



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ФИТНЕС ПРАКТИКИ

Дехконбоева З.Д.

Университет Alfraganus.

преподаватель кафедры «Педагогика и Психологии»

Tayanch so'zlar: fitnes amaliyoti, ishtirok etish, motivatsion omillar, jismoniylik, o'z tashqi ko'rinishidan qoniqish.

Ключевые слова: фитнес практики, вовлеченность, мотивационные факторы, телесность, удовлетворенность собственной внешностью.

Key words: fitness practices, engagement, motivational factors, physicality, satisfaction with one's own appearance.

Введение. В современном обществе из-за таких причин, как интенсивность трудовой жизни и урбанизация, люди стремились уйти от однообразия жизни. Все это стало причиной того, что люди начали искать новые виды деятельности. Люди также извлекли выгоду из технологических достижений, которые облегчили нашу жизнь, отойдя от рутины и избавившись от негативных последствий сидячей жизни, и обратились к таким видам упражнений, как плавание, езда на велосипеде, бег, ходьба, скалолазание, гребля, кардио, а также упражнения для наращивания мышечной массы. Упражнения по определению определяются как позитивное поведение, приносящее психологические и физические выгоды.

Согласно определению, упражнения - это ранее запланированные, произвольные, непрерывные занятия, включающие в себя улучшение характеристик физической подготовки. С одной стороны, зависимость возникает как состояние противодействия поддержанию наших желаний, хотя она может вызвать у человека ряд негативных последствий, которые являются мгновенными или постоянными. С другой стороны, зависимость от физических упражнений проявляется как состояние чрезмерного влечения к физической активности. Основная мотивация к запланированному тренировочному процессу заключается в том, чтобы человек чувствовал себя



хорошо и оставался в форме. Но когда дело доходит до развития зависимости, было замечено, что упражнения выходят за рамки заявленных целей и становятся инструментом, позволяющим избежать негативных эмоций и предотвратить возможную ситуацию, уделяя время упражнениям.

Результаты исследований говорят о том, что вследствие самообъективации у женщин увеличиваются тревога по поводу внешности, неудовлетворенность образом тела, чувство стыда, понижается самооценка телесного образа и общая самооценка, увеличиваются симптомы пищевых отклонений, а также возрастает депрессивность.

Целью настоящей статьи выступает более глубокое научно-исследовательское понимание психологических механизмов вовлеченности в фитнес практики посредством обсуждения результатов исследований мотивационно-личностных детерминант вовлеченности в фитнес практики и рассмотрения данных эмпирического измерения отношения к телу и самооценки телесного образа Я.

Литературный обзор. В психологической науке вопросы физической активности раскрываются через понятия отношения к спорту, физической культуре, вовлеченности в культуру фитнеса. При обсуждении фитнес культуры подчеркивают положительные (конструктивная физическая активность) и отрицательные (гонка за новыми стандартами красоты, расстройства пищевого поведения) особенности ее влияния на психическое здоровье личности.

В психологии методологический базис исследований, посвященных вопросу телесности, составляет культурно-историческая теория Л.С. Выготского, которая способствовала качественному изменению общих представлений о телесном развитии человека как при нормальном, так и при аномальном течениях. Реализация принципов культурно-исторического подхода предполагает изучение психологических явлений в культурологическом контексте. Есть вероятность, что отклонение от культурного пути развития есть один из основных источников психологических нарушений образа телесного Я, а также психосоматических расстройств.

Особое место в психологических исследованиях Я-телесного занимает тема «психологии телесности». Проблемы данного направления психологического знания можно отнести к «вечным» проблемам, всегда интересовавшим человечество. Знания и опыт, накопленные в этой области, представляют огромный научный и практический интерес. Центральный вопрос при осмыслении категории «телесности» - взаимодействие между «душой и телом», взаимосвязь телесного и духовного. Изначально в социально-гуманитарном знании существует разведение, противопоставление понятий



«душа» и «тело» . С целью его преодоления была предложена категория «телесность» как особый феномен, занимающий, согласно мнению В.П. Зинченко, пространство «между» душой и телом, «... в котором находилось бы нечто, относящееся в равной степени и к душе, и к телу, но не было бы ни тем, ни другим. Или, точнее, было бы плотью и души, и тела. Живое движение – как минимум – посредник между душой и телом». Телесность есть одухотворенное тело, т.е. видимая и переживаемая часть души.

В психологической науке вовлеченность в фитнес практики изучается в рамках социальной психологии здоровья как компонент здорового образа жизни и в связи с самоэффективностью, локусом контроля здоровья (например, М.Х.Карамян, 2007, 2010). С точки зрения психологии здоровья интересно отметить идею Дж. Томсона с коллегами о том, что неудовлетворенность телесным образом и беспокойность им в диапазоне от низких до средних уровней континуума может быть полезной, так как ведет к «здоровым» моделям питания и физическим упражнениям.

А.Б.Холмогорова, исследуя вопрос акцентуации внимания на собственной телесности, отмечает, что излишнее беспокойство по поводу своей фигуры и веса признано фактором риска по развитию и распространению не только пищевых расстройств, но и расстройств аффективного спектра: тревоги, подавленности, депрессии.

Вопросы самоотношения рассматриваются в рамках психологических концепций отношения личности к себе (В.В. Столин, С.Р. Пантеев, Н.И. Сарджвеладзе). Имеет место рассмотрение вопроса изменения самоотношения в результате включения личности в «Мир фитнес культуры» (концепция В.Н. Мясищева о личности как системе отношений).

В психологической науке можно встретить множество подходов к изучению того, что различными авторами может обозначаться по-разному: образ тела, телесность, Я-физическое, концепция тела, схема тела, внешность и др. В зарубежной психологии наиболее употребляемым в настоящее время является именно понятие «образ тела» («body image»). Можно отметить отсутствие единого определения и наличие множества теоретических концепций и подходов к трактовке понятия «образ тела» (в отечественной психологии часто используется понятие «Я-физическое» и т.п.).

Понятие образа тела характеризует представление человека о своей внешности, включая ее субъективную оценку, восприятие собственного тела, установки и убеждения, связанные с телом, представление об идеальном теле, аффективные и поведенческие реакции. Большинство исследований посвящено изучению оценочного компонента образа тела, а именно неудовлетворенности телом (негативного образа тела), поскольку удовлет-



воренность собственной внешностью ассоциирована с психологическим благополучием индивида.

На формирование образа тела оказывают влияние социальные факторы и индивидуальные характеристики человека (психологические и биологические). Исследования подтверждают существенную роль социальных факторов в формировании негативного образа тела. В современной западной культуре существуют определенные стандарты (эталоны) в отношении внешности: для женщин это стройное и нестареющее тело и привлекательность. Поскольку стандарты красоты, транслируемые в западном обществе, недостижимы для большинства, а давление социума в отношении достижения идеала велико, то создается ситуация высокого риска развития негативного образа тела. Принятие культурного эталона красоты в качестве внутреннего стандарта, которому необходимо соответствовать (интернализация), является фактором риска развития неудовлетворенности телом.

В.А. Лабунская противопоставляет случаи, когда конструирование собственного внешнего облика направлено на достижение соответствия социальным нормам и образцам, и случаи, когда оно обусловлено сознательным стремлением воплотить собственную индивидуальность, с помощью внешнего преобразования повлиять на свои внутренние характеристики, ценностно-смысловые интерпретации себя и другого.

В. Николаева отмечает, что телесность оказалась «теоретически невидимой» для психологии, несмотря на свою очевидность. Декларируя психосоматическое единство человека, психология занимается преимущественно явлениями сознания, высшей психической деятельности, а телесность остается для нее чуждым, натурально организованным и природно-готовым к жизни качеством. Понятие «телесность» используется как психологическая оппозиция тождеству «тело-организм», а сами феномены телесности рассматриваются как проявления стереотипов коммуникации и самовыражения.

В настоящее время занятия фитнесом приобретают характер массового социального явления. С каждым днем все больше людей обращаются к занятиям оздоровительной физической культурой, к которой некоторые авторы относят и фитнес.

Посетители фитнес-центров обращаются к тренировкам по разным причинам. Самыми распространенными мотивами для занятий являются поддержание физической формы, укрепление здоровья, уменьшение лишнего веса, избавление от «негативной энергии», проведение свободного времени и обретение новых знакомств. Но на первом месте оказываются мотивы, связанные со стандартами и ожиданиями от внешности человека и его



физического облика. Эти стандарты и ожидания, а также множество методов, способствующих их достижению (диеты, фитнес, косметическая продукция и т.п.), являются своеобразными культурными идеалами, которые транслирует современное общество через средства массовой информации.

Р. Бернс выделял образ тела как один из источников развития Я-концепции личности. Опираясь на идеи Ф. Шонфельда и продолжая традицию «конгруэнтного» подхода К. Роджерса, он говорил о совокупности психологических факторов, оказывающих влияние на структуру образа тела. К ним относятся:

1. Реальное восприятие внешней телесности, основанное на его функциональных способностях.
2. Интериоризованные психологические факторы, возникающие вследствие эмоциональных переживаний и различных жизненных ситуаций индивида.
3. Социологические факторы: реакция окружающих на внешность и образ тела индивида и его интерпретации этих реакций.
4. Идеальный образ тела, возникающий в результате обобщения отношения индивида к своему телу, возникающий в результате конкретных наблюдений, сравнений и отождествлений с телесными качествами других людей

Методология исследования. Методологической основой данного исследования выступили: системный биопсихосоциальный подход Дж.Энджела; теория отношений В.Н. Мясищева; антропологический и гуманистический подходы к пониманию здоровью; основные положения психологии телесности.

А исследовании участвовали 200 респондентов, из них 120 женщин и 80 мужчин. Минимальный возраст респондентов составил – 18 лет, максимальный – 45.

Вся выборка была поделена по возрастным группам (табл.2.2.1).

Таблица 1

Возрастные характеристики участников исследования, %

Возрастные группы	N	%
18-25 лет	84	42,5
25-35 лет	95	47,5
35-45 лет	20	10
Всего	200	100,0



Как видно из *таблицы 1*, большую часть нашей выборки составляют участники возрастной группы от 25-35 лет. Средний возраст участников исследования – $26 \pm 0,77$.

Для изучения мотивационных детерминант была использована Шкала самооффективности (R.Schwarzer, M. Jerusalem), отношения к телу – Многокомпонентный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ) Т.Кэш, самооценка телесного образа Я – Методика исследования самоотношения В.Столина, вовлеченности – авторский опросник «Изучение вовлеченности в фитнес практики».

В качестве методов статистической обработки использованы дескриптивная статистика, частотный анализ, U-критерий Манна-Уитни для сравнительного анализа двух независимых групп, биномиальный тест для сравнения двух пропорций. Статистическая обработка данных производилась с помощью программы SPSS 26.0 и Minitab.

Результаты исследования и их обсуждение. Фитнес однозначно стал неотъемлемой частью жизни человека и в настоящее время более плотно входит в лексикон и даже в сознание человека. Физическая активность и правильное питание однозначно являются важной составляющей здорового поведения.

Изучение вовлеченности в фитнес практики производилось с помощью авторского опросника «Изучение вовлеченности в фитнес практики». Анализ результатов показал, что большая часть нашей выборки по когнитивному компоненту методики изучения вовлеченности в фитнес практики имеют достаточно знаний о видах фитнес практик(68%), проявляют интерес к теме фитнеса в социальных сетях (68,8%), осведомлены о существовании фитнес марафонов и имеют представление о пользе адекватной вовлеченности в фитнес практики(72,5%).

Анализируя полученные данные по эмоциональному компоненту, можно сказать, что выборку исследования отличает наличие предвкушения возможности заниматься фитнесом(70%), большинство участников исследования чувствуют прилив сил после занятий фитнесом и отмечают, что фитнес это хороший способ снятия эмоционального напряжения при этом они испытывают грусть если им приходится пропускать тренировки(77%).

Исходя из полученных ответов по поведенческому компоненту методики изучения вовлеченности в фитнес практики, можно сделать вывод о том, что большая часть выборки регулярно занимается фитнесом(57,5%), придерживаются нормам правильного питания(44,5%). Большая часть участников исследования самостоятельно планируют свою фитнес программу и следят за регулярностью выполнения поставленных целей в фитнесе(49%).

Для изучения самооффективности была использована Шкала самооффективности R.Schwarzer, M. Jerusalem. Данная методика позволяет оценить силу веры индивида в свои способности реагирования на сложные ситуации, когда необходимо справиться с трудностями. Так в целом по выборке у нас преобладают участники с высоким уровнем самооффективности (57,5%).

Сравнительный анализ различий в показателях вовлеченности в фитнес практики по уровню самооффективности позволил выявить статистически значимые различия в показателях когнитивного компонента ($U=2972,000$, $p<0,05$), эмоционального компонента ($U=1590,500$, $p<0,05$), поведенческого компонента ($U=2856,500$, $p<0,05$) и выраженность вовлеченности ($U=1907,500$, $p<0,05$). Таким образом мы можем утверждать, что респонденты обладают достаточными знаниями о фитнес практиках, результаты фитнес тренировок воодушевляют их на достижение более высоких целей и они самостоятельно регулируют интенсивность нагрузок в фитнесе.

Таблица 2

Различия в показателях вовлеченности по уровню самооффективности, N=200

Шкалы	Средний ранг		Критерий Манна- Уитни	Уровень значимости (p)
	Низкий уровень N=85	Высокий уровень N=115		
Когнитивный компонент	77,96	117,16	2972,000	,000*
Эмоциональный компонент	61,71	129,17	1590,500	,000*
Поведенческий компонент	76,61	118,16	2856,500	,000*
Выраженность вовлеченности	65,44	126,41	1907,500	,000*

Примечание: * отмечены статистически значимые различия

Корреляционный анализ показал положительные результаты показателя самооффективности с показателями когнитивного ($rs=0,325$, $p<0,01$), эмоционального ($rs=0,656$, $p<0,01$), поведенческого компонента ($rs=0,385$, $p<0,01$) и выраженности вовлеченности ($rs=0,502$, $p<0,01$).

Для изучения вопросов отношения к собственной телесности как предиктор вовлеченности в фитнес практики был применен Многокомпонентный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ) Т.Кэш. Анализ различий в показателях вовлеченности от уровня удовлетворенности телом, обнаружил достоверные различия по следующим шкалам: «когнитивный компонент» ($U=2645,000$, $p<0,05$), «эмоциональный компонент» ($U=2697,500$,



$p < 0,05$), «поведенческий компонент» ($U=3485,500$, $p < 0,05$) и «общий показатель вовлеченности» ($U=2733,000$, $p < 0,05$). Из этого следует, что участники с более низкой удовлетворенностью внешностью более склонны проявлять высокий интерес к теме фитнеса, регулярно занимаются фитнесом, они переживают эмоцию грусти если фитнес практики не дают желаемого результата и имеют более высокий показатель вовлеченности в фитнес практики.

Анализ корреляционных связей показателей вовлеченности от уровня удовлетворенности позволил выявить следующие статистически достоверные связи. Так шкала «ориентация на внешности» имеет достоверную отрицательную корреляцию со шкалой «поведенческий компонент» ($r_s = -0,346$, $p < 0,05$). Это позволяет нам говорить о том, что излишняя озабоченность внешностью способствует отрицательно влияет на действия способствующие регулярным занятиям фитнесом.

Стоит отметить, что шкала «оценка внешности» положительно коррелирует со всеми шкалами методики изучения вовлеченности в фитнес практики, а именно шкалы «когнитивный компонент» ($r_s = 0,604$, $p < 0,05$), «эмоциональный компонент» ($r_s = 0,711$, $p < 0,05$), «поведенческий компонент» ($r_s = 0,350$, $p < 0,05$) и «выраженность вовлеченности» ($r_s = 0,623$, $p < 0,05$). Из чего следует, что высокая оценка внешности респондентов влияет на выраженность вовлеченности в фитнес практики респондентов.

Таблица 3

Корреляционные связи показателей вовлеченности от уровня удовлетворенности, N=200

	Оценка внешности	Ориентация на внешность	Ориентация на внешность	Озабоченность личным весом	Оценка собственного веса
Когнитивный компонент	,604**	,042	,414**	,799**	,566**
Эмоциональный компонент	,711**	,016	,756**	,374**	,107
Поведенческий компонент	,350**	-,346**	,599**	,327**	,099
Выраженность вовлеченности	,623**	-,007	,662**	,546**	,256**

Примечание: ** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Далее обратим внимание на рассмотрение различий в показателях вовлеченности от самооотношения, для этого была применена методика исследования самооотношения В.Столина. Исходя из полученных данных (табл. 3.3.5) мы можем видеть, что шкала «S интегральное чувство "за" или "против" собственного "Я"» ($U=1849,000$, $p < 0,05$), «самоуважение» ($U=3718,000$, $p < 0,05$), «аутосимпатия» ($U=2839,000$, $p < 0,05$), «ожидание положительного отношения от других» ($U=3125,000$, $p < 0,05$), «отношение других» ($U=3397,500$, $p < 0,05$), «саморуководство, самопоследовательность» ($U=3437,500$, $p < 0,05$) и «самообвинение» ($U=2455,000$, $p < 0,05$) имеют статистически достоверные различия в показателях. Участники, которые стремятся, регулярно применяют фитнес практики в жизни стремятся получить положительного отношения от других.

Выводы и перспективы исследования. Таким образом ведущим в структуре когнитивного компонента вовлеченности в фитнес практики является понимание участниками последствий отсутствия фитнеса в жизни, эмоционального – негативные переживания от нерегулярности занятий и пропуском тренировок, поведенческого – самостоятельное планирование программы тренировок и обеспечение регулярности занятий фитнесом. Уровень вовлеченности в фитнес практики зависит от особенностей удовлетворенности телом и самооотношения. Данное исследование не претендует на полный охват проблемы изучения данной темы, а носит поисковый характер. Мы считаем, что исследуемая проблема имеет широкие перспективы в дальнейшей научной и эмпирической разработке и с необходимостью ставит новые вопросы, связанные с поиском психологических (мотивационно-личностных и социально-психологических) мишеней для проведения психообразовательной работы с лицами с деструктивной вовлеченностью в фитнес или с лицами с недостаточной мотивацией для физической активности с целью поддержания здоровья.

Литература:

1. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / On Identification of Concept "Fitness" / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 45–47.
2. Быховская И.М. Аксиология телесности и здоровье: сопряженность в культурологическом измерении / И.М. Быховская; ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви // Психология телесности между душой и телом. – М.: АСТ; АСТ МОСКВА. – 2007. – С. 53–66
3. Дурнева М.Ю., Мешкова Т.А. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. 2013. Том 18. № 2. С. 25–34.



4. Зинченко В.П. Психология на качелях между душой и телом / В.П. Зинченко; ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви // Психология телесности между душой и телом. – М.: АСТ ; АСТ МОСКВА. – 2007. – С. 5–52.

5. Карамян М.Х. Здоровое поведение: определение и социально-психологические факторы // Вестник НУУз, 2007. № 1. С. 86-94; Карамян М.Х. Психология здоровья. Учебно-методическое пособие. Ташкент: Mumtöz sōz, 2010.

6. Лабунская В.А. «Видимый человек» как социально-психологический феномен // Социальная психология и общество. 2010. № 1. С. 26-37.

7. Николаева В.В., Арина Г.А. От традиционной психосоматики к психо логии телесности // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1996. №2. С.8-18.

8. Тарханова П.М. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом / П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 5. – С. 52– 60.

9. Холмогорова А.Б. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре [Электронный ресурс] / А.Б. Холмогорова, А.А. Дадеко // Медицинская психология в России. 2010. № 3.

10. Stice E., Gau J.M., Rohde P. et al. Risk factors that predict future onset of each DSM–5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females // Journal of Abnormal Psychology. 2017. Vol. 126. № 1. P. 38–51.

11. Thomson J.K. Measuring Body image attitudes among adolescents and adults / J.K. Thomson, P. Van den Berg // in T.F. Cash and T. Pruzinsky (eds.). Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice. London: The Guilford Press, 2002. P. 142–153.

РЕЗЮМЕ

Maqolada fitness mashg'ulotlariga jalb qilishning psixologik omillarini o'rganish muammolari keltirilgan. Fitnes mashg'ulotlariga jalb qilishni o'rganishning ikkita yo'nalishi ko'rib chiqiladi: motivatsion omillar va shaxsiy omillar: 1) mashg'ulotlarga murojaat qilish uchun asosiy rag'batlarni izlash; 2) mashg'ulotlarga murojaat qilish motivlari va o'z tanasini haqiqiy idrok etish va o'z tashqi ko'rinishidan qoniqish o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash. Maqolada fitnes mashg'ulotlariga jalb qilish bilan bog'liq xatti-harakatlarni o'rganish natijalari ochib berilgan.

РЕЗЮМЕ

В статье представлена проблематика изучения психологических факторов вовлеченности в фитнес практики. Рассмотрены два направления изучения вовлеченности в фитнес практики: мотивационные факторы и личностные факторы: 1) поиск основных побудительных мотивов обращения к тренировкам; 2) выявление связи побудительных мотивов обращения к тренировкам с реальным восприятием собственного тела и удовлетворенности собственной внешностью. В статье раскрыты результаты изучения поведения, связанного с вовлеченностью в фитнес практики.

SUMMARY

The article presents the problems of studying the psychological factors of involvement in fitness practice. Two directions of studying involvement in fitness practice are considered: motivational factors and personal factors: 1) search for the main motivations for turning to training; 2) identification of the connection between the motivations for turning to training with the real perception of one's own body and satisfaction with one's own appearance. The article reveals the results of studying the behavior associated with involvement in fitness practice.