

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ОСОБЕННОСТИ САМОСОЗНАНИЯ ЖЕНЩИН,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Психология образования»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

ДУЛЬКИНОЙ ЕЛИЗАВЕТЫ ДМИТРИЕВНЫ

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент

\_\_\_\_\_

И.В. Арендачук

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема исследования самосознания личности, его структуры, свойств и функций до сих пор представляет повышенный интерес научного сообщества. Несмотря на обилие значимых работ о различных аспектах и сторонах самосознания, его психологическая суть до сих пор является не до конца раскрытой, как и не существует единого концептуального аппарата и общепринятой терминологии в данном вопросе. Во многих работах признается, насколько исследование феномена самосознания взаимосвязано с формированием, развитием и сохранением психологического здоровья, благополучия и высокой адаптированности личности к активно изменяющимся условиям современной жизни.

Поскольку исследования науки во многом обусловлены активно меняющейся ситуацией в современном обществе и мире, а в настоящее время пропаганда здорового образа жизни, правильного питания, фитнеса увеличивается с каждым днем – это привлекает внимание ученых, увеличивает рост научных работ по заданной теме и позволяет говорить о том, что изучение влияния фитнеса на формирование и развитие психологического здоровья личности и на отдельные явления ее психики является актуальной задачей современной психологии.

Сейчас возможность заниматься фитнесом имеют самые разные слои населения и представители абсолютно всех возрастных групп. Основными клиентами фитнес-клубов и фитнес-центров принято считать женщин. Для них основным мотивом занятий обычно выступает желание иметь красивую, стройную и подтянутую фигуру, обрести пластичность и грациозность движений, а также сохранить молодость и здоровье на долгие годы.

В этой связи представляется актуальным изучение особенностей самосознания женщин, занимающихся фитнесом и выявление отличительных особенностей их самосознания (через показатели самооценки, самоотношения, готовности к саморазвитию и самопреобразованию, отношения к своему телу и внешности) в сравнении с женщинами, не посещающими фитнес-клубы.

**Цель исследования:** выявить отличительные особенности самосознания женщин, занимающихся фитнесом.

**Объект исследования:** самосознание личности.

**Предмет исследования:** особенности самосознания женщин, занимающихся фитнесом.

**Задачи исследования:**

1. В процессе теоретического исследования проанализировать современные подходы к изучению проблемы самосознания личности и рассмотреть его структурные составляющие – самооценку, самоотношение и телесное «Я» (как компонент Я-концепции личности).

2. Проанализировать научные исследования, посвященные изучению проблемы влияния занятий фитнесом на процесс развития самосознания личности.

3. В процессе эмпирического исследования выявить отличительные особенности самосознания женщин, занимающихся фитнесом, через его структурные составляющие - самооценку, самоотношение, Я-концепцию и стремление к самопреобразованию.

**Гипотеза исследования** основана на предположении о том, что если женщина активно и систематично занимается фитнесом, то существуют отличительные особенности ее самосознания и таких его компонентов, как: самооценка, самоотношение, образ «телесного Я» и готовности к саморазвитию и самопреобразованию.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа бакалавра объемом 83 страницы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Список использованных источников содержит 41 публикацию. В приложениях представлены использованные в исследовании методики и результаты статистического анализа эмпирических данных.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Первая глава «Теоретическое исследование проблемы развития самосознания личности в процессе занятий фитнесом»** позволила провести теоретическое исследование по четырем основным аспектам.

1. *Теоретические подходы к исследованию самосознания личности: понятие и структура.* Было выявлено, что существует проблема изучения феномена самосознания и отсутствие исчерпывающего описания и разработанности его отдельных компонентов, а также механизмов их взаимодействия и взаимовлияния. Исследователи признают всю сложность изучения самосознания в связи с отсутствием единого концептуального аппарата и общепринятой терминологии. И. М. Белова с соавторами в своем научном исследовании определяет самосознание как сложную многокомпонентную открытую саморегулирующуюся систему, каждый компонент которой сам имеет разветвленную структуру с множеством взаимосвязей между ее элементами ссыла. Ю. А. Мохова выделяет следующие важнейшие психологические характеристики самосознания: прямая связь самосознания с когнитивными процессами; слитность объекта и субъекта самосознания в виде двух инстанций: «Я» как субъект и «Другой Я» как объект; диалогичность самосознания; рефлексивность самосознания; динамичность самосознания. Также исследователь представляет структуру самосознания как взаимосвязь мотивационного, когнитивного, аффективного и регулятивного компонентов. Анализ различных научных подходов в исследовании структуры самосознания раскрывает многоплановость и сложность данной проблемы: авторы выделяют в самосознании уровни, ступени, компоненты, формы, образования. И. В. Арндачук в своем исследовании обосновала и предложила структурно-функциональную модель самосознания, где самосознание личности является открытой целеустремленной системой, развивающейся в процессе социализации, которая, в свою очередь, выполняет по отношению к самосознанию функцию метасистемы, «встраивающейся» в самосознание и определяющей его содержательные характеристики.

## *2. Самооценка и самоотношение в структуре самосознания личности.*

Были рассмотрены самые значительные и примечательные концепции изучения данных феноменов. Существуют различные определения самооценки: самооценка – это знание человеком самого себя и отношение к себе в их единстве; самооценка – это оценивание человеком себя, своих биологических, психологических и социальных характеристик. Американский психолог У. Джеймс предложил формулу самооценки личности: «Самооценка = успехи : притязания». Если рассматривать виды самооценки, то различают адекватную и неадекватную самооценки, завышенную и заниженную самооценки. Одни считают самооценку частью самоотношения или наоборот самоотношение частью самооценочного процесса, другие приравнивают их друг к другу и т.д. Особо отметим введенное Ю. Козелецким понятие о губристической мотивации как стойкого стремления человека к подкреплению и повышению самооценки, благодаря постоянному самосовершенствованию, стремлению к развитию. Термин «самоотношение» в 1974 г. ввел в науку отечественный психолог Н. И. Сарджвеладзе. В его концепции самоотношение включает в себя самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию в качестве своих отдельных частей. В модели строения самоотношения, предложенной В. В. Столиным, основой самоотношения является специфическая активность личности в адрес своего «Я», своих черт и качеств характера в процессе оценки по отношению к своим мотивам, выразившим потребность в самореализации. Выделяя самоотношение в качестве личностного образования, В. И. Пантилеев рассматривает строение и содержание самоотношения только в контексте реальных жизненных ситуаций и отношений личности, поскольку именно за ними стоят мотивы, ценности и побуждения личности, связанные с её самореализацией. Структура самоотношения по В. И. Пантилееву состоит из трех компонентов: позитивного оценочного самоотношения (самоуважение), позитивного эмоционального самоотношения (аутосимпатия), негативного самоотношения (самоуничижение).

3. *«Телесное Я» в структуре Я-концепции.* Многие исследователи выделяют понятия «Я-телесное» или «Я-физическое» как представление личности о своих телесных параметрах (размер, форма, вес) и собственной привлекательности, что являет собой неотъемлемую часть самосознания и значительно влияет на восприятие личностью окружающей среды. Эта точка зрения основана на убеждении, что психическая жизнь личности заключена в телесную оболочку, которая и есть та граница между нашим «Я» и окружающим миром, за счет которой мы и соприкасаемся с этим миром, познаём его, а также находимся в постоянном взаимодействии и взаимовлиянии. Идея о психотелесном сознании особенно актуальна и используется в телесноориентированной и танцевальной терапии, где тело – это не только физический носитель самосознания, а больше источник самопознания и средство для снятия эмоционального напряжения. То есть тело может также и выступать как инструмент саморегуляции личности: психических состояний, поведения и межличностных отношений. Оценка и отношение личности к образу своего «телесного Я» зависит от выбранной позиции: либо в качестве наблюдателя (субъект-объектные отношения), либо в качестве партнера (субъект-субъектные отношения).

4. *Занятия фитнесом как фактор развития самосознания личности.* Были рассмотрены различные данные научных исследований о влиянии физической культуры на психологические характеристики личности. И. Г. Малкина-Пых обращает внимание на существование исследований, где групповые занятия фитнесом совместно с применением методов психологического консультирования дали в короткие сроки гораздо более значительный эффект в изменении самооценки женщин, чем просто занятия фитнесом. Также существуют результаты, где подтверждается, что физкультурно-спортивная деятельность студентов восстанавливает оптимальное состояние психоэмоциональной сферы, и исследования, которые показали, что для людей, занимающихся спортом, по сравнению с людьми, не занимающимися спортом, характерны высокий уровень мотивации достижения,

эмоциональная устойчивость, уверенность, агрессивность, экстраверсия, твердость характера и самоконтроль. Результаты исследования Е. П. Куйдиной с соавторами об особенностях самоотношения у студенток, занимающихся фитнес-аэробикой показывают, что занятия фитнес-аэробикой повышают мотивацию к физической культуре и влияют на уровень самоотношения у студенток: уровень притязаний и самооценки у них становится адекватным и меняется отношение к своему телу, его функциональным возможностям.

**Во второй главе – «Эмпирическое исследование особенностей самосознания женщин, занимающихся фитнесом» – приводится методическое обоснование исследования и его результаты.**

*Методическое обоснование исследования.* Эмпирическое исследование, направленное на выявление особенностей самосознания женщин, занимающихся фитнесом, проводилось на базе фитнес-клубов «Нон-стоп», «Лидер» и «Sportlife» г. Саратова, а также среди работниц ООО "СЭПО-ЗЭМ" и студенток Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского. В нем приняли участие 74 женщины в возрасте от 15 до 56 лет. Было сформировано две эмпирические группы: в первую вошли 44 женщины, постоянно и активно занимающихся фитнесом, вторую группу составили 30 женщин, которые прежде не посещали и в данный момент не посещают фитнес-клубы.

В эмпирическом исследовании использовались методы психодиагностического исследования: «Методика исследования самооценки личности» (С.А. Будасси); «Методика исследования самоотношения личности (МИС)» (С. Р. Пантлеев); «Опросник образа собственного тела» (О. А. Скугаревский); «Шкала удовлетворенности собственным телом» (О. А. Скугаревский, С. В. Сивуха); методика «Готовность к саморазвитию» (Т. А. Ратанова, Л. И. Золотарева, Н.Ф. Шляхта); методика «САН (самочувствие, активность, настроение)» (В. А. Доскин и др.); методика «ТИД (тревожность и депрессия)» (Ю. Л. Ханин); методы статистического анализа эмпирических данных – описательная статистика, сравнительный анализ с использованием t-

критерия Стьюдента, корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Пирсона.

*Результаты эмпирического исследования.* Проведенное исследование позволило выявить ряд закономерностей.

Такие показатели самоотношения, как отраженное самоотношение и самопривязанность, самоуверенность, достоверно ниже, чем в группе женщин, не занимающихся фитнесом. Отсюда вывод о более завышенных требованиях к себе и соответственно о большей мотивированности к работе над собой у женщин, занимающихся фитнесом, в отличие от тех, кто фитнесом никогда ранее не занимался и не занимается сейчас. Также было выявлено, что в группе женщин, занимающихся фитнесом, в «портретах» Я-идеального и Я-реального существует совпадение по наиболее желательным качествам личности таким, как: жизнерадостность, доброта, надежность и искренность – что свидетельствует о достаточно гармоничном восприятии себя и удовлетворенностью собой. В «портрете» же Я-идеального наименее желательным качеством личности является мечтательность.

Согласно анализу образа «телесного Я» и готовности к самопреобразованию женщин, оценка показателя «лицо» достоверно ниже у женщин, занимающихся фитнесом, чем у тех, кто им не занимается. В целом проведенное исследование показало отсутствие статистически достоверных различий между отношением к своему собственному телу и его отдельным частям, а также готовностью к саморазвитию и самопреобразованию у женщин, как занимающихся, от тех же показателей женщин, не занимающихся фитнесом.

Нами было выявлено гораздо большее количество корреляционных взаимосвязей в группе занимающихся фитнесом женщин в отличие от группы не занимающихся: между показателями самооценки и самоотношения, а также готовностью к самосовершенствованию; между готовностью к самопознанию и самосовершенствованию и показателями самооценки, самоотношения, удовлетворенностью собственным телом и внешним обликом; между

показателями удовлетворенности образом «телесного Я» и другими компонентами самосознания.

Также нами было проведено исследование психоэмоционального состояния женщин до и после фитнес-тренировок, в котором мы выявили качественное улучшение показателей самочувствия, настроения, активности, тревожности и депрессивности после тренировок, что предлагаем рассматривать как особенность мотивационного компонента самосознания женщин, занимающихся фитнесом.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе теоретического исследования, направленного на изучение проблемы развития самосознания личности в процессе занятий фитнесом, было выявлено:

1. Рассматривая проблему изучения феномена самосознания, мы убедились, насколько многокомпонентной и многоаспектной метасистемой оно является, как тотально зависит от процессов внешних сфер жизнедеятельности человека и в то же время от процессов, происходящих в самой структуре самосознания личности и его компонентах. Современная наука продолжает изучать противоречивый характер феномена самосознания, обращая свое внимание теперь на его мотивационный, проективный и творческий аспекты, на стремление личности к самовыражению и самореализации.

2. В исследовании самооценки и самоотношения как компонентов самосознания личности наблюдается разнообразие взглядов отечественных и зарубежных ученых. Одни считают самооценку частью самоотношения или наоборот самоотношение частью самооценочного процесса, другие приравнивают их друг к другу и т.д. Особо отметим введенное Ю. Козелецким понятие о губристической мотивации как стойкого стремления человека к подкреплению и повышению самооценки, благодаря постоянному самосовершенствованию, стремлению к развитию. В своей работе мы опирались на структуру самоотношения, предложенную В.И. Пантлеевым, состоящую из: позитивного оценочного самоотношения (самоуважение),

позитивного эмоционального самоотношения (аутосимпатия), негативного самоотношения (самоуничижение).

3. Изучением образа «телесного Я» (или «физического Я») и идей психотелесного сознания занимаются как теоретики психологической науки, так и практикующие психологи в рамках телесноориентированной и танцевальной терапий. Тело рассматривается не только как носитель самосознания и как граница между нашим «Я» и внешним миром, с которым мы взаимодействуем, но и как источник самопознания, как инструмент саморегуляции личности и средство для снятия эмоционального напряжения. А отношение человека к своему образу тела, формам и качествам внешности является показателем психологического здоровья личности, поэтому любые нарушения и отклонения в формировании и развитии «телесного Я» могут повлечь за собой и нарушения в различных компонентах самосознания личности.

4. В современных исследованиях о взаимосвязях и влиянии фитнеса на различные компоненты самосознания личности, будь то самоотношение и самооценка или уровень удовлетворенности собственным телом и внешностью, отмечается некоторая противоречивость результатов, которую можно объяснить и различными целями этих исследований: изучение формирования образа телесности и гендерной идентичности у современной молодежи, изучение мотивации к занятиям физической культурой, формирование адекватного образа «Я» через занятия конкретным видом фитнеса по разработанным программам и т.д.

Эмпирическое исследование особенностей самосознания женщин, занимающихся фитнесом, проведенное на базе фитнес-клубов «Нон-стоп», «Лидер» и «Sportlife» г. Саратова, а также среди работниц ООО "СЭПО-ЗЭМ" и студенток Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского, в котором приняли участие 74 человека показало:

1. Одной из особенностей самосознания женщин, занимающихся фитнесом, можно выделить более заниженное представление о способности вызвать у других людей уважение и симпатию как субъективное восприятие человеком определенных отношений, отсюда и более завышенные требования к себе и соответственно большая мотивированность к работе над собой в отличие от тех женщин, кто фитнесом не занимается и никогда ранее не занимался. Также отметим, что у многих женщин, занимающихся фитнесом, в «портретах» Я-идеального и Я-реального существует совпадение по наиболее желательным качествам личности таким, как: жизнерадостность, доброта, надежность и искренность – что свидетельствует о достаточно гармоничном восприятии себя и удовлетворенностью собой. В «портрете» же Я-идеального наименее желательным качеством личности является мечтательность.

2. В ходе сравнительного анализа образа «телесного Я» женщин, занимающихся фитнесом, было выявлено, что вопреки распространённым мнениям, на отношение женщин к своему собственному телу и его отдельным частям (в том числе и на отношение к «проблемным» частям таким, как грудь, ягодицы и живот) занятия фитнесом не оказывают значительного влияния. Так же, как и не существует статистически достоверных особенностей в их готовности к самопреобразованию в отличие от не занимающихся фитнесом женщин. Только оценка показателя «лицо» достоверно ниже у женщин, занимающихся фитнесом, чем у тех, кто им не занимается.

3. При исследовании взаимосвязей между показателями самооценки, самоотношения и готовности к самопреобразованию у женщин, занимающихся фитнесом, нами было выявлено достаточно существенное количество корреляционных взаимосвязей в группе занимающихся фитнесом женщин в отличие от группы не занимающихся:

- между показателями самооценки и самоотношения, а также готовностью к самосовершенствованию;

- между готовностью к самопознанию и самосовершенствованию и показателями самооценки, самоотношения, удовлетворенностью собственным телом и внешним обликом;

- между показателями удовлетворенности образом «телесного Я» и другими компонентами самосознания.

Таким образом, отличительной особенностью самосознания женщин, занимающихся фитнесом, является более глубокое слияние своего «Я» в отношении к собственному телу, отчего любое частное изменение уровня удовлетворенности телесным обликом и внешним видом, повлечет за собой и изменение других показателей самооценки и самоотношения личности.

4. Дополнительно мы провели исследование психоэмоционального состояния женщин до и после фитнес-тренировок, в котором выявили качественное улучшение состояния после тренировок и предлагаем рассматривать это как особенность мотивационного компонента самосознания женщин, занимающихся фитнесом.

Сделанные нами выводы позволяют заключить, что цель нашего исследования достигнута, а гипотеза исследования получила свое подтверждение: в самосознании женщин, активно и систематично занимающихся фитнесом, существуют отличительные особенности среди таких компонентов самосознания, как: самооценка, самоотношение, образ «телесного Я» и готовности к саморазвитию и самопреобразованию.