находится более 150 тысяч соответствующих публикаций [Китаев-Смык, 1983]. В настоящее время в психологии стресс рассматривают как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах [*Большой психологический словарь, 2001*]). Лазарус обуславливал

стресс двумя личностными особенностями: представлениями о себе и мире, способностью брать на себя обязательства и представлением о своих возможностях влиять на последствия ситуаций [Блум, Лейзерсон, Хофстедтер, 1988].

В исследованиях субъективных представлений, связанных с переживанием стресса, подчеркивается неоднозначный характер связей. В исследованиях В.С. Мерлина (1973) доказывалось, что стрессогенным может оказаться и влияние сильных положительных эмоций. Л. Ризви отмечает двойственную природу стресса: «стресс вездесущ; он является оттенком жизни: одним нравится его вкус и они используют его для достижения желаемого результата, другим он не нравится, и их организм стремится отреагировать на стресс должным образом» [цит. По Бодров В.А., 2006].

**Цель исследования:** проанализировать образ тела в составе структуры связей «Я-Мир-Тело-Душа» в норме и предельных эмоциональных состояниях (состояние счастья, состояние стресса), выделить системообразующую характеристику для эмоциональных состояний.

**Испытуемые.** 168 человек (104 женщины и 64 мужчины) студентов-дизайнеров МГУДТ в возрасте от 18 до 21 года. Выбор испытуемых обусловлен тем, что они должны обладать достаточной рефлексией и не испытывать затруднений в представлении на бумаге сложных внутренних образов.

### Методика

Экспрессивный рисунок метафорических представлений о структуре связей «Я-Тело-Душа-Мир» был использован для диагностики особенностей соответствующих компонентов данной структуры. Испытуемому предлагалось создать на бумаге образы собственных «Я», Мира, Тела и Души в состояниях нормы, стресса и счастья, а далее письменно пояснить идею своих представлений и охарактеризовать получившиеся образы и взаимодействия между ними.

Наработки психодиагностов и психометристов в области создания проективных тестов и методов субъективного шкалирования легли в основу обработки результатов нашей методики.

К процедуре экспертной оценки рисунков и текстов мы подошли более тонко. Нами была проделана огромная работа по анализу текстов, полученных в ходе проведения нашей методики «Я-Тело-Душа-Мир». На основе контент-анализа были выделены шкалы, в которых испытуемые оценивали каждый элемент системы «Я-Тело-Душа-Мир». Каждый из элементов имел свой набор шкал, из которого мы отобрали наиболее репрезентативные. Так были получены следующие шкалы:

- 1) Независимость.
- 2) Активность.
- 3) Открытость.
- 4) Напряженность.
- 5) Разноцветность.
- 6) Доминантность.

### Результаты исследования

В ходе исследования было получено 168 протоколов, в каждом из которых были метафорические представления о свойствах и связях системы *Я-Тело-Душа-Мир в состоянии*

*нормы, стресса и счастья.*

Один из характерных примеров протокола испытуемого представлен на рисунках 1-3.



Мир находится внутри тела, так как он воспринимается через призму моих чувств и эмоций. Он выглядит как черный лес, кажется запутанным, в нем можно заблудиться.

Душа выглядит как девочка в белом. В мире она чувствует себя потерянной и одинокой. Однако она стремится найти выход из сумрака, о чем свидетельствует дорога под ее ногами, желает реализовать себя.

Тело выглядит как тело девушки на рисунке. Оно приближено к реальному состоянию. Тело находится в расслабленном, спокойном и уверенном положении.

«Я» представляет собой объединение тела с его внешним состоянием, внутренний настрой с его ощущением мира и такой атрибут как плащ. Плащ является оболочкой, скрывающей под собой «слои» личности, и служит некой защитой от окружающих.

**Рисунок 1 - Пример протокола испытуемого по выполнению методики «Я-Тело-Душа-Мир в состоянии нормы».**



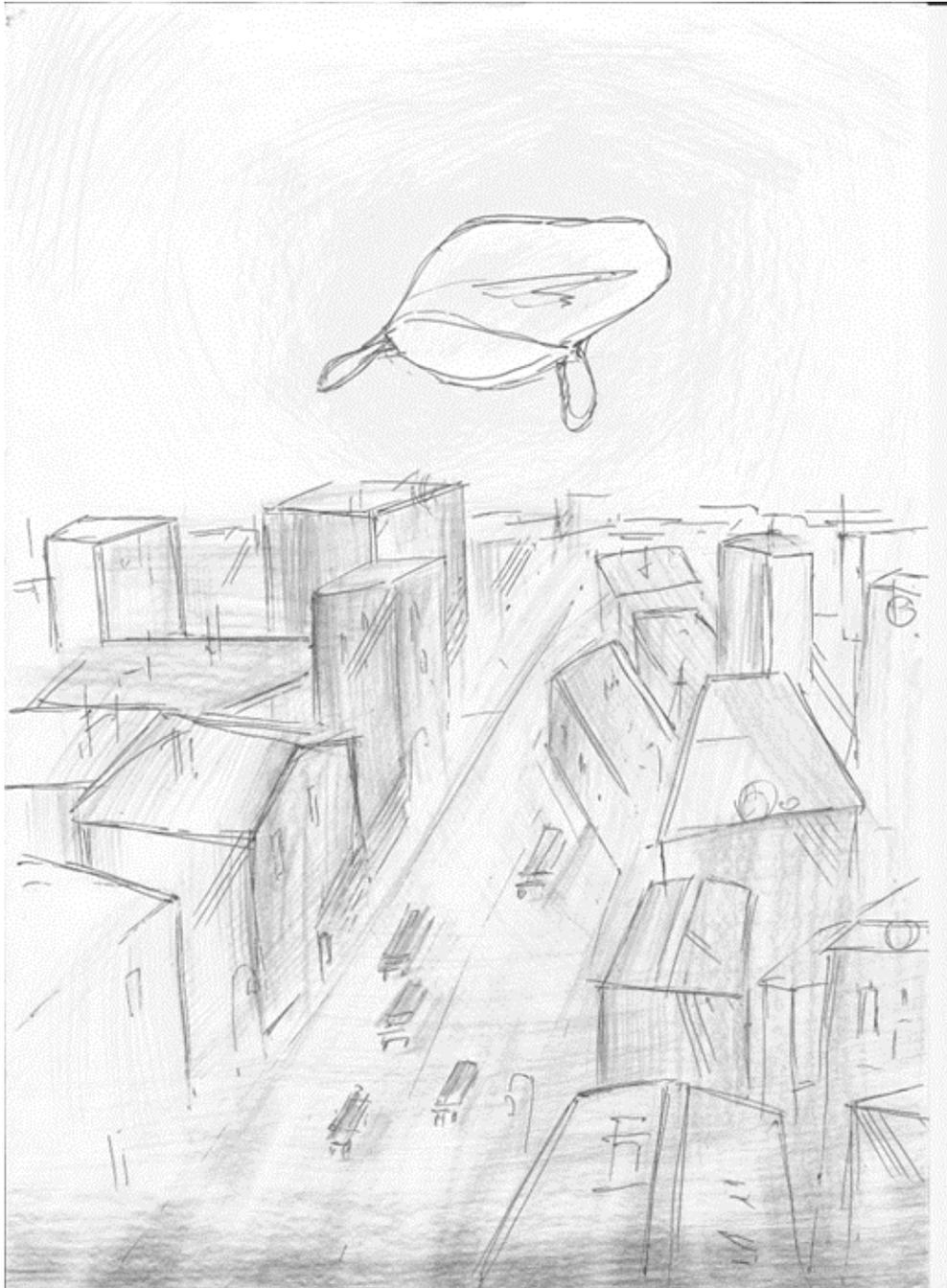
Мир представлен травами и цветами, которые находятся над «Я», не сообщаются с ним. Мир кажется далеким и абстрагированным.

Тело выглядит как раскаленное тело человека. Оно лежит в позе эмбриона, так как нуждается в заботе и одновременно не готово ее получить из-за своего «высокого градуса» эмоций. Оно не сообщается с окружающей действительностью, обращено вовнутрь.

Душа представлена как нечто «закованное» в тело, она чувствует себя несвободной, не может выйти из заточения. Страдает.

«Я» выглядит как толстый слой земли, окружающий тело и душу. Этот слой делает душу закрытой, не дает связаться с окружающим миром. При этом защищает мир от агрессивных внутренних порывов. Становится необходимой заслонкой.

**Рисунок 2 - Пример протокола испытываемого по выполнению методики «Я-Тело-Душа-Мир в состоянии стресса»**



Мир выглядит как кипящий жизнью мегаполис, в окнах и крышах которого сияют отблески солнца. Мир находится ниже «Я». Тем самым он может восприниматься полностью во всем его многообразии. Мир не общается с «Я», не влияет на него.

Душа выглядит как воздух, наполняющий целлофановый пакет. Она кажется легкой, невесомой, проникающей во все глубины.

«Я» выглядит как целлофановый пакет. Имеет тонкую оболочку, не защищающую от окружающей среды. Оно легкое, возвышенное и не соприкасается с миром. Находится как бы над ним. «Я» открыто всему происходящему, несется по потоку жизни без видимого сопротивления.

Тело не изображено, так как оно не имеет какого-либо значения, ни на что не влияет и не играет значительной роли.

**Рисунок 3 – Пример протокола испытуемого по выполнению методики «Я-Тело-Душа-Мир в состоянии счастья».**

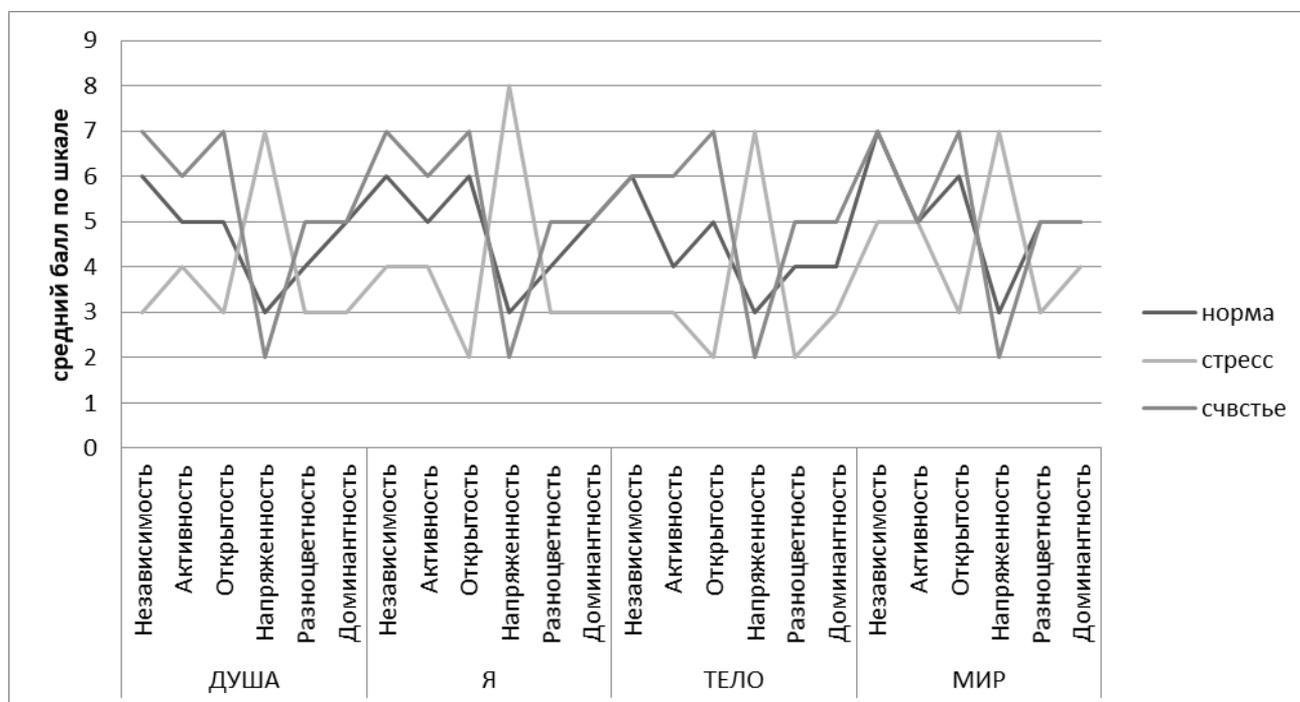
Оценка выраженности каждого компонента – от 0 до 10, давалась пятью независимыми экспертами. Эксперты: авторы методики Титов А.В. и Титова Ж.Г., к.п.н. доц. Грекова Т.Н., к.п.н., доц. Артемцева Н.Г., к.б.н., к п.н. Масленникова А.В. Результат брался как среднее значение от пяти оценок. Среднее отклонение оценок разных экспертов не превышало 2.

Результатом следующего этапа обработки данных стали сводные таблицы оценок.

**Таблица 1 - Результаты обработки протокола, представленного на рисунке 1**

Шкалы	Я			ТЕЛО			ДУША			МИР		
	норма	стресс	счастье									
Независимость	7	3	8	9	2	10	4	1	8	9	9	9
Активность	9	1	4	6	5	1	6	2	8	7	7	7
Открытость	3	1	4	7	2	9	3	2	6	9	9	7
Напряженность	6	8	4	1	6	1	6	7	2	6	2	3
Разноцветность	4	2	4	3	4	1	3	2	8	4	8	8
Доминантность	8	5	4	4	7	0	2	1	4	8	6	4

По протоколам всей выборки была построена общая таблица результатов исследования. Получены средние оценки для всей выборки по всем шкалам системы «Я-Тело-Душа-Мир», они представлены на диаграмме (рис. 4).



**Рисунок 4 - Средние оценки по всем шкалам для состояний «норма», «стресс», «счастье»**

Как видно из диаграммы, график «норма» и график «счастье» во многом близки друг другу. График «стресс» принципиально отличается: показатели по шкале «напряженность» выделяются своими «пиками» (средние значения 7-8 баллов), при явном снижении показателей

по всем остальным шкалам (средние значения 2-4 балла).

Для выделения системообразующих характеристик в общей структуре субъективных представлений в пространстве «Я-Тело-Душа-Мир» была предпринята процедура факторизации данных. Использовалась программа Statistica 7, метод главных компонент. Результаты факторного анализа показали явно выраженное наличие двух факторов как в каждом компоненте общей структуры, так и во всем пространстве Я-Тело-Душа-Мир в целом. Первый фактор связан с активностью, независимостью и доминантностью каждой подструктуры, второй фактор (биполярный) – напряженность-открытость.

**Таблица 2 - Корреляционная таблица связей всех характеристик системы с показателями «Напряженность тела»**

Компоненты структуры	Шкалы	норма	стресс	счастье
Душа	Независимость	-0,05	-0,28	-0,02
	Активность	0,02	-0,03	0,03
	Открытость	-0,32	-0,26	-0,21
	Напряженность	0,24	0,44	0,51
	Разноцветность	-0,03	-0,15	-0,23
	Доминантность	0,10	-0,19	0,04
Я	Независимость	-0,37	-0,43	0,00
	Активность	-0,06	-0,22	0,18
	Открытость	-0,30	-0,25	-0,09
	Напряженность	0,50	0,41	0,51
	Разноцветность	-0,09	-0,04	-0,04
	Доминантность	-0,07	-0,32	0,12
Тело	Независимость	-0,26	-0,28	-0,10
	Активность	0,07	0,06	0,32
	Открытость	-0,47	-0,51	-0,12
	Напряженность	1,00	1,00	1,00
	Разноцветность	-0,08	0,02	-0,08
	Доминантность	-0,10	-0,03	0,22
Мир	Независимость	-0,15	-0,07	0,09
	Активность	-0,08	0,17	0,07
	Открытость	-0,24	-0,15	-0,18
	Напряженность	0,27	0,41	0,26
	Разноцветность	-0,19	-0,21	-0,25
	Доминантность	0,11	-0,04	0,21

Более детальное исследование связей с характеристикой «напряженность тела» со всеми остальными характеристиками всей системы показывает, что она положительно связана с показателем напряженности остальных компонентов системы – Я ( $r=0,50$ ), Душа ( $r=0,24$ ) и Мир ( $r=0,27$ ). В состоянии стресса и счастья связь показателей «напряженность души» и «напряженность тела» резко увеличивается (соответственно  $r=0,44$  – в состоянии стресса и  $r=0,51$  в состоянии счастья). Как видно из эмпирических данных, связь этих показателей максимальна для состояния счастья.

Напряженность тела отрицательно связана с открытостью души для всех состояний. То есть, чем закрытее душа, тем напряженнее тело и наоборот. Независимость Я отрицательно связана с напряженностью тела в состоянии нормы ( $r=-0.37$ ) и стресса ( $r=-0.43$ ). То есть, чем напряженнее тело, тем ниже независимость «Я».

Открытость тела и напряженность тела также имеют обратные связи для всех состояний, особенно для состояния «норма» ( $r=-0,47$ ) и состояния «стресс» ( $r=-0,51$ ).

Полученные результаты исследования свидетельствуют о существовании достаточно организованной целостной структуры взаимодействия человека с миром. Один из главных организующих факторов - напряженность системы, в которой напряженность тела является важнейшим показателем. Свобода, открытость, активность и доминантность «Я» связана с отсутствием напряженности тела. Это касается всех состояний.

Таким образом, структура Я в системе «Я-Тело-Душа-Мир» обладает характеристиками наибольшей субъектности в моменты, когда напряжение тела минимально. Термином «субъект» можно обозначить человека как хозяина, как источник собственной активности, как носителя системы психических характеристик, в том числе субъектности (Брушлинский, 2008). Термин «субъектность» подразумевает характеристику субъекта, проявляющуюся в возможности осуществлять субъектную активность, ставить цели и достигать их, творить себя и мир, открывать возможности самореализации и самовыражения.

## Заключение

Методика «Метафорический образ «Я-Тело-Душа-Мир» (Н.Л. Нагибина, Ж.Г. Титова, А.В. Титов, 2017) является адекватным диагностическим инструментом в системной оценке представления человека о себе и мире. Системный анализ позволяет увидеть связи с динамическими, структурными и эмоциональными характеристиками тела, души, мира и Я.

Эмпирическим путем выделены шкалы системного образа самоощущения и мировосприятия: активность, независимость, доминантность, разноцветность, открытость, напряженность.

В субъективной оценке стрессовых состояний «напряженность» является доминирующей характеристикой для всех элементов системы «Я-Тело-Душа-Мир».

В факторной структуре системы «Я-Тело-Душа-Мир» выделяется два фактора. Первый фактор связан с активностью, независимостью и доминантностью, второй фактор (биполярный) – напряженность-открытость.

Свобода, открытость, активность и доминантность «Я» связана с отсутствием напряженности тела. Это касается всех состояний.

## Библиография

1. Balykbayev T.O., Ilyasov I.I., Nagibina N.L., Namazbayeva Zh.I. New Directions in Research of Typology and Styles of Self-realization of Personality. "Balasau", Almaty, 2018
2. Schilder P.F. Das Körperschema. Berlin, Springer, 1923
3. Артемцева Н. Г., Нагибина Н. Л. Познание, детерминированное психологическим типом личности. // В кн. Общение и познание. Под. Ред. В. А. Барабанщикова и Е. С. Самойленко.-М.: Институт психологии РАН, 2007
4. Барабанщиков В.А., Брушлинский А.В. Борис Федорович Ломов: творческий путь, принципы и предметная ориентация исследований / Ломов Б.Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии. – М., Педагогика, 1991, с. 5-24
5. Барабанщикова, В.В. Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния/ А.С. Кузнецова, В.В. Барабанщикова, Т.А. Злоказова // Экспериментальная психология. — 2008. — № 1. — С. 102–130

6. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Мозг, разум и поведение. – М., 1988
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2006
8. Большой психологический словарь. — М.: Прайм-ЕВРОЗНАК. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. 2003
9. Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение: избранные психологические труды, Воронеж, МОДЭК, 2008
10. Зинченко В.П. Психология на качелях между душой и телом / Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – М., АСТ, 2007
11. Ильясов И.И., Нагибина Н.Л. Системная модель психики в контексте общего, частного и единичного / Социофизика и социоинженерия'2018 труды второй Всероссийской междисциплинарной конференции. Институт проблем управления им. В.А. Трапезникова РАН; Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, место издания ИПУ РАН, том 1, с. 219-220
12. Китаев-Смык Л. А. «Психология стресса». М.: Наука; 1983
13. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика, 1986
14. Нагибина Н.Л., Иванова С.А. Моделирование субъективного пространства «Тело, Душа, Я» // Психология и психотехника, - М., 2015, № 1, с. 173-182
15. Нагибина Н.Л., Миронычева А.В. Тело и душа. Системный подход. Психодиагностические методики. М., МГСА, 2002
16. Нагибина Н.Л., Титов А.В., Титова Ж.Г. Оценки субъективированными и объективированными субъективного пространства «Тело-Душа-Я-Мир» в различных состояниях: норма, стресс, счастье // Человек, Искусство, Вселенная. 2018, с.262-266
17. Нагибина Н.Л., Титов А.В., Титова Ж.Г. Развитие идей С.Л. Рубинштейна и А.В. Брушлинского в исследовании мировоззренческих установок человека / Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв, место издания М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018, с. 1691-1701
18. Нагибина Н.Л., Титов А.В., Титова Ж.Г. Символы и их трактовки в контексте общего, типологического и индивидуального // Человек, Искусство, Вселенная. 2017, с.34-50
19. Никитин В.Н. Онтология телесности: Смыслы, парадоксы, абсурд. - М.: Когито-Центр, 2006
20. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории, - М., ИПРАН, 1997
21. Психологические рисуночные тесты. Методика «Дом — Дерево — Человек». З.Ф. Семенова, С.В. Семенова. — М.: АСТ; 2007
22. Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – М., АСТ, 2007
23. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002.
24. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание: о месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. - М. АН СССР, 1957
25. Селье Г. Стресс без дистресса. — Москва, Прогресс, 1982
26. Тхостов, А.Ш. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002

## **Subjectively perceived body tension as a basic characteristic of a person's state and worldview**

**Nataliya L. Nagibina**

Doctor of Psychology, Professor, supervisor,  
Center for Human Development,  
10249, 21, Mühsamstrasse, Berlin, Federal Republic of Germany;  
e-mail: nagibina-nata@rambler.ru

**Zhanna G. Titova**

Junior Researcher,  
Center for Human Development,  
10249, 21, Mühsamstrasse, Berlin, Federal Republic of Germany;  
e-mail: as-tro@ya.ru

**Andrei V. Titov**

Junior Researcher,  
Center for Human Development,  
10249, 21, Mühsamstrasse, Berlin, Federal Republic of Germany;  
e-mail: as-tro@ya.ru

**Abstract**

The implementation of the system approach consists in the search for the system-forming, "root" characteristics of human self-perception in the system Self-Body-Soul-World. The system analysis allowed to see connections with dynamic, structural and emotional characteristics of a body, soul, the world and self. In empirical research by means of an original projective technique "Metaphorical image" Self- Body-Soul- World" (N. L. Nagibina, Zh. G. Titova, A.V. Titov, 2017) for the first time, scales of self-perception and world perception in the coordinate system set by the subject were allocated, data on the factor structure of emotional states (norm, stress, happiness) were obtained. A detailed analysis of the relationship characteristics of "body tension" in a sample of 168 subjects aged 18 to 21 years of MGUDT students showed that in a state of stress the average body tension is 7.5 points on a ten-point scale, it has the maximum positive relationship with the tension of other elements of the system – the Self, the Soul and the World. In the factor structure of the system "Self-Body-Soul-World" there are two factors. The first factor is associated with activity, independence and dominance, the second factor (bipolar) - tension-openness. The freedom, openness, activity and dominance of the Self is associated with the absence of tension of the body. This applies to all states.

**For citation**

Nagibina N.L., Titova Zh.G., Titov A.V. (2019) Sub'yektivno vospriniyemaya napryazhennost' tela kak bazovaya kharakteristika sostoyaniya i mirovospriyatiya cheloveka [Subjectively perceived body tension as a basic characteristic of a person's state and worldview]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (5A), pp. 85-98. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.010

**Keywords**

System analysis, metaphorical body image, stress, happiness, subjective representations.

**References**

1. Balykbayev T.O., Ilyasov I.I., Nagibina N.L., Namazbayeva Zh.I. New Directions in Research of Typology and Styles of Self-realization of Personality. "Balasa", Almaty, 2018
2. Schilder P.F. Das Körperschema. Berlin, Springer, 1923
3. Artemceva N. G., Nagibina N. L. Poznanie, determinirovanoe psihologicheskim tipom lichnosti. V kn. Obshchenie i poznanie. Pod. Red. V. A. Barabanshchikova i E. P. Samojlenko.-M.: Institut psihologii RAN, 2007
4. Barabanshchikov V.A., Brushlinskij A.V. Boris Fedorovich Lomov: tvorcheskij put', principy i predmetnaya orientaciya issledovaniy Lomov B.F. Voprosy obshchej, pedagogicheskoj i inzhenernoj psihologii. – M., Pedagogika, 1991, p. 5-24
5. Barabanshchikova, V.V. Effektivnost' psihologicheskikh sredstv proizvol'noj samoregulyacii funkcional'nogo sostoyaniya A.P. Kuznecova, V.V. Barabanshchikova, T.A. Zlokazova Eksperimental'naya psihologiya. 2008. № 1. P. 102–130.
6. Blum F., Lejzerson A., Hofstedter Mozg, razum i povedenie. – M., 1988
7. Bodrov V.A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. – M.: PERSE, 2006
8. Bol'shoj psihologicheskij slovar'. — M.: Prajm-EVROZNAK. Pod red. B.G. Meshcheryakova, akad. V.P. Zinchenko. 2003

9. Brushlinskij A.V. Sub"ekt: myshlenie, uchenie, voobrazhenie: izbrannye psichologicheskie trudy, Voronezh, MODEK, 2008
10. Zinchenko V.P. Psichologiya na kachelyah mezhdushoj i telom Psichologiya telesnosti mezhdushoj i telom red.-sost. V.P. Zinchenko, T.P. Levi. – M., AST, 2007
11. Il'jasov I.I., Nagibina N.L. Sistemnaya model' psihiki v kontekste obshchego, chastnogo i edinichnogo Sociofizika i socioinzheneriya'2018 trudy vtoroj Vserossijskoj mezhdisciplinarnoj konferencii. Institut problem upravleniya im. V.A. Trapeznikova RAN; Moskovskij gosudarstvennyj universitet imeni M.V. Lomonosova, mesto izdaniya IPU RAN, tom 1, p. 219-220
12. Kitaev-Smyk L. A. «Psichologiya stressa». M.: Nauka; 1983
13. Merlin V. P. Ocherk integral'nogo issledovaniya individual'nosti. - M.: Pedagogika, 1986
14. Nagibina N.L., Ivanova P.A. Modelirovanie sub"ektivnogo prostranstva «Telo, Dusha, YA» Psichologiya i psihotekhnika, M., 2015, № 1, p. 173-182
15. Nagibina N.L., Mironycheva A.V. Telo i dusha. Sistemnyj podhod. Psihodiagnosticheskie metodiki. M., MGSA, 2002
16. Nagibina N.L., Titov A.V., Titova Zh.G. Ocenki sub"ektcentrirovannymi i ob"ektcentrirovannymi sub"ektivnogo prostranstva «Telo-Dusha-YA-Mir» v razlichnyh sostoyaniyah: norma, stress, schast'e CHelovek, Iskusstvo, Vselennaya. 2018, p.262-266
17. Nagibina N.L., Titov A.V., Titova Zh.G. Razvitie idej P.L. Rubinshtejna i A.V. Brushlinskogo v issledovanii mirovozzrencheskih ustanovok cheloveka Psichologiya cheloveka kak sub"ekta poznaniya, obshcheniya i deyatel'nosti Otv. red. V. V. Znakov, A. L. Zhuravlyov, mesto izdaniya M.: Izd-vo «Institut psichologii RAN», 2018, p. 1691-1701
18. Nagibina N.L., Titov A.V., Titova Zh.G. Simvoly i ih traktovki v kontekste obshchego, tipologicheskogo i individual'nogo CHelovek, Iskusstvo, Vselennaya. 2017, p.34-50
19. Nikitin V.N. Ontologiya telesnosti: Smysly, paradoksy, absurd. - M.: Kogito-Centr, 2006
20. Psichologicheskaya nauka v Rossii HKH stoletiya: problemy teorii i istorii, - M., IPRAN, 1997
21. Psichologicheskie risunochnye testy. Metodika «Dom — Derevo — CHelovek». Z.F. Semenova, P.V. Semenova. — M.: ACT; 2007
22. Psichologiya telesnosti mezhdushoj i telom red.-sost. V.P. Zinchenko, T.P. Levi. – M., AST, 2007
23. Rubinshtejn P. L. Osnovy obshchej psichologii. – SPb.: Piter, 2002.
24. Rubinshtejn P.L. Bytie i soznanie: o meste psichicheskogo vo vseobshchej vzaimosvyazi yavlenij material'nogo mira. - M. AN SSSR, 1957
25. Sel'e G. Stress bez distressa. — Moskva, Progress, 1982
26. Thostov, A.SH. Psichologiya telesnosti. – M.: Smysl, 2002