**Смысловые слои самосознания женщин, занимающихся осознанными техниками фитнеса**

***Чернышова Ольга Ивановна***

*Аспирант*

*Алтайский государственный университет,*

*институт гуманитарных наук, Барнаул, Россия*

*E-mail:* [*chernyshova82@mail.ru*](mailto:chernyshova82@mail.ru)

В различные периоды жизни женщины обостряется важность осмысленности выбора инструментов преобразования своего тела, и тем самым качественной трансформации образа «Я» в соответствии с актуальными жизненными обстоятельствами и личностным смыслом [1]. Многие женщины обращают свои взоры на осознанные техники фитнеса (пилатес, йога, бодифлекс, стретчинг и др.), как на инструмент преобразования своего внешнего облика, поведения и самоотношения [5]. Понятие личностного смысла напрямую вытекает из характеристики структуры самосознания по А. Н. Леонтьеву. Уровневая структура самосознания подразумевает наличие бытийного и рефлексивного слоев. Для того чтобы личность сформировала свой собственный личностный смысл (рефлексивный слой), чувственные образы должны пройти преобразование сознанием полученного телесного опыта (бытийный слой) [1].

Целью нашего исследования являлось описание смыслового слоя самосознания женщин, занимающихся осознанными техниками фитнеса, в их взаимосвязи с компонентами внешнего облика.

Для проведения исследования нами была сформирована исследовательская группы женщин, занимающихся осознанными техниками фитнеса не менее полугода. В данную группу вошли 29 респондентов в возрасте 45-60 лет, проживающие на территории Алтайского края и г.Новосибирска.

Возрастные категории женщин, принявших участие в исследовании, были определены на основе интегральной периодизации возрастов В. И. Слободчикова. Автор указывает на то, что возраст 45-летия характеризуется переходом к зрелому периоду жизни, когда изменятся как физиологические, так и социальные посылки человеческого существования [4].

Исследование осуществлялось с помощью опросника Д. А. Леонтьева «Смысложизненные ориентации» (СЖО), позволяющего оценить осмысленность жизни во временной перспективе («результат жизни» в прошлом, «процесс жизни» в настоящем и «цели жизни» в будущем), а также направленность личности на ценности и установки (локус контроля «Я» и локус контроля «жизнь»).

Другая методика, использованная нами, позволяет исследовать смысловой слой самосознания женщин с точки зрения отношения к жизни, смерти и кризисным ситуациям, а также с позиции концепции онтологической защищенности личности (опросник «Отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации» А. А. Бакановой).

Исследование компонентов внешнего облика респондентов осуществлялось с помощью шкалированного опросника В. А. Лабунской «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика», позволяющая оценить значимые компоненты внешнего облика женщин (лицо, телосложение, оформление внешнего облика, экспрессивное поведение), занимающихся осознанными техниками фитнеса.

Мы также использовали проективную методику «Рисунок человека» К. Маховер для оценки «схемы тела» респондентов. К компонентам «схемы тела» относятся вертикализация, симметричность положения тела, а также осознавание пропорций тела личностью.

Комплексное использование перечисленных психологических методик позволило нам статистически обработать данные, полученные по этим методикам и построить факторную модель [3] (с использованием программы IBM SPSS Statistics Version 23.0) смыслового слоя самосознания личности женщин, занимающихся осознанными техниками фитнеса.

В результате анализа мы выявили семь факторов (кумулятивный процент дисперсии для суммы факторов составляет 72,44), описывающих смысловой слой самосознания женщин, занимающихся осознанными техниками фитнеса. Матрица первого фактора (D=19,13%) включает компоненты самосознания, связанные с оценками женственности лица и телосложения, а также женственности оформления внешнего облика и поведения, которые коррелируют со шкалой принятия себя.

Матрица второго фактора (D=14,1%) содерждит компоненты, связанные с оценками хорошо сложенного лица и здорового, красивого и пропорционального телосложения.

В матрицу третьего фактора (D=12,37%) вошли компоненты, связанные с оценками сексуальности лица, телосложения, оформления внешнего облика и поведения. Анализ также показал обратную корреляцию данных компонентов с оценками по шкалами принятия смысла жизни, смерти и стремления к росту.

В матрице четвертого фактора (D=7,6%) преобладают компоненты самосознания, связанные с оценками здоровья и ухоженности лица, а также красоты и привлекательности оформления внешнего облика. Наблюдается также положительная корреляция с оценками по шкале онтологической защищенности.

В матрицу пятого фактора (D=7,5%) вошли компоненты самосознания, связанные с оценками по шкалам принятие изменений жизни, принятие смысла кризисной ситуации, а также по всем шкалам методики СЖО Леонтьева (цели, процесс, результат в жизни, локус контроля «Я» и локус контроля «жизнь»).

Матрица шестого фактора (D=7,4%) указывает на зависимость оценок по шкале вертикальности «схемы тела» и привлекательности лица.

Седьмой фактор (D=4,2%) указывает на связи оценок компонентов по шкалам онтологическая защищенность и всем шкалам «схемы тела» (вертикальность, симметричность и пропорции тела).

По результатам проведенного исследования мы можем утверждать, что у женщин, занимающихся осознанными техниками фитнеса в структуре самосознания выделяются слои, показывающие прямую взаимосвязь оценок женственности компонентов внешнего облика и шкалы принятия себя, а также обратную взаимосвязь оценок сексуальности компонентов внешнего облика и шкалами принятия смысла жизни, смерти и стремления к росту. Кроме того, анализ показал, что компоненты восприятия «схемы тела» занимающихся женщин коррелируют со шкалой онтологической защищенности. Полученные результаты анализа могут быть связаны как с осознаванием респондентами компонентов тела (на что направлены занятия осознанными техниками фитнеса), так и с бессознательными телесными автоматизмами (По Н. А. Бернштейну) [2] .

**Литература**

1. [Леонтьев Д. А.](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=265541106&fam=Леонтьев&init=Д+А) Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2 изд., исправленное. М.: Смысл, 2007.
2. Лужбина Н. А., Чернышова О. И. Ведущий уровень двигательной активности женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса // Труды молодых ученых алтайского государственного университета: материалы Ⅸ региональной молодежной конференции «Мой выбор – НАУКА». Вып.19. Барнаул: Изд. Алт. ун-та, 2022.
3. Остапенко Р. И. Многомерный анализ данных для психологов: учебно-методическое пособие. Воронеж: ВГПУ, 2012.
4. Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Интегральная периодизация психического развития // Вопросы психологии, 1996. № 5.
5. Hoffman, J. & Gabel, F. (2015) The origins of Western mind-body exercise methods. Physical Therapy Reviews. 20(5-6).