

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ Я-ФИЗИЧЕСКОГО И Я-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ДЕВУШЕК, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧЕРЛИДИНГОМ

Коломийченко Е. В.

В статье рассматриваются теоретические аспекты самоотношения к Я-образу у лиц, по-разному относящихся к физической культуре и спорту. Обосновывается необходимость исследования самоотношения, гендерной идентичности, отношения к своему Я-образу, как Я-физическому, так и Я-эстетическому у девушек, занимающихся черлидингом, девушек, «приобщенных» и «не приобщенных» к физической культуре и спорту. Дается определение «приобщенных» и «не приобщенных» к физической культуре и спорту. Описывается методический инструментарий пилотного исследования, в том числе авторская анкета для отбора испытуемых девушек. Объектом исследования выступают девушки в возрасте от 8 до 20 лет, занимающиеся черлидингом, «приобщенные» и «не приобщенные» к физической культуре и спорту, всего 45 человек.

Дается описание эмпирических исследований восприятия собственного Я-образа, как физического, так и эстетического у респонденток, делаются выводы о выраженности гендерной идентичности и самоотношении девушек, занимающихся черлидингом, «приобщенных» и «не приобщенных» к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: *занимающиеся спортом, не занимающиеся спортом, Я-образ, Я-физическое, Я-эстетическое, гендер.*

В современном обществе и культуре преобладает представление о том, что внешняя привлекательность и телесная красота являются важными условиями личностной, профессиональной, социальной успешности. Данные представления наряду с эталонами красоты диктуются средствами массовой информации и учреждениями, предлагающими услуги в области индустрии красоты, здоровья и моды. Практически речь идет о том, что человеческая телесность определяет привилегированное положение в современном обществе. Таким образом, в условиях искусственного завышения значимости человеческого тела рождается потребность в формировании красивого тела. Прослеживается явная тенденция роста потребления услуг, ориентированных на удовлетворение этой потребности: спортивные секции и залы, домашние тренажеры, учебная литература, диетическое питание, услуги по коррекции фигуры самыми разнообразными методами. 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.

В общем виде в психологии представление личности о своих телесных параметрах, собственной привлекательности отражено в понятиях «Я-телесное» или «Я-физическое». Однако в современной психологической литературе наблюдается содержательная дифференциация понятий для описания данной психологической реальности. Дефиниции различаются по рассматриваемой психической реальности Я-физического: сенсомоторный эквивалент (А. Ш. Тхостов, В. С. Гурфинкель, Ю. С. Левик), когнитивный процесс (Е. Т. Соколова, М. Владимирова), подструктура Я-концепции (Р. Бернс, А. А. Налчаджян); по предметному содержанию Я-физического: внешность (Г. А. Андреева, И. С. Кон, М. В. Коркина, П. В. Морозов), функции тела (В. В. Столин, А. Ш. Тхостов); по происхождению Я-физического: формальное знание о теле (Р. Шонц, Д. Беннет), архетипическое образование (О. В. Лаврова), физиологическая функция мозга (А. Ш. Тхостов, В. С. Гурфинкель, Ю. С. Левик).

Это противоречие затрудняет использование результатов конкретных исследований как в теории Я-физического, так и в практике [9, 10].

В существующих исследованиях, посвященных Я-физическому, отдельные его аспекты раскрываются через исследование искажения физического образа Я в рамках клинической психологии, изучение восприятия и изменения внешнего облика в рамках имиджологии и психологии экспрессии, исследование 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. Такого рода работ явно недостаточно.

В исследованиях самосознания и Я-концепции отечественные и зарубежные психологи называют Я-физическое источником (Р. Бернс), базисом (А. А. Налчаджян) развития Я-концепции, одним из факторов (И. И. Чеснокова, В. С. Мерлин), звеньев самосознания (В. С. Мухина). Однако, подчеркивая значимость Я-физического как основы для развития самосознания и формирования Я-концепции, исследователи недостаточно раскрывают функции Я-физического в самосознании взрослого человека [9, 10].

Последние десятилетия развитие психосоматического направления происходит в русле медицины (В. Бройтигам, П. Кристиан, М. Рад, В. Д. Менделевич и др.), но не психологии. Расцвет подобного «соматоцентрического» подхода привел к тому, что к области психосоматического знания в основном относят патологические нарушения и расстройства, вызванные психологическими факторами. Таким образом, за пределами научного анализа оказывается совокупность многочисленных психосоматических проявлений в норме. И у здорового человека можно наблюдать такие явления, как: мобилизация психических и телесных ресурсов человека в ситуации решения сложной и ответственной задачи; феномен аффективной дезорганизации с выраженными телесными компонентами (В. В. Николаева, Г. А. Арина, 1996). Однако в психологии недостаточно внимания уделено вопросу отношений между телесным и психическим в норме. Установление содержания Я-физического зрелого здорового человека позволит расширить и дополнить современные представления о психологии телесности.

Исходя из вышеперечисленных противоречий и теоретических предпосылок, существующих в современной психологии, мы определили цель нашего исследования: изучить содержание Я-физического и Я-эстетического девушек, профессионально занимающихся черлидингом.

Достижение этой цели требует решения ряда **задач**.

1. Теоретические задачи:
 - выделить психологические подходы к изучению Я-физического, Я-эстетического и сходных с ними феноменов;
 - установить содержание Я-физического;
 - описать на базе анализа различных психологических подходов возрастную динамику Я-физического и Я-эстетического.
2. Методические задачи:
 - разработать методический инструментарий для изучения Я-физического и Я-эстетического у девушек, профессионально занимающихся черлидингом;
 - подобрать методический инструментарий для изучения Я-физического и Я-эстетического у девушек, профессионально занимающихся черлидингом.
3. Эмпирические задачи:
 - осуществить описание особенностей содержания Я-физического и Я-эстетического у девушек, занимающихся черлидингом, у девушек, приобщенных и не приобщенных к физической культуре;
 - определить различия в содержании Я-физического и Я-эстетического субъектов в зависимости от наличия или отсутствия профессионально-спортивной специализации;
 - установить взаимосвязи между содержанием Я-физического, Я-эстетического и самоотношением девушек, занимающихся черлидингом, у девушек, приобщенных и не приобщенных к физической культуре.

Предметом исследования является содержание Я-физического и Я-эстетического девушек, профессионально занимающихся черлидингом.

Объект исследования: 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.

Гипотезы исследования.

1. Профессиональное занятие спортом трансформирует личностные особенности, оказывая влияние на специфику общей оценочной сферы.

2. В качестве особенностей оценочной сферы девушек, профессионально занимающихся черлидингом можно выделить специфику рефлексивного понимания Я-физического и Я-эстетического как базового компонента в самосознании личности.
3. Специфика рефлексивного понимания Я-физического и Я-эстетического может оказывать существенное влияние на особенности самоотношения спортсменок, занимающихся черлидингом.
4. У девушек, занимающихся черлидингом, и девушек «приобщенных» и «не приобщенных» к физической культуре могут быть выявлены различные симптомокомплексы по взаимосвязи особенностей рефлексивного понимания Я-физического и Я-эстетического с базовыми стремлениями личности, психологическими защитами и показателями осмысленности жизни.

Методологические и теоретические предпосылки исследования: положения о роли Я-физического как источника, базиса, основы самосознания человека (В. В. Столин, А. А. Налчаджян, В. С. Мерлин, И. И. Чеснокова, В. С. Мухина); представления о Я-концепции и ее структуре (Р. Бернс, А. А. Налчаджян, В. В. Столин); психологические подходы, определения, эмпирические данные о Я-физическом (Л. Г. Уляева, И. С. Кон, М. О. Мдивани), схеме тела (А. Ш. Тхостов, В. С. Гурфинкель, Ю. С. Левик), Я-телесном (У. Джемс, О. В. Лаврова, Р. Шонц, Е. Т. Соколова, А. Ш. Тхостов), образе тела (Е. Т. Соколова, И. М. Быховская, П. Шильдер), концепции тела (Р. Шонц, Д. Беннет), телесности (Д. А. Бескова, И. М. Быховская, Т. С. Леви, Е. Э. Газарова).

Методы исследования.

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования.
 2. Диагностическое эмпирическое исследование с использованием личностных тестовых методик, оценочных шкал, контент-анализ самоописаний.
- С учетом цели, объекта, предмета, гипотезы и задач исследования предполагается использовать следующие методики психологической диагностики:
- 1) методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В. А. Лабунской;
 - 2) тест смысловых ориентаций, адаптированный Д. А. Леонтьевым;
 - 3) методика самоописания;
 - 4) методика самоотношения В. В. Столина и С. Р. Пантелеева «ОСО»;
 - 5) анкета для измерения самооценки Я-физического и Я-эстетического;
 - 6) методика гендерной идентичности С. Бем.

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 следующие вопросы.

1. Занимались ли Вы когда-либо спортом? Каким?
2. Каким видом спорта вы занимаетесь сейчас?
3. Как Вы оцениваете свою физическую привлекательность?
4. Как вы оцениваете свою эстетическую привлекательность?
5. Хотите ли Вы изменить отношение к себе? Почему?
6. Как можно изменить отношение к себе со стороны сверстников?
7. Как можно изменить отношение к себе со стороны родителей?
8. Как можно изменить личное отношение к самому себе?
9. Что Вы знаете о черлидинге? Хотели бы вы заниматься этим видом спорта? Почему?
10. Подберите как можно больше прилагательных для описания такого вида спорта, как черлидинг.
11. Поможет ли занятие спортом вашему саморазвитию? Если поможет, то каким образом?
12. Собираетесь ли вы заняться спортом в ближайшее время?
13. Насколько занятия черлидингом соответствуют Вашему представлению об эстетическом и физическом самосовершенствовании?
14. 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 (рис. 1.)

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, на рисунке 2 мы видим, что 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.

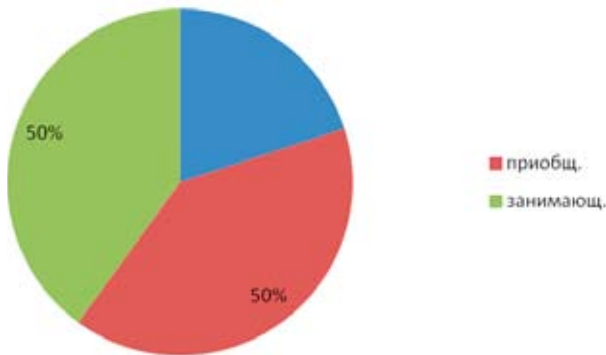


Рис. 1. Выраженность мнения «приобщенных», «не приобщенных» и занимающихся черлидингом девушек о том, насколько спорт и физическая культура могут помочь в саморазвитии

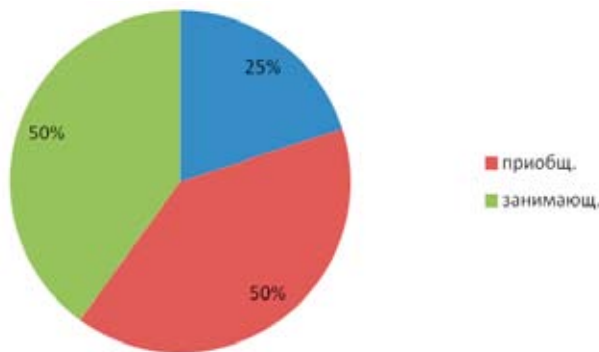


Рис. 2. Выраженность мнения о собственной Я-физической привлекательности у девушек «приобщенных», «не приобщенных» к физической культуре и спорту, и занимающихся черлидингом

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. Так, на рисунке 3 мы видим, что 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 %.

Также с целью исследования самооотношения мы использовали шкалы методики В. В. Столина и С. Р. Пантелеева «Особенности самооотношения

(ОСО): внутренняя честность (открытость), самоуверенность, саморуководство, зеркальное Я (отраженное самооотношение), самооценность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение, самоуважение. Результат исследования показал, что 30 % приобщенных к физической культуре и спорту респонденток имеет высокий позитивный уровень самооотношения и адекватности самооценки, так как у них выражены средние значения по всем шкалам. Высокие показатели свидетельствуют о высокой рефлексии переживания собственного Я как внутреннего стержня, интегрирующего и организующего личность и жизнедеятельность, чувства, что судьба находится в собственных руках, о том, что жизнь и деятельность человека способны вызвать уважение других. Эмоциональная и когнитивная оценка и принятие себя также адекватно высоки. Им свойственна низкая внутренняя конфликтность. 30 % девушек, «приобщенных» к физической культуре и спорту и занимающихся черлидингом показали также позитивный уровень самооотношения, т. к. имеют высокие значения по шкалам самопринятие, зеркальное Я и саморуководство и средние значения по шкале самоуверенность, низкие значения по шкале открытость.

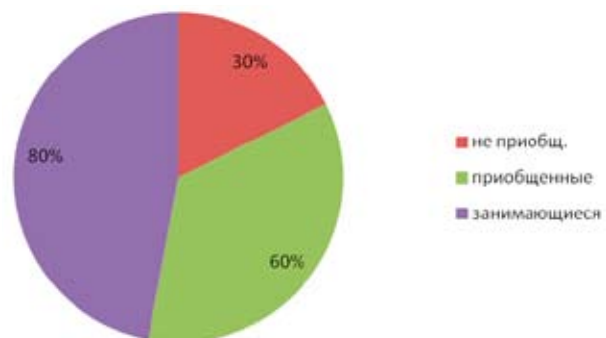


Рис. 3. Выраженность мнения о собственной Я-эстетической привлекательности у девушек «приобщенных», «не приобщенных» к физической культуре и спорту, и занимающихся черлидингом

Негативное самооотношение и неадекватную самооценку показали 40 % респонденток, «не приобщенных» к физической культуре и спорту, т. к. у них выражены или крайние низкие показатели или крайние высокие показатели по всем шкалам. Низкий уровень самопринятия и самоуважения указывает на низкие значения по шкале самопринятие, зеркальное Я, саморуководство, самоуверенность, самооценность и высокие значения по шкалам открытость, самоуверенность, самопривязанность, внутренняя конфликтность и самообвинение. Эти показатели указывают на высокий уровень внутриличностной

неудовлетворенности, конфликтности, отсутствие самоуважения и самопринятия, либо, наоборот, неадекватно завышенных, с точки зрения данных респондентов.

Также в нашем исследовании мы предполагали, что у «приобщенных» к физической культуре и спорту девушек в «женских» видах спорта будет доминировать фемининный гендерный стереотип, который будет оказывать воздействие на формирование их Я-образа – эстетического и физического. Многие авторы отмечают, что занятие спортом в целом, и спортивная специализация, в частности, накладывают отпечаток на формирование Я-физического образа (Л. Г. Уляева, А. В. Шишковская, М. Е. Сандомирский, А. Г. Кечеджан). Мы в своем исследовании считаем, что ранняя спортивная профессионализация, а также сам факт занятия спортом (фемининным или маскулинным) накладывают отпечаток на формирование Я-концепции, а именно составляющих Я-физическое и Я-эстетическое. Это мнение подтверждается многими авторами. Есть и другие мнения специалистов о том, что включение в углубленные занятия в подростковом и юношеском возрасте может стать причиной дисгармонии в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта после завершения спортивной карьеры [6, 8].

Исследование проводилось при помощи методики на гендерную идентичность Сандры Бем [7].

В ходе исследования выяснилось, что в группе девушек, «приобщенных» к физической культуре и спорту и в группе занимающихся «женскими» видами спорта гендерная идентичность выражена в 50 % андрогинностью, в 50 % – фемининностью.

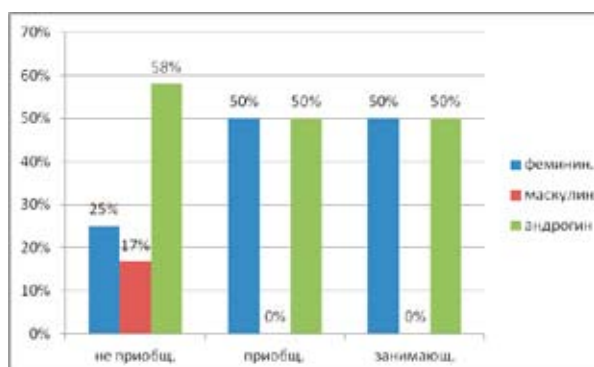


Рис. 4. Гендерная идентичность девушек, «приобщенных», «не приобщенных» и занимающихся «женским» видом спорта – черлидингом

В группе «не приобщенных» к физической культуре девушек мы наблюдаем следующую тенденцию. Среди девушек доминирует андрогинная гендерная типология (58 %), а фемининная и маскулинная вы-

ражены наименьшими показателями (25 % и 16,7 %). Андрогинный тип по методике Сандры Бем проявляется в следующих характеристиках: «каждый человек сочетает в себе психологические качества обоих полов», «...успешное сочетание как традиционно мужских, так и традиционно женских качеств», определяя психологическую андрогинию как «способность человека менять свое поведение в зависимости от ситуации» [7, с. 25]. Таким образом, виды спорта и степень приобщенности к спорту и физической культуре мало влияют на формирование гендерной идентичности девушек. Во всех группах она имеет выраженную андрогинную типологию. Мы склонны связывать этот факт со спецификой социального и культурного функционирования в современном обществе мужчин и женщин.

Таким образом, полученные результаты пилотного исследования Я-физического и Я-эстетического у девушек, занимающихся серлидингом, а также «приобщенных» и «не приобщенных» к физической культуре и спорту существенно отличаются.

1. Девушки, «не приобщенные» к физической культуре и спорту имеют представление о себе как об эстетически непривлекательных, 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.
2. Девушки, приобщенные к физической культуре и спорту, а также 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.
3. 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Воронцов Д. В.* Гендерные исследования в социальной психологии: границы поля // Российский психологический журнал. – 2010. – № 2. – С. 15.
2. *Горская Г. Б., Бондаренко Н. А., Зернова Т. Н.* Полоролевые стереотипы как регуляторы сампринятия человека в качестве субъекта деятельности // Психологические проблемы самореализации личности. – Краснодар, 2000. – С. 57–72.
3. *Дамадаева А. С.* Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин //

- Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3(61). – С. 45–47.
4. *Дамадаева А. С., Шахов Ш. К.* Гендерные аспекты психологического сопровождения спортсменов // Известия дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – Махачкала: Изд-во ДГПУ, 2011. – С. 23–26.
 5. *Мильштейн О. А., Кулинкович К. А.* Советский олимпиец: социальный портрет. – М., 1980. – 150 с.
 6. *Лях В.* Психологические проблемы юношеского спорта в странах западной Европы. // Материалы Международного форума «Молодежь-Наука-Олимпизм». – Москва, 1998. – С. 151–153.
 7. *Касьяник Е. Л., Макеева Е. С.* Психологическая диагностика самосознания личности. – Мозырь: Содействие, 2007. – 200 с.
 8. *Стамбулова Н. Б.* Психология спортивной карьеры. – СПб., 2011. – 180 с.
 9. *Шишковская А. В.* Особенности физического Я спортсменов разной спортивной специализации // Российский психологический журнал. – 2011. – № 2.- с. 23.
 10. *Шишковская А. В.* Содержание Я-физического и особенности саморегуляции спортсменов разной физической специализации // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2011. – № 9/1. – 62 с.
 11. Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance / J.M.Williams (Ed.). 2d ed. – London, Toronto: Mayfield Publishing Company, 1993. – 383 p.
 12. *Stambulova N. B.* Dynamics of the athlete-coach relations in the course of the athlete's sports career // Portuguese Journal of Human Performance Studies. – 1999. – Vol. 12. – N 1. – P. 21–34.
 13. *Ungerleider S.* Mental training for peak performance. – Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press, Inc., 1996. – 196 p.