

Научная статья

УДК 159.9.07

<https://doi.org/10.21702/rpj.2026.1.2>

Чувствительность к отвержению из-за внешности у девушек-гимнасток и девушек-неспортсменок

Екатерина В. Шиндрикова , Александра Е. Ловягина 

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург,
Российская Федерация

Почта ответственного автора: e.shindrikova@spbu.ru

Аннотация

Введение. Согласно данным современных исследований, в последние годы в связи с распространением завышенных стандартов худобы и привлекательности у девушек отмечается повышение неудовлетворенности своей внешностью, способствующее снижению самооценки и повышению чувствительности к отвержению из-за внешности. Цель исследования – сравнить субъективную оценку веса, чувствительность к отвержению из-за внешности, удовлетворенность образом тела и самооценку у студенток, занимающихся художественной гимнастикой и студенток, не занимающихся спортом. **Методы.** Выборка: 80 студенток в возрасте 18–23 лет (40 профессиональных гимнасток и 40 не спортсменок). **Методики:** социально-биографическая анкета, шкала состояний образа тела BISS, опросник «Чувствительность к отвержению из-за внешности», шкала самооценки Розенберга RSES. **Методы математической статистики:** описательные статистики, критерий Стьюдента для независимых выборок, корреляционный анализ (критерий Пирсона), однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). **Результаты.** Выявлены значимые различия индекса массы тела в группах сравнения. Субъективное восприятие своего веса чаще не соответствует объективной категоризации по критериям ВОЗ у гимнасток, чем у их ровесниц не спортсменок. Гимнастки чаще получают негативные оценки внешнего вида, чем студентки без профессионального спортивного опыта. Выявлены значимые взаимосвязи чувствительности к отвержению из-за внешности с удовлетворенностью образом тела самооценкой в обеих группах. Низкая удовлетворенность образом тела связана с повышением чувствительности к отвержению из-за внешности у девушек 18–23 лет. **Обсуждение результатов.** Рассмотрены возможные причины различий в субъективных оценках собственного

веса у студенток-гимнасток и студенток, не занимающихся профессионально спортом. Впервые проведен сравнительный анализ показателей чувствительности к отвержению из-за внешности у студенток, занимающихся профессионально художественной гимнастикой и не занимающихся спортом, а также проанализированы взаимосвязи указанных показателей с опытом негативных оценок внешности со стороны окружающих, удовлетворенностью образом тела и самооценкой.

Ключевые слова

чувствительность к отвержению из-за внешности, удовлетворенность образом тела, самооценка, студентки, художественная гимнастика

Для цитирования

Шиндрикова, Е. В., Ловягина, А. Е. (2026). Чувствительность к отвержению из-за внешности у девушек-гимнасток и девушек-неспортсменок. *Российский психологический журнал*, 23(1), 23–40. <https://doi.org/10.21702/rpj.2026.1.2>

Введение

Несмотря на то, что представления человека о своей внешности изучаются психологами уже целый век, интерес к данной проблематике в последние годы усиливается в связи с возрастанием значения физической привлекательности для профессиональной самореализации, межличностного общения, психического здоровья, субъективного благополучия, ценностной ориентации, самооценки и др. (Волкова, Вересов, 2019; Капитанова, 2022; Лабунская, 2020; Лабунская, Дроздова, 2017; Лабунская и др., 2019; Фаустова и др., 2024; Javaid & Ajmal, 2019; Тулка & Wood-Barcalow, 2015). В настоящее время в психологии для определения представлений человека о своей внешности используются понятия: образ тела (Соколова, Дорожевец, 1985; Белогай, Морозова, 2019; Schilder, 1999; Hogue & Mills, 2019), структурный компонент Я-концепции – «Я» физическое или «Я» телесное (Кон, 1984; Шишковская, 2009; Berns, 1986; Cash & Smolak, 2011), отношение к внешнему облику (Лабунская, 2023). Эти понятия во многом являются сходными, так как характеризуют входящую в структуру самосознания систему представлений человека о своем теле – его ментальную репрезентацию, а также оценки своего внешнего вида и связанные с ним эмоции, переживания, отношения. Акцентируя внимание на различных сторонах указанных конструктов, авторы единодушно подчеркивают, что в формировании и динамике самооценки своей внешности ведущую роль (особенно, у подростков и молодежи) играют оценки со стороны значимых людей и общепринятые на данном этапе развития общества эталоны внешней привлекательности, распространяемые в социальных медиа (Лабунская,

2020; Лабунская, Дроздова, 2017; Лабунская и др., 2019; Пирогова, Василенко, 2022; Погонцева, 2014; Польская, Якубовская, 2022; Сериков, 2018; Hogue & Mills, 2019). Важно, что представления о том, насколько привлекательной является внешность с точки зрения окружающих, оказывают большее влияние на самооценку внешности, чем ее объективные показатели (Погонцева, 2014; Park, 2007). Из-за давления социально-экономических стереотипов неудовлетворенность своим внешним видом испытывают многие люди в разных странах: мужчины и женщины, представители разных возрастных групп, те, у кого есть каких-либо физические дефекты или психические отклонения, и те, у кого их нет, поэтому для современного общества характерно «нормативное недовольство» своей внешностью (Белогай, Морозова, 2019; Рамси, Харкорт, 2009; Холмогорова, Тарханова, 2014; Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019; Herbozo et al., 2004).

Транслируемые стандарты внешнего вида, в частности, очень худое, подтянутое тело, пропорции тела, применяемые в модельной сфере и используемые в рекламе одежды, производстве кукол, кинематографии и компьютерных играх формируют у детей, подростков и молодежи определенные стандарты тела, часто идеализированные и недостижимые в реальной жизни (Лабунская и др., 2019; Польская, Якубовская, 2022; Tiggemann & Slater, 2013). Несовпадение образа собственного тела с распространенными стандартами нередко вызывает негативные переживания, устойчивую неудовлетворенность своим внешним видом, снижение самооценки, тревогу в общении и, тем самым, способствует повышению чувствительности к отвержению со стороны других людей (Польская и др., 2020; Javaid & Ajmal, 2019).

Чувствительность к отвержению из-за внешности (ЧкОВ) определяется как готовность к восприятию отвержения из-за внешнего вида при реальных или воображаемых межличностных контактах, сопровождающаяся тревожным ожиданием социального отвержения и другими негативными эмоциональными реакциями (Разваляева, Польская, 2020; Park, 2007). Как одна из разновидностей чувствительности к отвержению, ЧкОВ базируется на исходящих от окружающих когнитивных и аффективных сигналах (реплики, взгляды и др.), формирующих комплекс самооценок и убеждений относительно своей внешней привлекательности, а также тревожное предвосхищение негативной оценки своей внешности со стороны других людей и сильную эмоциональную реакцию на предполагаемое социальное отвержение (Park et al., 2009). Восприимчивость к отвержению может повыситься до такого уровня, что даже нейтральные или неоднозначные оценки окружающих будут трактоваться как отвергающие (Польская, Якубовская, Разваляева, 2023; Downey & Feldman, 1996). Повышение ЧкОВ проявляется в росте уязвимости к отвержению в ситуациях оценивания, либо сравнения параметров своей внешности с транслируемыми значимыми людьми или социальными медиа. При высокой ЧкОВ возрастают неудовлетворенность своим внешним видом и тревога, усиливаются неустойчивость самооценки и ее зависимость от внешности, вследствие чего повышается риск расстройств пищевого поведения и необоснованных обращений к методам пластической хирургии (Разваляева, Польская, 2020; Польская, Якубовская, Разваляева, 2023).

Представляется, что особенно остро проблемы неудовлетворенности внешним видом и ЧкОВ проявляются у представителей тех видов деятельности, в которых к внешности предъявляются очень высокие и жесткие требования: модельный бизнес и технико-эстетические виды спорта: художественная гимнастика (ХГ), фигурное катание на коньках, эстетическая гимнастика и др. Девочек, занимающихся ХГ уже с дошкольного возраста приучают к тому, что надо выглядеть красиво, а для этого нужно быть очень худой, контролировать вес, соблюдать режим питания. В ряде спортивных школ по ХГ используются росто-весовые таблицы, отражающие сложившейся в данном виде спорта стандарт параметров тела, соответствующий астеническому и мускульно-астеническому типам телосложения (Самусев, 2021). По сравнению со сверстницами, гимнастки-художницы имеют более низкие показатели индекса массы тела (ИМТ) и процента жира (Выборная и др., 2021), но при этом среди них больше тех, кто не удовлетворен своим телом (Ветвицкая, 2021).

Несмотря на то, что параметры тела и вес спортсменок не регламентированы правилами, утвержденными Международной федерацией гимнастики и программами федерального стандарта Российской Федерации для спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», тренеры данного вида спорта уделяют повышенное внимание внешнему виду спортсменок, и прежде всего, весу и пропорциям тела. Предъявляемые тренерами жесткие требования к небольшому весу и очень худому телосложению гимнасток-художниц объясняются необходимостью качественного выполнения сложных движений, составляющих технику гимнастических упражнений и желанием произвести впечатление на судей во время выступления не только сложностью исполняемых программ, но и внешним видом спортсменок. Стремясь к тому, чтобы их подопечные соответствовали неофициальным, но общепринятым в данном виде спорта стандартам внешнего вида, тренеры регулярно оценивают фигуру спортсменок, часто делают замечания, постоянно напоминают о необходимости поддержания веса, практикуют контрольные измерения (взвешивание, замеры). С первых лет занятий тренеры формируют убеждения о необходимости быть максимально худой для успешной спортивной карьеры в художественной гимнастике не только у спортсменок, но и у их родителей. Мечтающие о высоких спортивных достижениях своих детей, родители пристально следят за весом и строго контролируют питание гимнасток, их внешний вид часто обсуждается в семье и даже небольшие прибавки веса осуждаются. Свой вклад в оценивание внешнего вида гимнасток-художниц вносят судьи, зрители, спортивные журналисты и специалисты, размещающие комментарии и советы относительно веса и фигуры тех или иных спортсменок в социальных медиа.

Опыт работы авторов статьи в качестве психологов с гимнастками-художницами показывает, что многие спортсменки тяжело воспринимают негативные оценки своего внешнего вида со стороны тренера, родителей и комментарии относительно своей фигуры в социальных сетях. Негативные оценочные высказывания о внешности или сравнение фигуры не в пользу кого-то из гимнасток являются не только неприятными, но и вызывают у некоторых спортсменок глубокие и длительные переживания,

приводящие к снижению самооценки, повышению тревоги, появлению ощущений социальной изоляции и отверженности.

Художественная гимнастика относится к сложнокоординационным видам спорта, для которых характерны вышеописанные особенности социального давления в связи с внешним видом спортсменов. Поэтому, по сравнению со спортсменами других спортивных дисциплин, представители данной группы видов спорта отличаются самой высокой неудовлетворенностью своей внешностью, чрезмерным беспокойством о весе, постоянным стремлением «похудеть» и более выраженной склонностью к расстройству пищевого поведения (Давлетова, Тафеева, 2023). Кульминация спортивной карьеры у большинства гимнасток-художниц происходит в возрасте 18–23 лет и, обычно, девушки не только интенсивно тренируются и часто участвуют в соревнованиях, но и совмещают занятия спортом с учебой. Как и не занимающимся спортом студенткам 18–23 лет, гимнасткам необходимо решить основные задачи данного возрастного периода – найти свое место в социуме, как в профессиональном плане через освоение профессии и ролей, так и в личном через потребность в близости и понимании, через формирование собственной аутентичности и соотнесении ее с другими (Нартова-Бочавер и др., 2023). Реализация этих задач тесно связана с саморефлексией и самооценкой (Соловьева, 2022), которые, в свою очередь, взаимосвязаны с ЧкОВ и удовлетворенностью своей внешностью.

Цель исследования: изучение особенностей субъективной оценки своего веса, ЧкОВ, удовлетворенности образом тела (УОТ) и самооценки у студенток, занимающихся художественной гимнастикой и студенток, не занимающихся спортом.

Задачи исследования включали сопоставление объективных показателей веса (ИМТ) и его субъективных оценок, а также сравнительный анализ опыта негативных оценок своей внешности, ЧкОВ, УОТ и самооценки у студенток, занимающихся ХГ и студенток, не занимающихся профессионально спортом.

На основании приведенного выше анализа современных стандартов привлекательности и социального давления из-за внешнего вида в отношении студенток, занимающихся ХГ и не занимающихся спортом, были выдвинуты следующие **гипотезы:**

- субъективное восприятие студентками, занимающимися художественной гимнастикой, своего веса, чаще не соответствует объективной категоризации (нормативам ВОЗ), чем у студенток, не занимающихся спортом;
- студентки, занимающиеся художественной гимнастикой, чаще подвергаются воздействию со стороны других людей из-за своего внешнего вида, чем студентки, не занимающиеся спортом;
- у студенток, занимающихся художественной гимнастикой, ЧкОВ выражена сильнее, чем у студенток, не занимающихся спортом.

Методы

Методики эмпирического исследования

1. Социально-биографическая анкета, включающая вопросы о возрасте, росте и весе для определения ИМТ, приверженности и использования диет в настоящее время (1 – да, придерживаюсь диеты в настоящее время, 2 – немного, незначительно придерживаюсь, 3 – не придерживаюсь диеты в настоящее время), представление (оценка) других о вашем весе и субъективная оценка собственного веса (у Вас недостаток веса; Ваш вес в норме; У Вас небольшой лишний вес; У Вас большой лишний вес), отдельные вопросы об опыте негативных оценок от представителей своего пола, противоположного пола, родственников, учителей/тренеров (никогда; редко; иногда; часто; всегда). Таким образом, в социально-биографическую анкету были включены вопросы, которые выявляют различные аспекты образа тела, степень удовлетворенности параметрами тела и весом, стремление корректировать параметры тела с помощью диет, опыте негативных оценок телосложения и веса, проявлению беспокойства о внешнем виде как компоненте образа тела.

2. Для выявления общей удовлетворенности образом тела была использована шкала состояний образа тела BISS (Body Image States Scale), разработанная Томасом Кэшем (Cash et al., 2002), в адаптации Баранской Л.Т., Татауровой С.С. (2011). Методика состоит из 6 вопросов, выявляющих оценочные переживания об образе тела, в том числе внешности, привлекательности, веса относительно среднестатистического человека и позволяет количественно выразить общую удовлетворенность образом тела. Диапазон значений от 1,0 до 8,0 баллов, более высокие значения по данной методике свидетельствуют о большей удовлетворенности образом тела в настоящее время.

3. Методика «Чувствительность к отвержению из-за внешности» (Appearance-based Rejection Sensitivity), разработанная Л.Е. Парк (Park, 2007), в адаптации А. Ю. Разваляевой и Н.А. Польской (2020). Методика состоит из описания 15 кратких ситуаций, например, прибавка в весе, изъян внешности, высказывания других людей о внешности и другие, к которым задается два вопроса и/или утверждение: первый из них (пункт А) отражает аффективную окраску, интенсивность тревоги в данной ситуации для респондента, пункт Б выявляет негативное убеждение, озабоченность о себе, своей внешности; ответы на оба вопроса необходимо оценить по 6-ти бальной шкале от «Совсем не будет беспокоить»/«Очень маловероятно» до «Будет очень беспокоить»/«Вероятнее всего». Чем выше общий итоговый балл, тем выше тревожное ожидание отвержения из-за внешности у респондента.

4. Шкала самооценки М. Розенберга, RSES (Rosenberg Self-Esteem Scale) (Rosenberg, 1965), в адаптации А.А. Золотаревой (2020). Методика представляет собой 10 утверждений, раскрывающих отдельные компоненты самооценки и ее проявлений: отношение к себе, уважение себя, оценка собственной ценности, чувство достоинства и другие компоненты. Более высокие значения соответствуют более высокой самооценке у респондента.

Математико-статистический анализ полученных данных проводился с помощью лицензионной программы IBM SPSS Statistics 27.0. с использованием описательных

статистик, критерия Стьюдента для независимых выборок, коэффициента корреляции Пирсона, однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

Описание выборки исследования

Респонденты были набраны через электронное приглашение к участию в исследовании среди студентов 3-х ВУЗов (СПбГУ, НГУ им. П.Ф.Лесгафта, ПСПбГМУ им. акад. Павлова), путем самостоятельного заполнения психодиагностической батареи в формате Google Forms. Протокол исследования, информированное согласие и психодиагностическая батарея были рассмотрены и одобрены Этическим комитетом СПбГУ (протокол №115-02-5 от 21.06.2023).

Итоговую выборку исследования составили 80 девушек в возрасте 18–23 лет, являющиеся студентками и получающих первое высшее образование. Из них 40 являются профессиональными спортсменками, занимающимися художественной гимнастикой 13–15 лет ($13,47 \pm 0,27$ лет) и имеющими спортивную квалификацию: кандидат в мастера спорта (26 чел.), мастер спорта (13 чел.), мастер спорта международного класса (1 чел.). У 6 респондентов отмечены хронические заболевания: 2 эпизода пиелонефрита, 1 эпизод гастрита, 1 эпизод хронического тонзиллита, которые не были исключены из выборки исследования в связи с тем, что указанные диагнозы/заболевания не оказывают прямого влияния на исследуемые показатели у респондентов. Из группы студенток, не занимающихся профессионально спортом, были исключены два респондента, имеющие диагноз «депрессивное расстройство», так как их состояние могло затруднить объективность психодиагностического обследования.

Средний возраст всей выборки составил $20,09 \pm 0,16$ лет: у спортсменок $19,91 \pm 0,23$ лет, у студенток, не занимающихся спортом, $20,26 \pm 0,23$ лет.

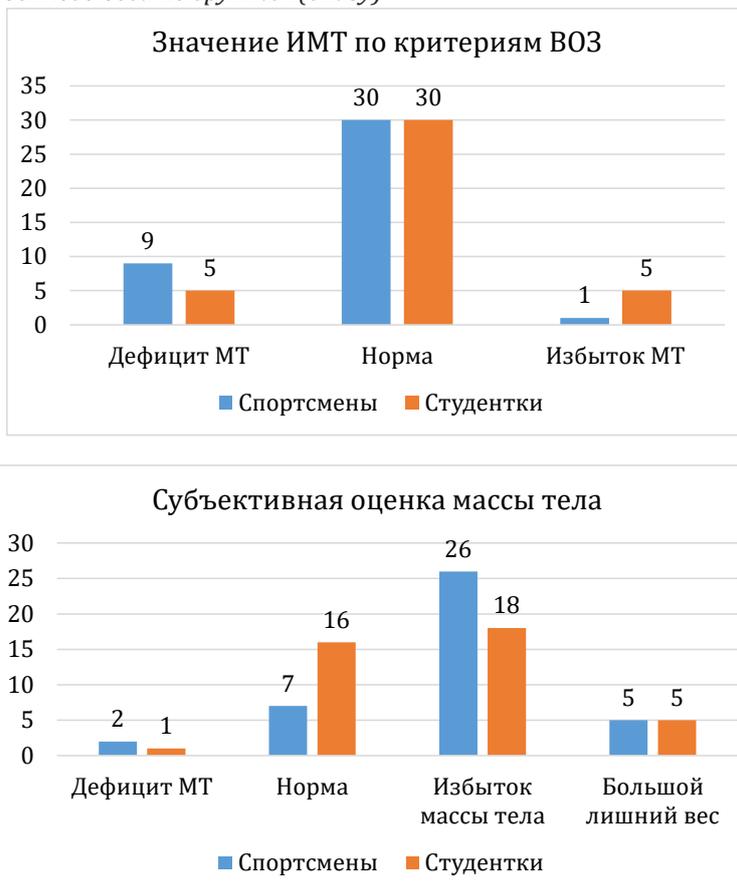
Результаты

У студенток, занимающихся ХГ, ИМТ ($M \pm m$ $19,65 \pm 0,34$, $n=40$) приближен к нижней границе нормативного диапазона по ВОЗ, что согласуется с результатами других исследований данной возрастной группы (Miteva, 2020; Purenović-Ivanović et al., 2019). У студенток, не занимающихся профессионально спортом, ИМТ ($M \pm m$ $21,28 \pm 0,5$, $n=40$) в середине нормативного диапазона и соответствует данным исследований девушек того же возраста (Pitirut, 2023). ИМТ у студенток-гимнасток статистически значимо ниже, чем у не занимающихся спортом студенток (t-критерий Стьюдента: $t=-2,692$, $p=0,009$, $df=78$). Аналогичные различия ИМТ были выявлены в исследовании К.В. Выборной и др. (2021).

Распределение ИМТ по критериям ВОЗ в группе студенток, занимающихся художественной гимнастикой (гимнастки) и в группе студенток, не занимающихся профессионально спортом (не спортсменки), представлено на рис. 1 (слева). Дефицит массы тела выявлен у 22,5 % выборки в группе гимнасток и 12,5 % во второй группе, нормативное значение ИМТ в обеих группах составляет 75 %, избыток массы тела в группе гимнасток выявлен у 2,5 % и 12,5 % в группе не спортсменок.

Рисунок 1

Распределение значений ИМТ в группах сравнения (сверху) и распределение субъективной оценки собственного веса по группам (снизу)

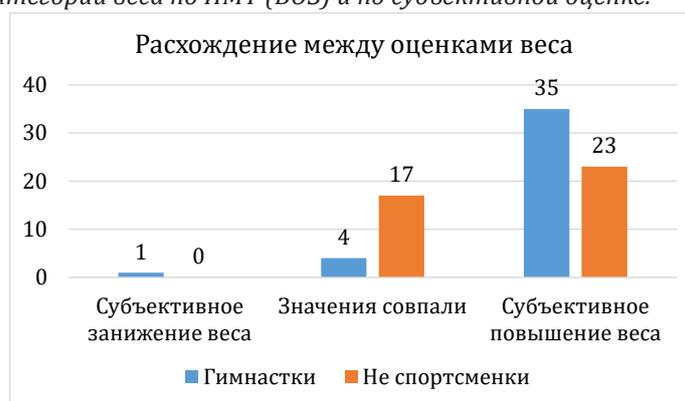


Респонденткам было предложено отнести свой вес к одной из 4-х категорий: дефицит массы тела, вес в норме, небольшой лишний вес (избыток веса), большой лишний вес (ожирение), распределение по группам представлено на рис.1 (справа). В группе студенток, занимающихся художественной гимнастикой, 17,5% от всех респондентов данной группы оценили свой вес как соответствующий нормативному значению, а 65% охарактеризовали как небольшой лишний вес (избыток массы тела), 12,5% отметили, что у них есть большой лишний вес (ожирение). По критерию ВОЗ избыток массы тела в группе гимнасток выявлен только у 1 респондента, по субъективной оценке значение выше нормативного отмечено у 31 респондента, то есть у 77,5% в группе гимнасток и у 23 респондентов в группе не спортсменок, что составляет 57,5% выборки, таким образом, девушки в возрасте 18–23 лет склонны оценивать свой вес как большой, по сравнению с категоризацией ИМТ по ВОЗ. Распределение эпизодов совпадения или расхождения между объективной оценкой веса (ИМТ) и субъективной оценкой по группам представлено на рис. 2. У 87,5% выборки студенток, занимающихся

ХГ, наблюдается субъективное завышение оценки собственного веса, в то время как у второй группы данный показатель составляет 57,5 %. При этом, совпадение оценок в группе студенток, не занимающихся спортом, выявлено почти у половины респондентов (42,5 %), а у спортсменок лишь у 10% выборки.

Рисунок 2

Количество случаев совпадения и расхождения в меньшую и большую стороны при соотнесении категории веса по ИМТ (ВОЗ) и по субъективной оценке.



Студентки, занимающиеся художественной гимнастикой, чаще, чем студентки, не занимающиеся спортом, получают негативные оценки и комментарии о внешности и весе от представителей своего пола (других спортсменок), преподавателей и тренеров. По сравнению с не занимающимися спортом студентками, студентки-гимнастки уделяют больше внимания своему внешнему виду и чаще придерживаются диет (табл. 1).

Таблица 1

Опыт негативных оценок своего внешнего вида со стороны и внимание к своей внешности у студенток гимнасток и студенток, не занимающихся спортом (однофакторный дисперсионный анализ)

Показатели	Студентки, занимающиеся художественной гимнастикой (n=40)	Студентки, не занимающиеся профессионально спортом (n=40)	F	p
Негативные оценки внешнего вида от представителей своего пола	Чаще	Реже	4,35	0,04
Негативные оценки внешнего вида от преподавателей и тренеров	Чаще	Реже	67,293	0,000
Внимание к своему внешнему виду и весу	Больше	Меньше	4,345	0,04
Приверженность к диетам	Больше	Меньше	12,841	0,001

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

В группе гимнасток усиление приверженности диетам взаимосвязано с повышением ЧкОВ (корреляционный анализ, критерий Пирсона, $r=-0,341$, $p=0,031$) (уменьшение баллов по шкале приверженности диетам означает усиление данного показателя, а увеличение баллов по шкале ЧкОВ – повышение тревожного ожидания отвержения из-за внешности.) В группе студенток, не занимающихся профессионально спортом, повышение УОТ взаимосвязано со снижением желания придерживаться диет (корреляционный анализ, критерий Пирсона, $r=0,600$, $p=0,000$). В этой же группе усиление приверженности диетам взаимосвязано с увеличением возраста (корреляционный анализ, критерий Пирсона, $r=-0,369$, $p=0,019$). (Уменьшение баллов по шкале приверженности диетам означает усиление данного показателя, а увеличение баллов по шкалам УОТ и возраста их повышение). Таким образом, девушки, не занимающиеся спортом, прибегают к диетам в случае низкой удовлетворенности образом тела, в то время как для спортсменок действия, направленные на снижение веса и коррекцию фигуры, обусловлены прежде всего желанием снизить негативные комментарии от значимых лиц (которые способствуют повышению ЧкОВ).

Показатели чувствительности к отвержению из-за внешности (ЧкОВ), удовлетворенности образом тела (УОТ) и самооценка у студенток-гимнасток и студенток, не занимающихся спортом, статистически значимо не различаются (табл. 2). У респондентов обеих групп показатели ЧкОВ и УОТ соответствуют среднему уровню, а самооценка на уровне выше среднего.

Таблица 2

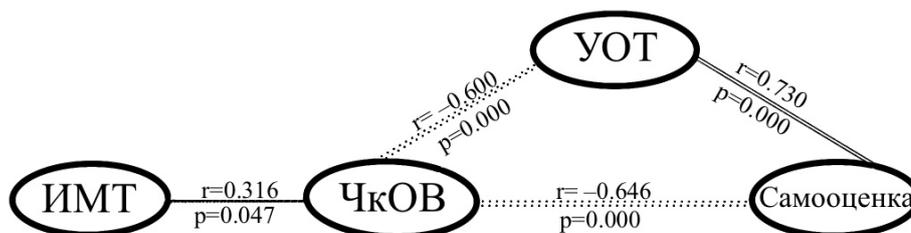
ЧкОВ, УОТ и самооценка у студенток гимнасток и студенток, не занимающихся спортом

Показатели	Студентки, занимающиеся художественной гимнастикой (n=40)	Студентки, не занимающиеся профессионально спортом (n=40)	Критерий Стьюдента
	M±m	M±m	
Чувствительность к отвержению из-за внешности	11,4±1,12	11,97±1,13	Не значимы
Удовлетворенность образом тела	5,39±0,27	5,89±0,25	Не значимы
Самооценка	19,8±0,95	19,92±0,85	Не значимы

У студенток, занимающихся художественной гимнастикой, повышение ЧкОВ взаимосвязано с повышением ИМТ и с понижением удовлетворенности образом тела и самооценки (рис. 3). Очевидно, гимнастки с более высокими показателями веса чаще, чем другие спортсменки с меньшим весом, слышат замечания и негативные комментарии относительно своего внешнего вида, вследствие чего испытывают более высокое психическое напряжение и ожидают негативных оценок своей внешности со стороны. Из-за реальных и потенциальных угроз негативной оценки внешнего вида у студенток гимнасток повышается ЧкОВ, а также снижаются УОТ и самооценка.

Рисунок 3

Взаимосвязи показателя чувствительности к отвержению из-за внешности (ЧкОВ) с удовлетворенностью образом тела (BISS), самооценкой (RSES) и ИМТ в группе студенток, занимающихся художественной гимнастикой

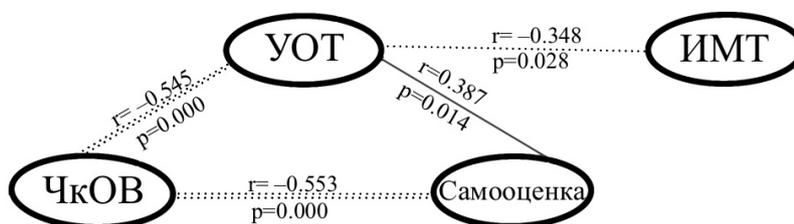


Обнаружено, что ЧкОВ понижается в связи повышением возраста гимнасток (корреляционный анализ, критерий Пирсона: $r=-0,345$, $p=0,029$). Это может объясняться как снижением необходимости соответствовать эталону фигуры гимнастки по причине планируемого более взрослыми спортсменками завершения спортивной карьеры, так и улучшением устойчивости к негативным оценкам. Очевидно, более взрослые спортсменки, имея больший опыт переживаний из-за давления «на внешность» со стороны, успешнее адаптируются к этому давлению, используя различные приемы снижения значимости замечаний: рационализацию, игнорирование, вытеснение и др.

У студенток, не занимающихся спортом, так же, как и у гимнасток, повышение ЧкОВ взаимосвязано со снижением удовлетворенности образом тела и ухудшением самооценки (рис. 4). Но, в отличие от студенток, занимающихся ХГ, у студенток, не занимающихся профессионально спортом, уровень ЧкОВ не взаимосвязан с ИМТ (там же).

Рисунок 4

Взаимосвязи показателя чувствительности к отвержению из-за внешности (ЧкОВ) с удовлетворенностью образом тела (BISS), самооценкой (RSES) и ИМТ в группе студенток, не занимающихся профессионально спортом



И у занимающихся ХГ, и у не занимающихся спортом студенток повышение удовлетворенности образом тела взаимосвязано с улучшением самооценки, что

подтверждает роль оценки своего тела в общей самооценке и самоуважении у девушек 18–23 лет и согласуется с данными о взаимосвязях удовлетворенности внешним видом и самооценки личности (Мухина, 2018, Иманкулова, Кудайбергенова, 2021; Лозенко, 2021; Shoraka & Amirkafi, 2019).

Обсуждение результатов

Объективные значения ИМТ по критериям ВОЗ у большинства студенток, занимающихся ХГ и не занимающихся спортом, соответствуют норме. Однако, субъективные оценки своего веса у гимнасток завышены и совпадают с объективными значениями ИМТ значительно реже, чем у студенток, не занимающихся спортом. Более высокий субъективизм гимнасток может объясняться более строгими и разноплановыми критериями оценивания своего внешнего вида. Оценивая свой вес, студентки, не занимающиеся профессионально спортом, ориентируются на возрастные нормы и существующие в социуме представления о привлекательности девушек. А студентки-гимнастки при оценке веса, помимо вышеназванных параметров, еще учитывают влияние веса на выполнение гимнастических упражнений, обоснованно или преувеличенно опасаясь, что лишний вес может привести к травматизму во время выполнения элементов, к негативному впечатлению о себе у судей, тренеров и снижению баллов за соревновательную программу.

Только 36 респондентов из 80 (из них 11 гимнасток и 25 не занимающихся спортом) отметили, что не придерживаются диеты в настоящее время, что отражает значимость веса, внешнего вида и подтверждает имеющиеся данные о широком распространении неудовлетворенности образом тела и использованием различных способов коррекции тела у девушек (Лабунская и др., 2019; Фаустова, Яковлева, 2017; Фаустова и др., 2024). Проявляя нормативное для данной возрастной группы недовольство своим внешним видом, сопровождающееся стремлением его улучшить, гимнастки, в отличие от девушек, не занимающихся спортом, более пристально следят за своим весом и внешним видом, так как чаще подвергаются давлению из-за внешности со стороны как сверстниц, так и наставников (табл. 1).

Несмотря на то, что по сравнению со студентками, не занимающимися профессионально спортом, гимнастки более строго оценивают свой вес и чаще получают замечания относительно своего внешнего вида от других лиц, в частности от представителей своего пола (других спортсменок) и тренеров, они, как и «неспортсменки», демонстрируют средний уровень ЧкОВ. Это может объясняться как тем, что в процессе многолетних занятий художественной гимнастикой спортсменки адаптируются к критике своего внешнего вида от других людей, так и тем, что к юношескому возрасту в художественной гимнастике происходит «естественный отсев»: спортсменки с более слабой нервной системой и низкой эмоциональной устойчивостью прекращают заниматься на более ранних этапах, а остаются обладающие более сильной нервной системой, устойчивые к эмоциогенным факторам (в том числе и к резким замечаниям

со стороны). Также важно отметить, что художественная гимнастика является видом спорта с ранней профессионализацией, и к 16 годам спортсменки начинают выступать по программе мастеров спорта (МС). В связи с высокими нагрузками часть спортсменок завершает спортивную карьеру после присвоения МС в возрасте 16–18 лет, другая часть завершает спортивную карьеру при поступлении в университет.

И студентки, занимающиеся ХГ, и студентки, не занимающиеся спортом, демонстрируют средний уровень ЧкОВ и УОТ, и на уровне несколько выше среднего оценивают себя. Аналогичные данные были получены при исследовании выраженности указанных показателей в такой же возрастной группе (Разваляева, Польская, 2020, Ветвицкая, 2021). У респондентов обеих групп (гимнасток и спортсменок) ЧкОВ, УОТ и самооценка статистически значимо не различаются (табл. 1), при том, что по сравнению со студентками, не занимающимися спортом, студентки-гимнастки чаще получают негативные оценки своего внешнего вида со стороны (табл. 2). Важно отметить, что, имея более негативный опыт оценивания внешности со стороны, гимнастки уделяют больше внимания своей внешности и чаще придерживаются диет, чем студентки, не занимающиеся спортом (табл. 2). Полученные результаты дают основания утверждать, что студентки, занимающиеся ХГ, в процессе занятий спортом формируют навыки работы с критическими замечаниями своего внешнего вида. Очевидно, гимнастки стремятся «не углубляться» в переживания, а вытесняют их или стараются предпринять соответствующие меры (диета и др.) для улучшения своей внешности. Отсутствие «зацикленности» на переживаниях и осознание, что для улучшения внешности что-то делается, позволяют поддерживать на оптимальном уровне ЧкОВ, УОТ и самооценку.

Как у студенток, занимающихся ХГ, так и у студенток, не занимающихся спортом, показатели ЧкОВ, УОТ и самооценки тесно взаимосвязаны между собой (рис. 3 и рис. 4), что согласуется с данными других исследований (Иманкулова, Кудайбергенова, 2021; Лозенко, 2021; Shoraka & Amirkafi, 2019).

Вероятно, обнаруженные в нашем и аналогичных исследованиях, тесные взаимосвязи между ЧкОВ, УОТ и самооценкой объясняются индивидуальными особенностями оценивания (Батурин, Выбойщик, 2011) и индивидуальными различиями контроля и оценивания как регуляторного процесса (Моросанова, 2012). Актуализация ЧкОВ, УОТ и самооценки предполагает оценивание своего внешнего вида и сравнение его с нормативно заданным или желаемым. Можно предположить, что выявленное согласованное проявление ЧкОВ, УОТ и самооценки связано с умеренным или категоричным пессимистичным оценочным стилем (Батурин, Выбойщик, 2011), тенденцией к завышению строгости субъективных критериев оценки и минимизацией степени рассогласований, вызывающих коррекцию действий (Моросанова, 2012).

Так как повышение ЧкОВ тесно взаимосвязано со снижением УОТ и самооценки, а повышение УОТ взаимосвязано с повышением самооценки (рис. 3, рис. 4), правомерно предположить, что психологические воздействия, направленные на повышение самооценки и формирование уважения к себе, могут повысить принятие собственного тела и УОТ, тем самым сформировав защитный, протективный фактор снижения ЧкОВ. Однако, данное предположение требует дальнейшей эмпирической проверки.

Обращает на себя внимание тот факт, что у гимнасток повышение ИМТ взаимосвязано с ростом ЧкОВ, а у студенток – со снижением УОТ (рис. 3, рис. 4). Имеющие более высокие показатели веса гимнастки сильнее ожидают негативных замечаний своего внешнего вида со стороны, а студентки – менее удовлетворены своим внешним видом. Таким образом, объективное повышение веса у гимнасток взаимосвязано с усилением готовности к социальному отвержению, а у студенток – с повышением своей неудовлетворенности телом. Вероятно, осознание того, что при увеличении веса будет больше замечаний, способствует более строгим субъективным оценкам веса у гимнасток, чем у студенток – согласно данным настоящего исследования субъективные оценки веса совпадают с ИМТ у гимнасток реже, чем у студенток.

Заключение

По сравнению со студентками, не занимающихся профессионально спортом, студентки-гимнастки менее объективно оценивают свой вес, чаще преувеличивая его значение относительно объективного ИМТ. Студентки, занимающиеся ХГ, чаще, чем студентки, не занимавшиеся профессионально спортом, получают негативные оценки о своей внешности от окружающих (тренеров, родителей, других спортсменок). Больше половины студенток (и гимнастки, и «неспорсменки») придерживаются диет для поддержания нужного веса, но занимающиеся ХГ делают это чаще, чем не занимающиеся спортом. Повышение ИМТ у студенток-гимнасток взаимосвязано с повышением ЧкОВ, а у не занимающихся спортом студенток – с понижением УОТ. Выявленные особенности косвенно свидетельствуют о значимости оценок внешнего вида со стороны для гимнасток, и ориентации на свои оценки внешности у «не спортсменок».

Уровень ЧкОВ, УОТ и самооценки не различается у занимающихся ХГ и не занимающихся спортом студенток, в обеих группах ЧкОВ и УОТ выражены на среднем уровне, а самооценка немного выше среднего. Повышение ЧкОВ взаимосвязано с понижением УОТ и самооценки у занимающихся ХГ и не занимающихся спортом студенток. Есть основания предполагать, что выявленное в настоящем исследовании и в других работах взаимосвязанное проявление ЧкОВ, УОТ и самооценки базируется на индивидуальных особенностях оценивания. Однако, данное предположение требует проверки в специальном исследовании.

Таким образом, подтвердились гипотезы о том, что студентки, профессионально занимающиеся ХГ, менее объективно (преувеличивая) оценивают свой вес, чем не занимающиеся спортом студентки и чаще, чем последние, подвергаются негативному давлению со стороны окружающих из-за своего внешнего вида.

Не подтвердилась гипотеза о том, что у занимающихся ХГ студенток ЧкОВ выражена сильнее, чем у не занимающихся спортом студенток. Полученные результаты можно объяснить тем, что гимнастки за долгие годы (12–15 лет) спортивной карьеры привыкают к регулярным оценкам окружающих своей внешности. Гимнастки адаптируются к давлению со стороны из-за внешности, вырабатывая определенные

навыки работы с замечаниями и комментариями своего внешнего вида: одни высказывания «пропускают мимо ушей», другие вытесняют, переключаясь на другое, некоторые принимают к сведению и «салятся на диету» и т.п. Изучение навыков противодействия давлению окружающих на внешность в связи с уровнем ЧкОВ позволило бы конкретизировать понимание адаптации к негативным высказываниям из-за внешнего вида и разработать рекомендации по оптимизации высокой ЧкОВ посредством формирования соответствующих умений.

Ограничения

Настоящее исследование имеет следующие ограничения:

1. Не слишком большой объем выборки: 40 студенток, занимающихся художественной гимнастикой и 40 студенток, не занимающихся спортом.
2. Состав выборки: студентки университетов только Санкт-Петербурга, включая постоянно проживающих в СПб и иногородних.
3. В данном исследовании не учитывались факторы отношения гимнасток к занятиям спортом и успешности их спортивной карьеры, которые могут оказать влияние на формирование изучаемых показателей: субъективное восприятие своего веса, самооценку, удовлетворенность образом тела, чувствительность к отвержению из-за внешности.

Литература

- Баранская, Л. Т., & Татаурова, С. С. (2011). *Методика исследования образа тела*. Екатеринбург: Издательство Уральского федерального университета.
- Белогай, К. Н., & Морозова, И. С. (2019). Субъективные характеристики образа тела девушек на разных этапах психосоматического развития. *Сибирский психологический журнал*, 74, 167–182. <https://doi.org/10.17223/17267080/74/11>
- Батулин, Н. А., & Выбойщик, И. В. (2011). *Психология оценивания и оценки: теоретические и прикладные аспекты*. Челябинск: Издательский центр Южно-Уральского государственного университета.
- Ветвицкая, Т. В. (2021). Отношение к себе спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. *Ананьевские чтения-2021*, 727–728.
- Волкова, Т. Г., & Вересов, Н. Н. (2019). Образ физического Я студентов в контексте психологического здоровья. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*, 15(4), 70–78.
- Выборная, К. В., Семенов, М. М., Захарова, М. Ф., Раджаббадиев, Р. М., & Никитюк, Д. Б. (2021). Особенности физического развития девочек и девушек, специализирующихся в художественной гимнастике. *Человек. Спорт. Медицина*, 21(3), 14–22. <https://doi.org/10.14529/hsm210302>
- Давлетова, Н. Х., & Тафеева, Е. А. (2023). Восприятие студентами спортивного вуза образа своего тела и его влияние на наличие дезадаптивного пищевого поведения. *Наука и инновации в медицине*, 8(1), 22–28. <https://doi.org/10.35693/2500-1388-2023-8-1-22-28>
- Золотарева, А. А. (2020). Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга. *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*, 2, 52–57. <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2020.2.52-57>
- Иманкулова, И. А., & Кудайбергенова, С. К. (2021). Удовлетворенность образом тела у женщин: взаимосвязь с возрастом и самооценкой. *Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии*, 77(2), 28–37. <https://doi.org/10.26577/IPsS.2021.v77.i2.04>

- Капитанова, Е. В. (2022). Внешний облик в структуре ценностных ориентаций молодых людей, обеспокоенных и удовлетворенных им. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, 10(4), 383–393.
- Кон, И. С. (1984). *В поисках себя: личность и её самосознание*. Политиздат.
- Лабунская, В. А. (2020). Внешний облик человека как культурно-природный конструкт, порождающий психологические проблемы личности. В *Лицо человека в контекстах природы, технологий и культуры* (с. 11–25). Когито-Центр, Московский институт психоанализа.
- Лабунская, В. А. (2023). Социально-демографические факторы в структуре взаимосвязей между самооценками внешнего облика и оценками субъективного благополучия. *Российский психологический журнал*, 20(3), 255–273. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.3.14>
- Лабунская, В. А., & Дроздова, И. И. (2017). Теоретико-эмпирический анализ влияния социально-психологических факторов на оценки, самооценки молодыми людьми внешнего облика. *Российский психологический журнал*, 14(2), 202–226. <https://doi.org/10.21702/rpj.2017.2.12>
- Лабунская, В. А., Сериков, Г. В., Шкурко, Т. А. [и др.]. (2019). *Социальная психология внешнего облика: теоретические подходы и эмпирические исследования* (коллективная монография). ООО «Мини Тайп».
- Лозенко, К. С. (2021). Проблема удовлетворенности образом физического Я. *Современные научные исследования и инновации*, 2, 29–29.
- Моросанова, В. И. (2012). *Саморегуляция и индивидуальность человека* (2-е изд.). Издательство «Наука».
- Мухина, Ю. И. (2018). Исследование взаимосвязи самооценки личности с удовлетворенностью внешним видом. *Гуманизация образования*, 4, 90–96.
- Нартова-Бочавер, С. К., Ерофеева, В. Г., Байрамян, Р. М., & Чулюкин, К. С. (2023). Повседневные представления об аутентичности: от детства к юности. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 20(3), 523–547. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2023-3-523-547>
- Пирогова, О. Д., & Василенко, В. Е. (2022). Удовлетворенность образом тела и межличностные отношения у старших подростков. *Мир науки. Педагогика и психология*, 10(2). <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN222.pdf>
- Погонцева, Д. В. (2014). Стремление похудеть: социально-психологический анализ. *Science Time*, 5, 159–165.
- Польская, Н. А., Цейтлина, М. Д., & Якубовская, Д. К. (2020). Чувствительность к отвержению и психическое здоровье. *Вопросы психологии*, 66(5), 119–129.
- Польская, Н. А., & Якубовская, Д. К. (2022). Идеализация тела в социальных медиа. *Психологический журнал*, 43(2), 128–141.
- Польская, Н. А., Якубовская, Д. К., & Разваляева, А. Ю. (2023). Уязвимость к межличностному отвержению из-за внешности в бодипозитивных и проанорексичных онлайн-сообществах. *Социальная психология и общество*, 14(1), 150–171. <https://doi.org/10.17759/sps.2023140109>
- Разваляева, А. Ю., & Польская, Н. А. (2020). Русскоязычная адаптация методик «Чувствительность к отвержению из-за внешности» и «Страх негативной оценки внешности». *Консультативная психология и психотерапия*, 28(4), 118–143. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280407>
- Рамси, Н., & Харкорт, Д. (2009). *Психология внешности* (пер. с англ.). Издательство «Питер».
- Самусев, Р. П., Агеева, В. А., Зубарева, Е. В., Рудаскова, Е. С., & Адельшина, Г. А. (2021). Конституциональные особенности спортсменок с различными видами двигательной активности. *Волгоградский научно-медицинский журнал*, 20(4), 21–24.
- Сериков, Г. В. (2018). Привлекательный внешний облик как «инструментальная ценность», его значимость в молодежной среде. *Психолог*, 6, 21–31. <https://doi.org/10.25136/2409-8701.2018.6.27934>

- Соколова, Е. Т., & Дорожевец, А. Н. (1985). Исследования «образа тела» в зарубежной психологии. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 4, 39–49.
- Соловьева, А. Е. (2022, ноябрь). Самооценка в юношеском возрасте: теоретический аспект. *Постулат*, 11.
- Фаустова, А. Г., Лабунская, В. А., Яковлева, Н. В. [и др.]. (2024). *Психологические исследования внешности и образа тела* (коллективная монография). Рязанский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова.
- Фаустова, А. Г., & Яковлева, Н. В. (2017). Проблемы дефиниции и измерения нормативной неудовлетворенности телом в клинической психологии. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, 5(3), 359–380. <https://doi.org/10.23888/humj20173359-380>
- Холмогорова, А. Б., & Тарханова, П. М. (2014). Стандарты внешности и культура: роль физического перфекционизма и его последствия для здоровья подростков и молодежи. *Вопросы психологии*, 2, 52–65.
- Шишковская, А. В. (2009). Теоретические представления об образе физического Я в психологии. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 3, 71–78.
- Berns, R. (1986). *Развитие Я-концепции и воспитание* (пер. с англ.). Педагогика.
- Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders*, 10(2), 103–113. <https://doi.org/10.1080/10640260290081678>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: Guilford Press.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Chhouk, J., McCann, L. A., Urbina, G., Vuo, H., Krug, I., ... Heron, K. (2019). Appearance comparison and other appearance-related influences on body dissatisfaction in everyday life. *Body Image*, 28, 101–109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.001>
- Herbozo, S., Tantleff-Dunn, S., Gokee-Larose, J., & Thompson, J. K. (2004). Beauty and thinness messages in children's media: A content analysis. *Eating Disorders*, 12(1), 21–34. <https://doi.org/10.1080/10640260490267742>
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body Image*, 28, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- Javid, Q., & Ajmal, A. (2019). The impact of body image on self-esteem in adolescents. *Clinical and Counselling Psychology Review*, 1(1), 44–54. <https://doi.org/10.32350/ccpr.11.04>
- Miteva, S., Yanev, I., Kolimechkov, S., Petrov, L., Mladenov, L., Georgieva, V., & Somlev, P. (2020). Nutrition and body composition of elite rhythmic gymnasts from Bulgaria. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(1), 108–116. <https://doi.org/10.1177/1747954119892803>
- Park, L. E. (2007). Appearance-based rejection sensitivity: Implications for mental and physical health, affect, and motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(4), 490–504. <https://doi.org/10.1177/0146167206296301>
- Park, L. E., Calogero, R. M., Harwin, M. J., & DiRaddo, A. M. (2009). Predicting interest in cosmetic surgery: Interactive effects of appearance-based rejection sensitivity and negative appearance comments. *Body Image*, 6(3), 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.02.003>
- Pitirut, I. B., Swami, V., Poamă-Neagră, T., & Enea, V. (2023). Appearance-based rejection sensitivity mediates the relationship between Instagram addiction and dysmorphic concerns in young adult women. *Scandinavian Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1111/sjop.12973>
- Purenović-Ivanović, T., Popović, R., Bubanj, S., & Stanković, R. (2019). Body composition in high-level female rhythmic gymnasts of different age categories. *Science & Sports*, 34(3), 141–148. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2018.10.010>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Schilder, P. (1999). *The image and appearance of the human body* (1st ed.). London, England: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315010410>
- Shoraka, H., Amirkafi, A., & Garrusi, B. (2019). Review of body image and some of contributing factors in Iranian population. *International Journal of Preventive Medicine*, 10, Article 24. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_293_18
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>

Поступила в редакцию: 24.07.2024

Поступила после рецензирования: 19.03.2025

Принята к публикации: 12.01.2026

Заявленный вклад авторов

Екатерина Валерьевна Шиндрикова – разработка исследовательского проекта, анализ литературы и подготовка статьи, проведение исследования и математическая обработка данных.

Александра Евгеньевна Ловягина – разработка исследовательского проекта, анализ литературы и подготовка статьи.

Информация об авторах

Екатерина Валерьевна Шиндрикова – ассистент кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия; Author ID (РИНЦ): 1126447; SPIN-код РИНЦ: 7801-6420; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6828-3906>; e-mail: E.shindrikova@spbu.ru

Александра Евгеньевна Ловягина – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия; Researcher ID: ACS-2536-2022; Scopus ID: 57200438021; Author ID (РИНЦ): 369477; SPIN-код РИНЦ: 8300-2047; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6120-1808>; e-mail: Lovagina2@mail.ru

Информация о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.