

**Роль вовлеченности в спортивные занятия в восприятии своего тела у
девушек 18-23 лет**

Научный руководитель – Якушина Анастасия Александровна

Владимова Надежда Николаевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет
психологии, Кафедра методологии психологии, Москва, Россия

E-mail: nadya.vladimova.03@mail.ru

Восприятие тела представляет собой совокупность мыслей, чувств и убеждений, касающихся размера, формы, и привлекательности своего тела [3]. Восприятие тела оказывает существенное влияние на самооценку, уверенность в себе и общее психическое благополучие, формируя важную часть самоидентичности [2].

В современном обществе, подверженном влиянию идеализированных образов красоты, широко распространенной проблемой является неудовлетворенность собственным телом [1]. Одним из факторов, который может способствовать развитию данного феномена выступает вовлеченность в спортивные занятия [4]. При этом характер данного влияния в формировании неудовлетворенности своим телом может варьироваться в зависимости от вида спортивных занятий и степени вовлеченности.

В связи этим данное исследование направлено на изучение роли вовлеченности в различного рода спортивные занятия в восприятии тела у девушек 18-23 лет.

Методы исследования: 1) «Опросник представлений о внешности» (Appearance Schema Inventory Revised, ASI-R); 2) «Опросник образа собственного тела» (ООСТ) (О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха (2006)).

Выборку составили 65 девушек: 1) занимающиеся художественной гимнастикой ($n = 20$ (МС – 12, КМС – 7, 1 взрослый разряд – 1), средний возраст = 19,9 лет); 2) занимающиеся спортивной активностью (фитнес, танцы, йога) ($n = 26$, средний возраст = 20,5 лет); 3) не занимающиеся спортивной активностью ($n = 19$, средний возраст = 20,4 лет).

В результате проведения однофакторного дисперсионного анализа Уэлча, были выявлены различия в восприятии тела, в зависимости от типа спортивных занятий (опросник ASI-R: $F = 3,933$, при $p = 0,027$). Так, было получено, что девушки, занимающиеся художественной гимнастикой, придают меньшее значение своей внешности, в отличие от девушек, не занимающихся спортивной активностью и занимающихся фитнесом, танцами и йогой.

Также при проведении попарного сравнения, были получены значимые различия ($F = 7,799$, при $p = 0,37$) в степени удовлетворенности своим телом между девушками, не занимающимися спортивной активностью и занимающимися художественной гимнастикой. Девушки, не занимающиеся спортивной активностью, имеют более выраженное недовольство своим телом ($M = 17$), чем девушки, занимающиеся художественной гимнастикой ($M = 10,2$) (опросник ООСТ).

Выводы: Изучение роли вовлеченности в спортивные занятия в восприятии своего тела у девушек в возрасте 18-23 лет является актуальной и важной задачей, позволяющей понять, как спортивная активность влияет на восприятие своего тела и общее психоэмоциональное состояние. Понимание факторов, способствующих развитию неудовлетворенности телом, имеет важное значение для разработки эффективных стратегий профилактики и коррекции.

Источники и литература

- 1) Польская Н. А. , Якубовская Д. К. Идеализация тела в социальных медиа // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43. – № 2 С. 128-141. URL: <https://psy.jes.su/s020595920018771-4-1>/.DOI: 10.31857/S020595920018771-4
- 2) Тайсаева С. Б., Кузнецова Ю. В., Зиналиева Н. К., Подосинникова Е. А. Восприятие тела и самооценка девушек, занимающихся фитнесом, как психологический феномен // ТиПФК. 2022. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospriyatie-tela-i-samootsenka-devushek-zanimayuschih-sya-fitnessom-kak-psihologicheskii-fenomen> (дата обращения: 02.03.2025).
- 3) Cash, T.F. (2002a). Beyond traits: Assessing body image states. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice (pp. 163-170). NY: Guilford Press.
- 4) Freire, Gabriel & Paulo, Josy & Silva, Adson & Batista, Roseana & Alves, Juliana & Nascimento Junior, Jose Roberto. (2020). Body dissatisfaction, addiction to exercise and risk behaviour for eating disorders among exercise practitioners. Journal of Eating Disorders. 8. 10.1186/s40337-020-00300-9.