

**Родіна Ю. Д.,**

УДК 159.923

доктор філософії, доцент, доцент

DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc250811.10>

кафедри педагогіки та психології,

Український державний університет

науки і технологій, Навчально-науковий

інститут прикладного дизайну, архітектури,

фізичної культури і спорту, м. Дніпро

**Пархомець С. А.,**

заступник директора з навчальної роботи,

Комунальний заклад "Дніпровський фаховий

коледж спорту" Дніпропетровської

обласної ради, м. Дніпро

**Родіна Е. Д.,**

практичний психолог, керівник

ГО "Простір сили особистості

"Бала-простір", м. Дніпро



## ПОНЯТТЯ САМОСТАВЛЕННЯ І ЙОГО ДОТИЧНІСТЬ ДО СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ, У ТОМУ ЧИСЛІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Самоставлення комплексно відображає систему ставлень індивіда до себе, і є цілою системою зв'язків людини зі світом та оточуючими людьми. Розберемо поняття самоставлення, та вплив занять фізичною культурою на самовідношення особистості до себе.

Становлення особистості, на думку С. Рубінштейна, є розвитком її нових ставлень до навколишнього світу, ця міра сформованості і є мірою зрілості особистості. Теоретичні та різні прикладні аспекти самоставлення розкриваються в працях О. Андрєєвої, О. Алфьорової, Г. Костюка, С. Рубінштейна, М.Савчина, та ін. вчених. Такі автори як Л.С.Виготський, С.Л.Рубінштейн, Н.І.Сарджвеладзе розглядали самоставлення в контексті розвитку особистості, О.В. Бацилева вивчала самоставлення з точки зору його формування в різні вікові періоди, О.І. Ніколаєва звернула увагу на зв'язок самоставлення і мотиваційної сфери. О.Є.Керик, П.В.Лушин, А.А.Налчаджян розглядали самоставлення як змінність складових компонентів самосвідомості під впливом переживань різних життєвих ситуацій. Т.С.Кириленко, Н.О.Татенко, Т.М.Титаренко, Л.Фестінгер, А.В.Фурман бачили цей процес як зміни в афективній оцінці уявлень про себе, що спрямовують поведінку особистості або на її гармонійний розвиток, або на його

порушення. Про ставлення особистості до самої себе як функцію координат життєвого світу говорять Т.М.Титаренко, П.П.Горностай та Л.В.Сохань [1, 4, 5].

Автори, що досліджують цю тему (О. Гуляєва, Кашлюк Н. О. Волинець, Г. Груб'як), вважаєть саме ранній дорослий вік віком життєвих починань особистості, для якого характерно визначення власного ставлення до суспільного життя, узгодження власних мрій та реальності, бажаного і можливого, і від ступеню включеності в різні сфери суспільних відносин та соціальної взаємодії [5, 6].

Поняття самоствавлення відображає складний психічний процес, сутність якого полягає у сприйнятті особистості себе в різних аспектах та сферах діяльності, в різних формах взаємодії з іншими, і в поєднанні цього – в уявленні свого власного Я. Самоствавлення є необхідним компонентом особистості, на який впливають такі фактори, як ставлення до життя і власних обставин, адекватне ставлення до самої себе.

Так як за думкою фахівців, що досліджують питання, сприятливим періодом для формування самоствавлення вважається період ранньої дорослості, який і формує внутрішню зрілість особистості важливим є віднайти і розглянути такі заняття фізичною культурою і спортом, які може розпочати людина, яка не була спортсменом, або має певну перерву [1, 5, 6]. Саме тому ми говоримо про зв'язок самоствавлення з фітнесом, як доступним видом спортивного навантаження у любому віці, а саме для жінок середнього віку.

Самоствавлення тісно пов'язане з поняттям психологічного благополуччя осоистості і така особистість має наступні ознаки [2, 5]:

- позитивне ставлення до себе, свого минулого та позитивне сприйняття майбутнього;
- наявність цілей, діяльності та занять, які надають сенсу життю;
- відчуття безперервного розвитку і самореалізації;
- здатність дотримуватися власних переконань.

Порушення самоствавлення може відбуватися з різних причин, і головними із них виділяють відношення до власної зовнішності та культуру харчової поведінки. Автори Шебанова, Онуфрієва зазначають, що порушення самосприйняття та сприйняття власного тіла є одним із ведучих передумов розвитку порушення харчової поведінки. Тому, зв'язок з фітнесом та спортивними заняттями є стійким.

Адекватне самосприйняття жінки самої себе запобігає порушенню харчової поведінки та дозволяє підтримувати рівень свого фізичного образу на прийнятному для себе рівні. І навпаки, негативне самоствавлення веде до порушень компонентів здорового образу життя та поглиблює недоліки фізичного образу тіла. А фітнес як проміжна ланка між самоствавленням особистості і її реальним фізичним

образом може допомогти збалансувати самосприйняття особистості завдяки підтримки її фізичних показників на високому рівні.

Жінки з надлишковою вагою мають нижчий показник самоствлення, самоповаги, самосприйняття та саморозуміння [1].

Таким чином, фітнес та спортивні заняття мають тісний зв'язок із поняттям самоствлення, так як надлишкова вага у жінок стимулює знижене самоствлення, а фітнес-тренування запобігають цьому. Проблеми з вагою також окрім негативного ставлення до власного образу тіла стимулюють у жінок песимістичність, пасивну життєву позицію, уявлення про негативне ставлення до них оточуючих та невпевненість у собі [2, 5].

Також на самоствлення впливає суб'єктивний рівень щастя, одним із факторів досягнення якого є регулярне фізичне навантаження та привабливість тілесного образу [6]. Розвиток самоствлення відбувається в процесі особистісного розвитку, а особливу роль у ньому грає емоційне ставлення до себе. Заняття фітнесом стимулюють розвиток позитивного емоційного фону, а значить, і позитивно окресленого емоційного ставлення до себе [3]. Також за допомогою оптимального та регулярного фізичного навантаження жінки стають більш активними та цілеспрямованими у ставленні до свого майбутнього. Соціокультурний підхід до самоствлення (К. Хорні) наголошує, що ставлення особистості індивіда до зовнішності формується умовами середовища, в якому він перебуває. І для жінок середнього віку як одним з факторів психічного благополуччя є позитивне сприйняття власної зовнішності [1, 2]. Таким чином, простежується тісний зв'язок самоствлення з фітнес-заняттями через те, що фітнес працює з тілесним образом особистості. Сучасні жінки активно користуються мережею Інтернет, яка має сильний вплив на формування ідеалу зовнішності [4]. Часто цей ідеал не відповідає реальному фізичному образу жінки, що беззаперечно, впливає на її самовідношення.

Гендерні особливості самоствлення сучасних жінок також формують самоствлення особистості і обумовлені тим, що ставлення до себе як до представника певної статі впливає на оцінку себе як особистості. Жіноча ідентичність має в собі низку відмінностей від чоловічої, таких як залежність від соціально – прийнятного фізичного образу, більш впливовий фізично-тілесний компонент, як фактор привабливості та оцінювання себе через фізичний образ, і її конструювання відбувається ще з дитячого віку [1, 2].

Основним компонентом самоствлення вважається емоційний компонент [1, 3], так як ставлення особистості до себе виникає у неї у процесі накладання емоцій, які вона проживає на предмет, що їй в цей момент пізнається. Таким

чином, оцінювання себе та усвідомлення себе можуть бути осмислені через емоції, що виникають по відношенню до себе.

Емоційні компоненти, такі як самоінтерес, самоповага, аутосимпатія, очікування ставлення до себе інших людей формують структури самоставлення особистості як процес.

Самоінтерес відображає інтерес та повагу до власних думок та почуттів, впевненість у власній цікавості для інших людей.

Самоповага відображає аспект самоставлення, який характеризує віру у свої сили, власні здібності та таланти, а також енергію, самостійність, можливість особистості бути самопослідовною, контролювати власне життя і розуміти себе.

Аутосимпатія показує рівень довіри до себе, схвалення своїх дій та вчинків, позитивну самооцінку. Очікуване ставлення інших людей відображає очікування позитивного, чи навпаки, негативного ставлення до себе оточуючих.

Позитивно окреслене самоставлення визначається через такі особистісні прояви як самоповага, адекватна самооцінка та емоційно-ціннісне самосприйняття.

Емоційно-оцінний компонент самоставлення як до жінки може бути представлений позитивним, нейтральним чи негативним ставленням до себе, до свого фемінного образу та прояву жіночності, а також конструювання бажаного власного образу жіночності, ставлення найближчого оточення з позиції гендерних норм та установок. На формування самоставлення впливають когнітивні та емоційні структури особистості, що проявляється через такі напрями особистісної діяльності як: творчість і спортивна діяльність, і саме тому дотичність самоставлення із фітнесом простежується на найбільш глибинних особистісних компонентах [1,3].

Таким чином, самоставлення жінок зрілого віку дотично до спортивної діяльності через те, що високоінтенсивні фізичні навантаження у поєднанні з ритмічною запальною музикою активно сприяють психологічному розвантаженню та підвищують позитивні емоції під час тренування, зберігаючи ефект на декілька днів, що є значимим для формування нових трансформаційних паттернів у самоставленні.

### **Список використаних джерел**

1. Алієва Е.Ю. Психологічні особливості ставлення жінок до власного майбутнього. *Жінка в науці та освіті: минуле, сучасність, майбутнє*: матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 130-річчю вищої освіти жінок в Україні, 6-8 листопада 2008 р., м. Київ. С. 125–128.
2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2016. № 11. С. 3–7.

3. Колодяжна А. В. Взаємозв'язок компонентів самоставлення з емоційними властивостями особистості залежно від її творчих проявів: автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Київ. 2012. 17 с.

4. Родіна Ю.Д. Новітні технології оцінки психофізіологічних характеристик спортсменів. *Вісник Прикарпатського університету*. [наук.-теор. журн.]. Івано-Франківськ: Вид-во "Плай". 2008. Випуск 8. С. 41 – 43.

5. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського. 2019. 293 с.

6. Abell S. C., Richards M. H. The relationship between body shape satisfaction and self-esteem: an investigation of gender and class differences. *Journal of Youth and Adolescence*. 1996. № 25. P. 691–703.