

САМООТНОШЕНИЕ В СТРУКТУРЕ ТЕЛЕСНОГО САМОВОСПРИЯТИЯ СТУДЕНТОК ВУЗА

© 2010 А.Г.Черкашина

Самарская гуманитарная академия

Статья поступила в редакцию 23.01.2010

Статья посвящена проблеме изучения телесного самовосприятия в структуре Я-концепции личности студенток ПГСГА. Представлены статистически значимые выводы о том, что в структуре Я-концепции факторами определяющими телесное самовосприятие у студенток выступают компоненты макроструктуры самооотношения.

Ключевые слова: социометрия телесное самовосприятие, реальное и воображаемое восприятие тела, макроструктура самооотношения, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, ожидаемое отношение от других, глобальное самооотношение.

Для социально-психологического анализа Я-концепции центральным является акцент на процессе социального взаимодействия, которое определяет представления человека о себе (Д.Майерс¹, Ч.Кули, Дж.Мид и др.). При этом любые представления личности о себе сопровождаются тем или иным самооотношением, самооценкой своих особенностей и проявлений или общей оценкой своего «Я», как некоторой обобщенной целостности (Р.Бернс², Л.И.Божович³, И.Кон⁴, Т.Шибутани⁵ и др.). Одним из аспектов социальных представлений о человеке и его месте в обществе являются представления о теле. Тело, – объект одновременно социальный (в области гигиены, спорта, эмансипации, свободы любви и т.п.) и личный, поскольку служит источником ощущений и эмоций. Тело – это объект, в котором воплощается интериоризация социального. 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 – чувст-

венную 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. Методики исследования: 1) Для того, чтобы определить каким видят студентки свое тело применялась методика «Человечек Фельденкрайза»⁶. 2) С целью выявления структуры самооотношения использовался «Опросник Самоотношения» В.В.Столина⁷. С помощью методики «Человечек Фельденкрайза» были получены два вида результатов восприятия собственного тела:

⁰ Черкашина Анна Георгиевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии управления.
E-mail: cherka-anna@yandex.ru

¹ Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: 1997. – С. 64 – 98.

² Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: 1986.

³ Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: 1968. – С.37 – 72.

⁴ Кон И.С. В поисках себя. – М.: 1983. – С. 189.

⁵ Шибутани Т. Социальная психология. – Ростов на Д./.: 1998. – С.206 – 215.

⁶ Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Знакомство с собой. Как чувствует себя ваше тело? – М.: 2006; Фельденкрайз М. Осознание через движение. Оздоровительные движения для личностного роста. – М.: 1994.

⁷ Паителеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: 1991. – С.23 – 179; Столин В.В. Самосознание личности. – М.: 1983. – С.16 – 205.

«воображаемые» (восприятие с закрытыми глазами) и «реальные» (измерение наличных частей тела). Средние арифметические данные представлены в таб. 1. Как видно из таб. реальные размеры тела не совпадают с воображаемы-

ми размерами. Чтобы определить, насколько эти различия достоверны, полученные реальные и воображаемые величины были обработаны методом математической статистики – по Т-критерию Стьюдента (см. таб.2).

Таб.1. Средние данные по «Человечку Фельденкрайза» (реальные и воображаемые величины n=33)

Измеряемые параметры	Реальные значения	Стандарт. отклонение	Воображаемые значения	Стандарт. отклонение
Высота головы	22,05	2,592	26,309	7,20
Ширина головы	18,36	5,738	19,91	5,59
Длина шеи	9,42	2,116	15,92	4,17
Ширина шеи	15,16	8,631	17,66	9,61
Ширина плеч	37,66	10,244	43,50	17,62
Длина правой руки	63,31	15,44	73,84	23,48
Длина левой руки	60,39	19,58	62,53	23,24
Ширина правого локтя	13,00	13,22	14,23	16,71
Ширина левого локтя	13,57	13,46	15,30	16,74
Длина правой кисти	17,88	1,03	17,16	3,40
Длина левой кисти	18,08	1,28	16,91	3,34
Ширина грудной клетки	34,61	9,71	35,83	6,36
Ширина талии	31,88	8,91	35,50	11,16
Ширина бедер	40,05	7,95	48,27	14,79
Длина туловища	57,21	8,20	67,76	15,40
Длина правой ноги	93,26	4,84	95,38	20,13
Длина левой ноги	92,84	5,02	89,92	14,52
Ширина правого колена	14,81	4,40	13,84	3,86
Ширина левого колена	15,10	4,12	14,76	3,87
Длина правой ступни	25,94	2,97	28,38	12,42
Длина левой ступни	25,72	2,44	27,76	12,36

Таб. 2. Значимые различия телесного восприятия («реальные» и «воображаемые» величины)

	Mean	Std.Dev	N	Diff.	Std.Dv	t	df	p
Высота головы реал.	25,476	17,546						
Высота головы вообр.	30,000	17,202	24	-4,524	6,838	-3,032	20	0,007
Длина шеи реал.	16,154	25,576						
Длина шеи вообр.	22,769	23,844	21	-6,615	5,091	-4,685	12	0,001
Длина правой руки еал.	63,000	20,478						
Длина прав. руки вообр.	76,077	24,642	26	-13,077	18,108	-2,604	12	0,023
Ширина бедер реал.	46,364	19,795						
Ширина бедер вообр.	54,364	20,877	24	-8,000	10,383	-2,556	10	0,029
Длина тулов. реал.	58,615	14,785						
Длина тулов. вообр.	70,923	17,703	21	-12,308	14,459	-3,069	12	0,010

Значимые отличия по телесному восприятию у испытуемых студенток получены между реальными и «воображаемыми» величинами: «высота головы», «длина шеи», «длина правой руки», «ширина бедер», «длина туловища». Эти показатели превышают истинные размеры. Таким образом, телесное восприятие студенток ПГСГА, занимающихся в спортивно-оздоровительной секции аэробики имеет достоверные отличия от реального видения себя. Студентки склонны преувеличивать реальные размеры своего тела, можно предположить, что исследуемые девушки имеют неадекватное представление о своем теле. Применяя опросник самооотношения В.В.Столина, была получена макроструктура самооотношения исследуемых девушек (рис.1).

Результаты исследования по опроснику Самоотношения В.В.Столина⁸ показали, что у исследуемых девушек сильно выражена степень положительного отношения в адрес своего Я (глобальное самооотношение отношение). Такое отношение к себе четко характеризует *макроструктура самооотношения* с четырьмя эмоциональными измерениями: самоуважение, самопринятие, аутосимпатию и ожидаемое отношение от других людей (рис.1).

Среди четырех эмоциональных измерений у испытуемых девушек ведущую роль занимает «самоинтерес» (29%), который отражает интерес

⁸ Пантелеев С.Р. Самоотношение.... – С.23 – 179; Столин В.В. Самосознание личности.... – С.16 – 205.

девушек к собственной личности, стремление больше узнать о себе. «Ожидаемое отношение от других», «самоуважение» и «аутосимпатия» занимают в макроструктуре самооотношения приблизительно равное положение. «Ожидаемое отношение к самой себе» (25%), говорит об уверенности девушек в ожидании положительной оценки от других людей. 23% «самоуважения» и

23% аутосимпатии отражают веру в свои силы и способности и положительное отношение к себе. Между результатами исследования воображаемых измерений телесного восприятия и макроструктуры самооотношения был проведен однофакторный дисперсионный анализ, который показал следующее (таб.3).



Рис. 1. Макроструктура самооотношения студентов ПГСГА

Таб. 3. Дисперсионный анализ макроструктуры самооотношения (по В.В.Столину) и телесного восприятия («Человечек Фельденкрайза»)

Глобальное самооотношение								
	SS	df	MS	SS	df	MS	F	p
Высота головы	5666,714	10	566,671	136,500	3	45,500	12,454	0,030
Ширина головы	6289,692	9	698,854	124,000	3	41,333	16,907	0,020
Длина шеи	6901,500	10	690,150	28,500	3	9,500	72,647	0,002
Ширина шеи	7233,923	9	803,769	193,000	3	64,333	12,493	0,030
Длина правой кисти	6572,577	9	730,286	42,500	3	14,167	51,549	0,003
Длина левой кисти	6636,077	9	737,341	13,000	3	4,333	170,155	0,000
Ширина груди	4280,692	9	475,632	85,000	3	28,333	16,787	0,020
Ширина правого колена	7211,429	10	721,142	21,500	3	7,167	100,624	0,001
Ширина левого колена	7048,929	10	704,892	36,000	3	12,000	58,741	0,003
Длина правой стопы	6694,929	10	669,492	54,500	3	18,167	36,852	0,006
Длина левой стопы	6803,500	10	680,350	10,500	3	3,500	194,385	0,000
Самоуважение								
	SS	df	MS	SS	df	MS	F	p
Высота головы	5551,048	8	693,881	252,167	5	50,433	13,758	0,005
Ширина головы	6274,526	8	784,315	139,167	4	34,791	22,543	0,004
Длина шеи	6873,500	8	859,187	56,500	5	11,300	76,034	0,000
Ширина шеи	6875,756	8	859,469	551,167	4	137,791	6,237	0,047
Длина правой кисти	6559,410	8	819,926	55,667	4	13,916	58,916	0,000
Длина левой кисти	6631,410	8	828,926	17,667	4	4,416	187,681	0,000
Ширина груди	4094,526	8	511,815	271,167	4	67,791	7,549	0,0340
Ширина правого колена	7127,762	8	890,970	105,167	5	21,033	42,359	0,000
Ширина левого колена	6960,262	8	870,032	124,667	5	24,933	34,894	0,000

<i>Аутосимпатия</i>								
	SS	df	MS	SS	df	MS	F	p
Высота головы	5725,214	9	636,134	78,000	4	19,500	32,622	0,002
Ширина головы	6405,192	9	711,688	8,500	3	2,833	251,184	0,000
Длина шеи	6911,500	9	767,944	18,500	4	4,625	166,042	0,000
Длина правой кисти	6565,077	9	729,430	50,000	3	16,667	43,767	0,005
Длина левой кисти	6626,577	9	736,286	22,500	3	7,500	98,171	0,001
Ширина груди	4248,192	9	472,021	117,500	3	39,167	12,051	0,032
Ширина правого колена	7174,262	9	797,140	58,667	4	14,667	54,350	0,000
Ширина левого колена	6962,262	9	773,584	122,667	4	30,667	25,225	0,003
<i>Ожидаемое отношение от других</i>								
	SS	df	MS	SS	df	MS	F	p
Высота головы	5442,548	7	777,507	360,667	6	60,111	12,934	0,003
Ширина головы	6154,526	7	879,218	259,167	5	51,833	16,962	0,003
Длина шеи	6768,000	7	966,857	162,000	6	27,000	35,809	0,000
Ширина шеи	6660,256	7	951,465	766,667	5	153,333	6,205	0,030
Длина правой кисти	6527,244	7	932,463	87,833	5	17,566	53,081	0,000
Длина левой кисти	6593,244	7	941,892	55,833	5	11,166	84,348	0,000
Ширина груди	4169,192	7	595,599	196,500	5	39,300	15,155	0,004
Длина туловища	3272,381	7	467,483	599,333	6	99,888	4,680	0,039
Ширина правого колена	7125,595	7	1017,942	107,333	6	17,888	56,903	0,000
Ширина левого колена	6975,595	7	996,514	109,333	6	18,222	54,686	0,000
<i>Самоинтерес</i>								
	SS	df	MS	SS	df	MS	F	p
Высота головы	5577,26	5	1115,453	225,950	8	28,243	39,493	0,000
Ширина головы	6262,19	5	1252,438	151,500	7	21,642	57,868	0,000
Длина шеи	6774,05	5	1354,810	155,950	8	19,493	69,499	0,000
Ширина шеи	6791,42	5	1358,285	635,500	7	90,785	14,961	0,001
Длина правой руки	6320,16	5	1264,031	982,200	8	122,775	10,295	0,002
Длина правого локтя	10290,43	5	2058,086	55,000	8	6,875	299,357	0,000
Длина левого локтя	10105,48	5	2021,096	77,950	8	9,743	207,424	0,000
Длина правой кисти	6576,08	5	1315,215	39,000	7	5,571	236,064	0,000
Длина левой кисти	6585,08	5	1317,015	64,000	7	9,142	144,048	0,000
Ширина груди	4143,44	5	828,688	222,250	7	31,750	26,100	0,000
Ширина талии	4926,48	5	985,296	404,750	7	57,821	17,040	0,000
Ширина правого колена	7127,13	5	1425,426	105,800	8	13,225	107,782	0,000
Ширина левого колена	6969,38	5	1393,876	115,550	8	14,443	96,503	0,000
Длина правой стопы	5429,73	5	1085,946	1319,700	8	164,962	6,583	0,010
Длина левой стопы	5361,55	5	1072,310	1452,450	8	181,556	5,906	0,014

Согласно таб. 3. однофакторный дисперсионный анализ показал, что все четыре эмоциональных измерения макроструктуры самооотношения (самоуважение, ожидаемое отношение от других, самоинтерес, аутосимпатия) и глобальное самооотношение (общее чувство за себя) выступают факторами, определяющими телесное самовосприятие у исследуемых студенток. Это означает, что отношение девушек к себе влияет на телесное самовосприятие

таким образом, что размеры тела воспринимаются в зависимости от изначальной субъективной установки, изначального субъективного отношения к измеряемым параметрам тела и в целом к себе. Также, можно предположить, что полученное расположение эмоциональных измерений макроструктуры самооотношения будет причиной несоответствия представляемых параметров тела реальным величинам. *Подводя итог полученным результатам,*

можно сделать вывод о том, что в структуре Я-ределяющими телесное самовосприятие, выступают концепции исследуемых студенток, факторами, оп- компоненты макроструктуры самооотношения.

FEMALE STUDENTS' CORPORAL SELF-PERCEPTION: STRUCTURE OF SELF-ATTITUDE

© 2010 A.G.Cherkashina^o

Samara Humanities Academy

The clause is devoted to the problem of studying corporal self-perception in the structure of I-concept of Samara State Academy of Social Sciences and Humanities female students. Statistically significant conclusions show that in the structure of I-concept the factors, defining female students' corporal self-perception, are self-attitude macro-structure components.

Keywords: corporal self-perception, real and imaginary body perception, macrostructure of self-attitude, self-esteem, self-preference, self-interest, expected attitude from others, global self-attitude.

^o *Cherkashina Anna Georgievna, Cand. Sc. in Psychology, Associate Professor of the Management Psychology department. E-mail: cherka-anna@yandex.ru*