

**ОСОБЕННОСТИ ТЕЛЕСНОГО ВОСПРИЯТИЯ СТУДЕНТОК  
ПОВОЛЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СОЦИАЛЬНО-  
ГУМАНИТАРНОЙ АКАДЕМИИ**

Черкашина А.Г., Черкашин В.И. (Самара, Россия)

*В статье представлены результаты исследования телесного восприятия студенток ПГСГА, занимающихся в спортивно-оздоровительной секции аэробики. Описаны достоверные различия реальных и воображаемых параметров частей тела.*

***Cherkashina A.G., Cherkashin V.I. (Samara, Russia). FEATURES OF CORPORAL PERCEPTION OF STUDENTS VOLGA REGION STATE SOCIALLY HUMANITARIAN ACADEMY***

*In clause results of research of corporal perception of students Volga region state socially humanitarian academy, engaged in sports section of aerobics are presented. Authentic distinctions of real and imagined parameters of parts of a body are described.*

Современная психология воспринимает тело, душу и дух как единое целое и телесные аспекты в психотерапии приобретают всё большее значение. Ведь тело человека является материальным отражением всех пережитых им эмоциональных состояний. Подавляя наши желания и эмоции, мы прячем их в тело, создавая тем самым блоки и зажимы на пути движения жизненной энергии.

Тело является фундаментальной ценностью человека. Поэтому, развивая способность осознавать свою телесно – чувственную природу, - строя, таким образом, мост между мыслями, действиями и эмоциями, - телесная терапия запускает процесс их осознания и трансформации, их соединения в единое целое, что позволяет найти внутренние ресурсы для необходимых изменений. Телесно – чувственное осознание себя является ключом к обретению себя и полноценной самореализации.

Наше тело – это самый близкий нам объект внешней реальности. Если мы тонко чувствуем свое тело, то, вероятно, можем надеяться, что так же хорошо сможем чувствовать и другие объекты внешнего Мира. И совершенно определенно можно утверждать, что если мы плохо чувствуем своё тело, то так же плохо чувствуем экспрессию внешней жизни. Наши представления о ней будут искажены или даже извращены. И все это начинается внутри нас, внутри нашего тела, с нашего самовосприятия и самосознания.

С целью изучения телесного восприятия в структуре Я-концепции в Поволжской государственной социально-гуманитарной академии (ПГСГА) было проведено исследование со студентками 1 и 2 курсов (n=33), занимающихся в спортивно-оздоровительной секции аэробики. Для того, чтобы определить каким видят студентки свое тело применялась методика «Человечек Фельденкрайза» [1,2].

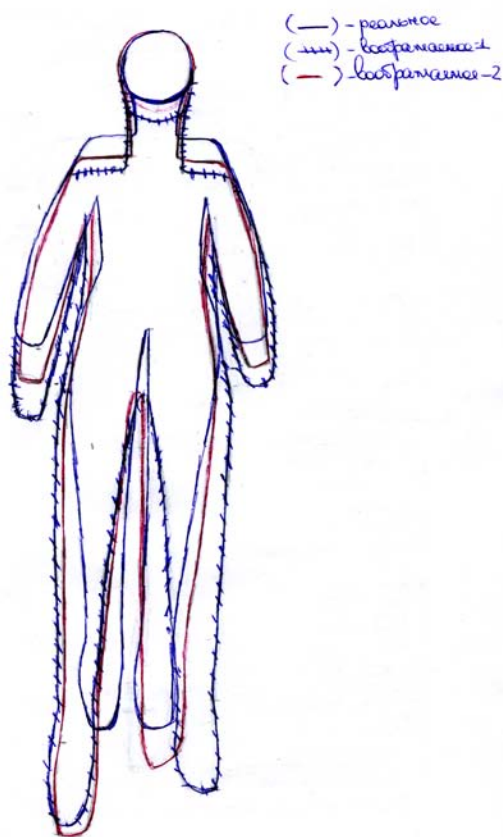
*Процедура исследования.* Исследование проходило в три этапа. На первом этапе, студентки были разделены по парам (испытуемая и помощница). Помощница предлагала испытуемой с закрытыми глазами показывать ладонями размеры различных частей своего тела (см. приложение), а затем измеряла показываемое сантиметром и записывала полученные данные.

Вторым этапом работы было измерение тех же параметров – но уже в реальности. Таким образом, были получены два вида результатов восприятия собственного тела: «воображаемые» (с закрытыми глазами) и «реальные» (измерение наличных частей тела). Измерения по методике «Человек Фельденкрайза» проводилось в начале (воображаемые-1 величины) и в конце учебного года (воображаемые-2 величины).

Третьим этапом исследования последовало расчет среднего арифметического (см. Приложение, Таб. 1,2,3).

На основании значений среднего арифметического по трем контрольным измерениям (реальные, воображаемые-1, воображаемые-2 величинам) было нарисовано три человека соответствующих реальным размерам и представлениям студенток о физических размерах собственного тела.

*Обсуждение результатов.* Как видно из рис.1. размеры «реального человека» не совпадают с размерами «воображаемых человечков». Одно это уже предполагает, что исследуемые девушки имеют неадекватное представление о своем теле. Чтобы определить, насколько эти различия достоверны, полученные реальные и воображаемые величины были обработаны методом математической статистики - по критерию Манна-Уитни (Таблица 4, 5).



*Рис. 1. Телесное восприятие студенток ПГСГА.*

Значимые отличия по телесному восприятию в начале учебного года получены между реальными и «воображаемыми-1» величинами: «длина шеи» (таб.4). Поскольку шея является «мостом» соединяющим разум и чувства [1,3], можно сказать, что у исследуемых студенток присутствуют нарушения связи между головой и телом, то есть между интеллектом с одной стороны и страстями и физическими ощущениями с другой.

Согласно таб.5 значимые различия телесного восприятия студенток в конце учебного года получены между реальными и «воображаемыми -2» величинами: «длина шеи», «длина туловища», «длина левой ноги». Так как воображаемые размеры «длины шеи», «длины туловища» и «длины левой ноги» значительно больше реальных размеров, можно сказать, что в этих частях тела присутствует мышечное

напряжение и студентки тратят на их жизнедеятельность больше энергии, чем нужно. Полученные различия показали, что к неадекватному телесному восприятию «длины шеи» добавились измерения «длины туловища» и «длины левой ноги». В телесной терапии такая часть тела как «туловище» является основой, центром бытия, запасом жизненной энергии. «Ноги» в телесной терапии – это опоры, это уверенность в себе и окружающем мире. «Левая половина тела» – это женская, пассивная, восприимчивая, эмоциональная, духовная сторона тела [1,3]. Нарушения телесного восприятия в данных частях тела, предполагают, что исследуемые студентки тратят слишком много сил на поддержание жизненного тонуса, не чувствуют своей женской привлекательности.

*Значимые различия телесного восприятия («реальные» и «воображаемые-1» величины)*

*Таблица 4.*

	Rank Sum	Rank Sum	U	Z	p-level	Z	p-level	Valid N	Valid N	2*1sided
Длина шеи	128,50	196,50	6,50	3,21	0,00	3,25	0,00	6	19	0,00

*Значимые различия телесного восприятия («реальные» и «воображаемые-2» величины)*

*Таблица 5.*

	Rank Sum	Rank Sum	U	Z	p-level	Z	p-level	Valid N	Valid N	2*1sided
Длина шеи	774,00	261,00	71,00	4,04	0,00	4,06	0,00	26	19	0,00
Длина туловища	745,50	289,50	99,50	3,38	0,00	3,39	0,00	26	19	0,00
Длина левой ноги	495,50	539,50	144,50	-2,35	0,01	-2,35	0,01	26	19	0,01

Таким образом, телесное восприятие студенток ПГСГА, занимающихся в спортивно-оздоровительной секции аэробики имеет достоверные отличия от реального видения себя. Большие искажения присутствуют в восприятиях «длины шеи», «длины туловища» и «длины левой ноги». Эти показатели превышают истинные размеры. Можно сделать вывод, что у исследуемых студенток нарушен диалог между головой и телом, желания, эмоции и чувства подавляются разумом, много энергии уходит на доказательство своей внешней привлекательности и поддержания чувства уверенности в себе.

**Приложение**

*Средние данные по «Человечку Фельденкрайза» (реальные величины)*

*Таблица 1.*

	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
--	---------	------	---------	---------	----------

Высота головы	19	22,05	18,00	30,00	2,592
Ширина головы	18	18,36	12,00	28,00	5,738
Длина шеи	19	9,42	5,00	14,00	2,116
Ширина шеи	18	15,16	8,00	39,00	8,631
Ширина плеч	18	37,66	9,00	63,00	10,244
Длина правой руки	19	63,31	9,00	81,00	15,44
Длина левой руки	19	60,39	10,00	88,00	19,58
Ширина правого локтя	19	13,00	7,00	67,00	13,22
Ширина левого локтя	19	13,57	7,00	68,00	13,46
Длина правой кисти	18	17,88	16,00	20,00	1,03
Длина левой кисти	18	18,08	16,00	21,00	1,28
Ширина грудной клетки	18	34,61	25,00	53,00	9,71
Ширина талии	18	31,88	23,00	54,00	8,91
Ширина бедер	17	40,05	31,00	56,00	7,95
Длина туловища	19	57,21	43,00	75,00	8,20
Длина правой ноги	19	93,26	83,00	101,00	4,84
Длина левой ноги	19	92,84	82,00	101,00	5,02
Ширина правого колена	19	14,81	10,00	22,00	4,40
Ширина левого колена	19	15,10	9,50	22,00	4,12
Длина правой ступни	18	25,94	22,00	33,00	2,97
Длина левой ступни	18	25,72	22,00	31,00	2,44

Средние данные по «Человечку Фельденкрайза» («воображаемые-1» величины)

Таблица 2.

	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Высота головы	13	26,309	18,00	45,00	7,20
Ширина головы	12	19,91	13,00	28,00	5,59
Длина шеи	13	15,92	10,00	25,00	4,17
Ширина шеи	12	17,66	10,00	42,00	9,61
Ширина плеч	12	43,50	13,00	90,00	17,62
Длина правой руки	13	73,84	16,00	105,00	23,48
Длина левой руки	13	62,53	13,00	90,00	23,24
Ширина правого локтя	13	14,23	4,00	69,00	16,71
Ширина левого локтя	13	15,30	7,00	70,00	16,74
Длина правой кисти	12	17,16	13,00	22,00	3,40
Длина левой кисти	12	16,91	10,00	21,00	3,34
Ширина грудной клетки	12	35,83	23,00	48,00	6,36

Ширина талии	12	35,50	21,00	58,00	11,16
Ширина бедер	11	48,27	25,00	72,00	14,79
Длина туловища	13	67,76	40,00	98,00	15,40
Длина правой ноги	13	95,38	68,00	134,00	20,13
Длина левой ноги	13	89,92	68,00	114,00	14,52
Ширина правого колена	13	13,84	8,00	20,00	3,86
Ширина левого колена	13	14,76	9,00	22,00	3,87
Длина правой ступни	13	28,38	18,00	67,00	12,42
Длина левой ступни	13	27,76	18,00	67,00	12,36

*Средние данные по «Человечку Фельденкрайза» («воображаемые-2» величины)*

*Таблица 3*

	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Высота головы	26	24,34	17,00	38,00	4,83
Ширина головы	26	21,69	14,00	45,00	6,74
Длина шеи	26	14,53	8,00	24,00	4,30
Ширина шеи	26	14,44	7,00	52,00	8,24
Ширина плеч	25	41,08	29,00	55,00	6,28
Длина правой руки	26	67,40	36,00	105,00	15,45
Длина левой руки	26	63,84	40,00	102,00	15,29
Ширина правого локтя	26	10,05	6,00	17,00	2,92
Ширина левого локтя	26	11,13	5,00	19,00	3,50
Длина правой кисти	26	17,44	10,00	25,00	3,68
Длина левой кисти	26	17,65	10,00	29,00	5,06
Ширина грудной клетки	26	35,53	25,00	50,00	6,54
Ширина талии	26	30,42	20,00	44,00	6,48
Ширина бедер	26	41,09	19,00	72,00	10,12
Длина туловища	26	69,38	44,00	96,00	12,30
Длина правой ноги	26	93,65	70,00	128,00	14,770
Длина левой ноги	26	85,84	56,00	108,00	12,78
Ширина правого колена	26	13,75	8,00	20,00	3,04
Ширина левого колена	26	14,38	8,00	21,00	3,09
Длина правой ступни	26	24,00	16,00	34,00	4,10
Длина левой ступни	26	25,55	16,00	42,00	6,61

Список измерений методики «Человечек Фельденкрайза»:

1) высота головы, 2) ширина головы, 3) длина шеи, 4) ширина шеи, 5) ширина плеч, 6) длина правой руки, 7) длина левой руки, 8) ширина правой руки в районе локтя, 9) ширина левой руки в районе локтя, 10) длина правой кисти, 11) длина левой кисти, 12) ширина груд-

ной клетки, 13) ширина талии, 14) ширина бедер, 15) длина туловища от основания шеи до паха, 16) длина правой ноги, 17) длина левой ноги, 18) ширина правой ноги в районе колена, 19) ширина левой ноги в районе колена, 20) длина правой ступни (не входит в длину ноги), 21) длина левой ступни (не входит в длину ноги).

### *Литература*

1. Тимошенко, Г.В., Леоненко, Е.А. Знакомство с собой. Как чувствует себя ваше тело?. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2006. – 144с.
2. Фельденкрайз, М. Осознание через движение. Оздоровительные движения для личного роста. М., 1994.
3. Тимошенко, Г.В., Леоненко, Е.А. Знакомство с собой. О чем говорит ваше тело?. – М.: ФОРМУ: ИНФРА-М, 2006. – 150с.