

Секция «Психология здоровья и психология спорта»

**Особенности физического и эстетического восприятия Я-образа у девушек,  
занимающихся черлидингом**

**Коломийченко Елена Валерьевна**

*Аспирант*

Южный федеральный университет, Факультет психологии, Кафедра общей психологии,  
Ростов-на-Дону, Россия

*E-mail: Elena5851@gmail.com*

В современной психологии представление личности о своих телесных параметрах, собственной привлекательности отражено в понятиях «Я-телесное» или «Я-физическое». В существующих исследованиях, посвященных Я-физическому, отдельные его аспекты раскрываются через искажения физического образа Я в рамках клинической психологии, изучения восприятия и изменения внешнего облика в рамках имиджологии и психологии экспрессии, исследования роли Я-физического для развития нормального самосознания и самоотношения в детском и подростковом возрастах в рамках возрастной психологии. Для психологии личности важными являются ценностные основания и личностные особенности, которые обуславливают представления о личности себе и о своем физическом «Я» [1;2;3]. Явно недостаточно работ, изучающих отношение профессионально занимающихся спортом людей к своему телу и эстетическому образу, а также людей, «приобщенных к спорту или не приобщенных» к спорту и их отношение к Я-люразу. Между тем этот аспект исследования наиболее значим в формировании и становлении представлений о своей телесности и эстетического восприятия среди молодежи. Всплеск интенсивного развития телесно-ориентированных социальных практик связан с трудностями современного человека в формировании отношений между собой и своим телом. Для мужчин и женщин решающую роль в повышении значимости телосложения играет именно восприятие своего тела и отношение к нему, а не реальные параметры. Это предполагает необходимость изучения психологических оснований, влияющих на формирование представления человека о своем теле [2,3,4,5]. Целью нашей работы стало изучение содержания Я-физического и Я-эстетического девушек, профессионально занимающихся черлидингом. В исследовании участвовали девушки, занимающиеся черлидингом в возрасте от 8 до 20 лет, девушки, «приобщенные» к физической культуре и «не приобщенные» к физической культуре, всего 45 человек. Под «приобщенными» нами понимались девушки, которые занимаются спортом давно, практически на профессиональном уровне, имеют спортивные достижения, либо занимаются физической культурой, фитнесом на любительской основе, интересуются спортом и спортивной жизнью. «Не приобщенными» к спорту девушками мы назвали тех, кто никогда не занимался спортом, не имеет никакой физической нагрузки и не интересуется спортивной жизнью общества. Мы использовали методику самоотношения В.В.Столина и С.Р. Пантелеева «ОСО», методику гендерной идентичности С. Бем, а также разработали опросник для измерения самооценки Я-физического и Я-эстетического [1]. Хотелось бы подробнее остановиться на составленной нами анкете. Инструкция для девушек, «приобщенных» и «не приобщенных» к физической культуре и спорту, а также для девушек, занимающихся черлидингом: «Уважаемые девушки! Прочтите, пожалуйста, вопросы. Отвечайте быстро и подробно, вписывая ответы в пустые строки. Нет плохих и хороших ответов, нам важна любая информация о Вас и Вашем отношении к спорту». Содержанием анкеты стали вопросы: Занимались ли Вы когда-либо спортом? Каким? Каким видом спорта вы занимаетесь сейчас? Как Вы оцениваете свою физическую привлекательность? Как вы оцениваете свою эстетическую привлекательность? Хотите ли Вы изменить отношение к себе? Почему? Как можно изменить отношение к себе со стороны сверстников? Как можно изменить отношение к себе со стороны родителей? Как можно

изменить личное отношение к самому себе? Что Вы знаете о Черлидинге? Хотели бы вы заниматься этим видом спорта? Почему? Подберите как можно больше прилагательных для описания такого вида спорта как Черлидинг. Поможет ли занятие спортом вашему саморазвитию? Если поможет, то каким образом? Собираетесь ли вы заняться спортом в ближайшее время? Насколько занятия Черлидингом соответствуют Вашему представлению об эстетическом и физическом самосовершенствовании? Вопросы были составлены с целью выявить различие в представлении о Я-физическом и Я-эстетическом у девушек, по-разному относящихся к спорту и физической культуре. \*\*\* В результате опроса было выявлено, что девушки, «не приобщенные» к физической культуре и спорту в 80 % случаев не считают, что занятие спортом может помочь их саморазвитию, в то время, как «приобщенные» и занимающиеся черлидингом считают (80 % и 85% соответственно), что физическая культура поможет решить многие проблемы саморазвития. Также интересными стали результаты, подтверждающие наше предположение о том, что люди, занимающиеся физической культурой и спортом, намного выше оценивают свою физическую и эстетическую привлекательность, чем те, кто не занимается. Так привлекательными с точки зрения Я-физического себя считают 100% девушек, занимающихся черлидингом, 80% девушек, «приобщенных» к физической культуре и спорту, 15% девушек, не занимающихся никакими видами спорта и «не приобщенными» к физической культуре и спорту. Относительно Я-эстетической привлекательности показатели у всех девушек были немного снижены, но их относительное сравнение указывает на выраженность тех же пропорциональных отношений, что и в Я-физическом. Например, 30 % девушек, «не приобщенных» к физической культуре и спорту считают себя эстетически привлекательными, у девушек «приобщенных» эта цифра возрастает до 60%, а у занимающихся черлидингом мнение о собственной эстетической привлекательности достигает 80 %. Девушки, «не приобщенные» к физической культуре и спорту имеют представление о себе как об эстетически не привлекательных, Я-физическое оценивают низкими показателями. Также у них выражены низкие показатели по всем шкалам самооотношения, они не уверены в себе, застенчивы, не общительны, не верят в собственные силы. Девушки, «приобщенные» к физической культуре и спорту, а так же занимающиеся черлидингом, имеют очень высокую самооценку, у них выражены высоко все показатели самооотношения от уверенности в себе до принятия себя и других. Они высоко оценивают свой образ «Я», как физический, так и эстетический. Девушки, занимающиеся черлидингом, а также «приобщенные» и «не приобщенные» к физической культуре и спорту имеют явно выраженный андрогинный тип гендерных отличий, что мы склонны расценивать не как зависимость от занятий спортом, а как зависимость от социально-демографической ситуации в отношении мужчин и женщин в современном мире.

### Источники и литература

- 1) Литература: 1. Дамадаева А. С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 3 (61). - с. 45-47. 2. Лях В. Психологические проблемы юношеского спорта в странах западной Европы / В.Лях // Материалы Международного форума «Молодежь-Наука-Олимпизм».- Москва, 1998.- С. 151-153. 3. Шишковская А.В. Особенности физического Я спортсменов разной спортивной специализации / А.В. Шишковская // Российский психологический журнал. - 2011. - №2.- с.23. 4. Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance / J.M. Williams (Ed.). 2d ed. London, Toronto: Mayfield Publishing Company, 1993. -383 p. 5. Stambulova N.V. Dynamics of the athlete-coach relations in the course of the athlete's sports career / Stambulova N.V. // Portuguese Journal of Human Performance Studies. -1999. Vol. 12,-

N 1.- P.21-34