

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ



САМООТНОШЕНИЕ ЖЕНЩИН С РИСКОМ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

Исполнитель:

Аспирант
Фельсендорфф Ольга Владимировна

Научный Руководитель:

Доктор психологических наук, профессор
Хрусталева Нелли Сергеевна

Санкт-Петербург
2016

Актуальность исследования

- В современном мире всё больше людей обращаются к оздоровительным занятиям спортом (**фитнесу**). Несмотря на очевидные плюсы от занятий спортом, есть и **негативные эффекты** от чрезмерных тренировок. Существует мнение, что частые занятия спортом могут привести к **аддикции упражнений (спортивной)**. Так же как и спорт «высших достижений», занятия фитнесом могут нести в себе **аддиктивный потенциал**.
- Вместе с тем, одной из основных причин частого посещения спортивных занятий может быть не только формирующаяся аддикция упражнений, но и **недовольство своей внешностью и фигурой**.

Цель исследования:

Исследовать особенности самоотношения женщин с риском аддиктивного поведения в области занятий фитнесом.

Объект исследования:

Женщины, регулярно занимающиеся фитнесом.

Предмет исследования:

Отношение к образу собственного тела, неудовлетворенность собственным телом, риск формирования спортивной аддикции, риск формирования пищевых расстройств, состояния и свойства личности, тревожность.

Общая гипотеза исследования:

- Самоотношение женщин, регулярно занимающихся фитнесом, отличается от самоотношения женщин, не занимающихся фитнесом.

Частные гипотезы исследования:

- У женщин, регулярно занимающихся фитнесом, более выражена как общая неудовлетворённость образом собственного тела, так и его отдельными параметрами.
- У женщин, регулярно занимающихся фитнесом, существенно выше риск наличия спортивной аддикции.
- У женщин, регулярно занимающихся фитнесом, существенно выше риск наличия расстройств пищевого поведения.
- У женщин, регулярно занимающихся фитнесом, более выражены эмоциональные расстройства, которые могут быть дополнительными факторами риска развития аддиктивного поведения: невротичность, спонтанная агрессивность, депрессивность, раздражительность, застенчивость, эмоциональная лабильность и тревожность.

Материал исследования

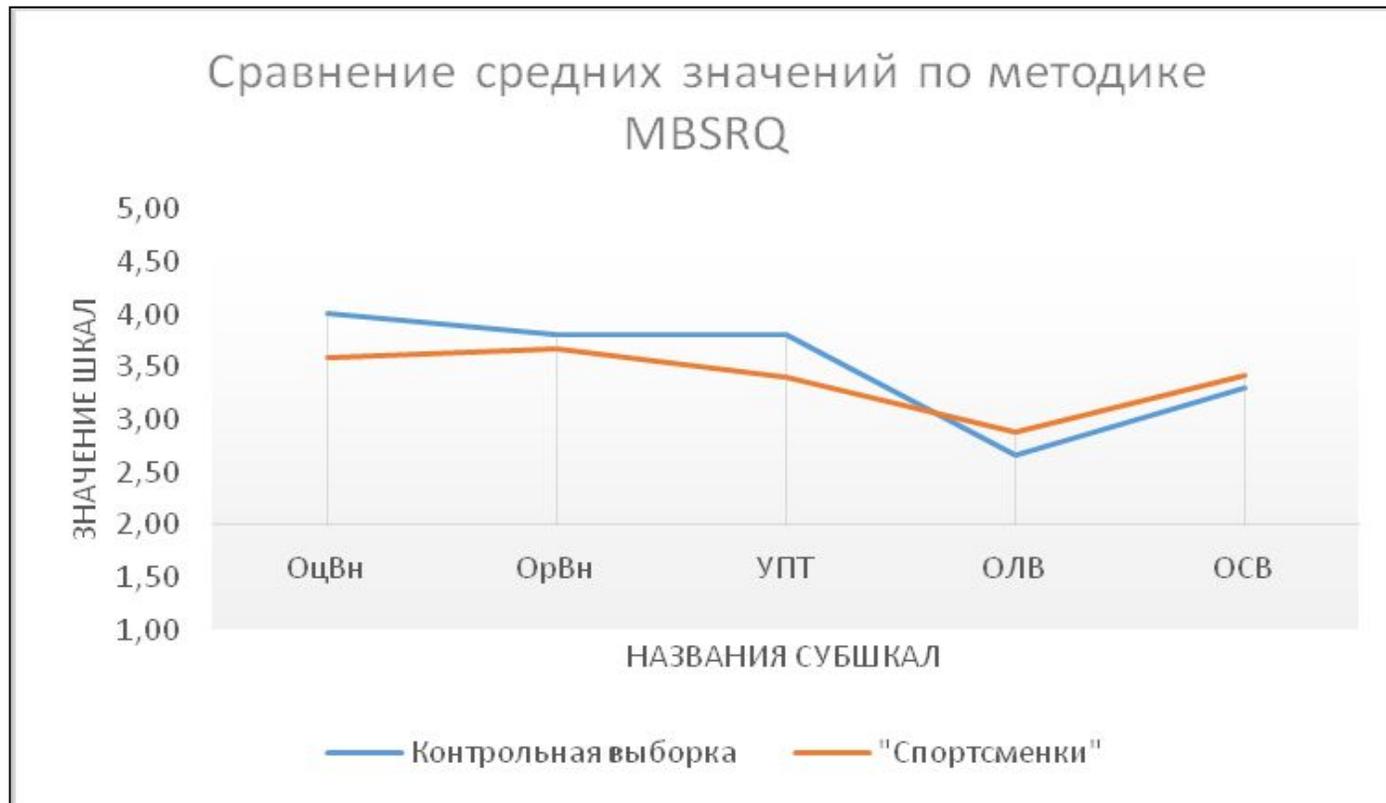
- Исследование проводилось на базе двух крупных фитнес-центров Санкт-Петербурга (Sculptors и Gio Wellness) в 2013-2015 гг.
- Всего в исследовании приняли участие 153 женщины в возрасте от 16 до 61, средний возраст $37,5 \pm 12,6$ года.
- Критерием выделения экспериментальной и контрольной групп стала частота занятий спортом.
- В экспериментальную группу («спортсменки») вошли 100 женщин в возрасте от 16 до 61 года, средний возраст $38,9 \pm 1,3$ года, занимающиеся фитнесом от 1 раза в неделю до 7 и более.
- В контрольную группу вошли 53 женщины в возрасте от 21 до 61, средний возраст $42,4 \pm 1,6$ года, не занимающиеся фитнесом.

Методы исследования

1. Определитель аддикции упражнений. Exercise Addiction Inventory (EAI).
2. Опросник Пищевых предпочтений. Eating Attitudes Test (EAT-26).
3. Многокомпонентный опросник отношения к собственному телу. The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ).
4. Опросник влияния образа тела на качество жизни. Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI).
5. Опросник ситуативной неудовлетворенности собственным телом. The Situational Inventory of Body-Image Dysphoria (SIBID).
6. Фрайбургский личностный опросник. Freiburg Personality Inventory (FPI).
7. Опросник Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина для оценки уровня тревожности.
8. Социально-демографическая анкета.

Результаты сравнения групп

Сравнение средних значений по методике Многокомпонентный
Опросник Собственного Тела



Сравнение групп по методикам BIQLI (оценка влияния образа тела на качество жизни) и SIBID (ситуативная неудовлетворенность собственным телом)

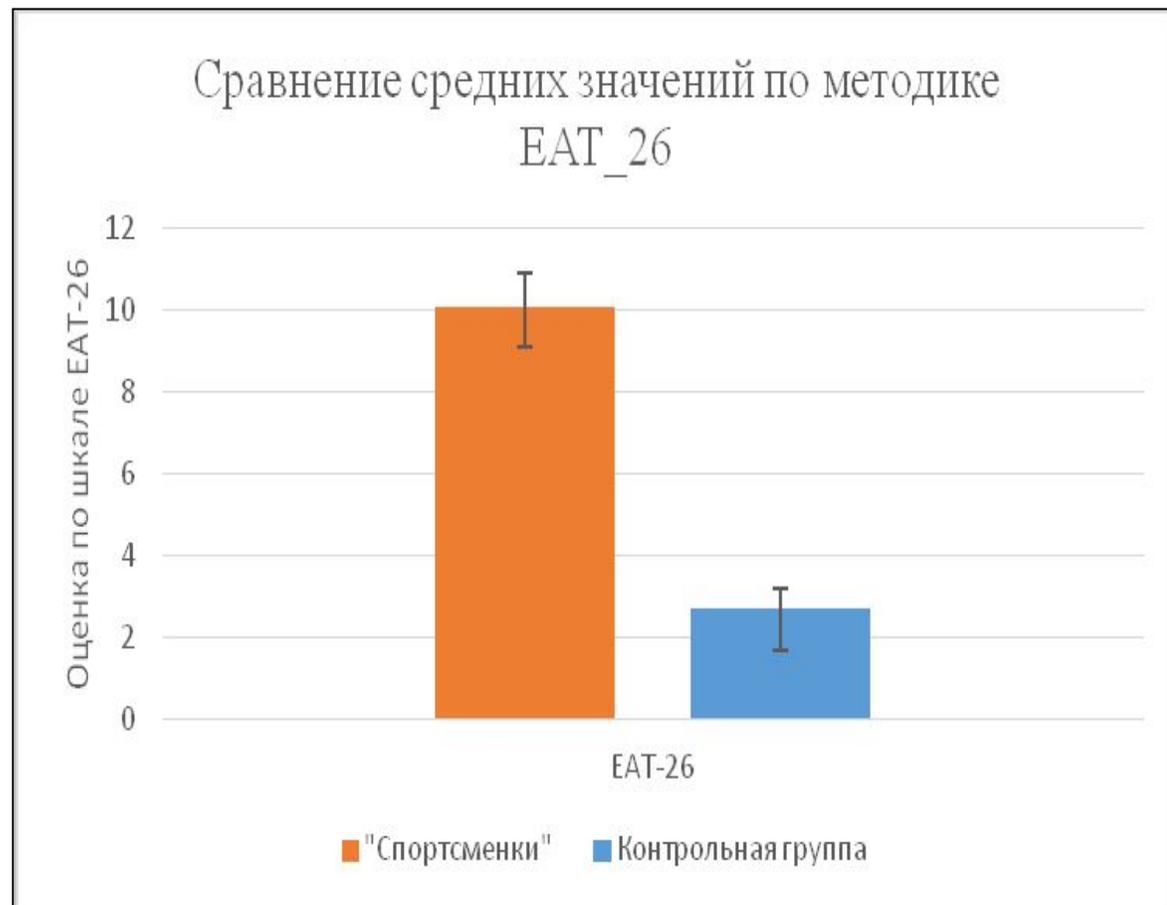
Опросник	Существующие нормативы		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Значимость различий контрольной и экспериментальной групп	
	значение	стандартное отклонение	значение	стандартное отклонение	значение	стандартное отклонение	U-критерий Манна-Уитни	р-уровень статистической значимости
SIBID	1,8	0,90	1,387	0,081	0,948	0,104	1769	P<0,001
BIQLI	1,00	1,09	1,42	0,088	2,4	0,080	909	P<0,001

Результаты сравнения групп по методике «Определитель аддикции упражнений».



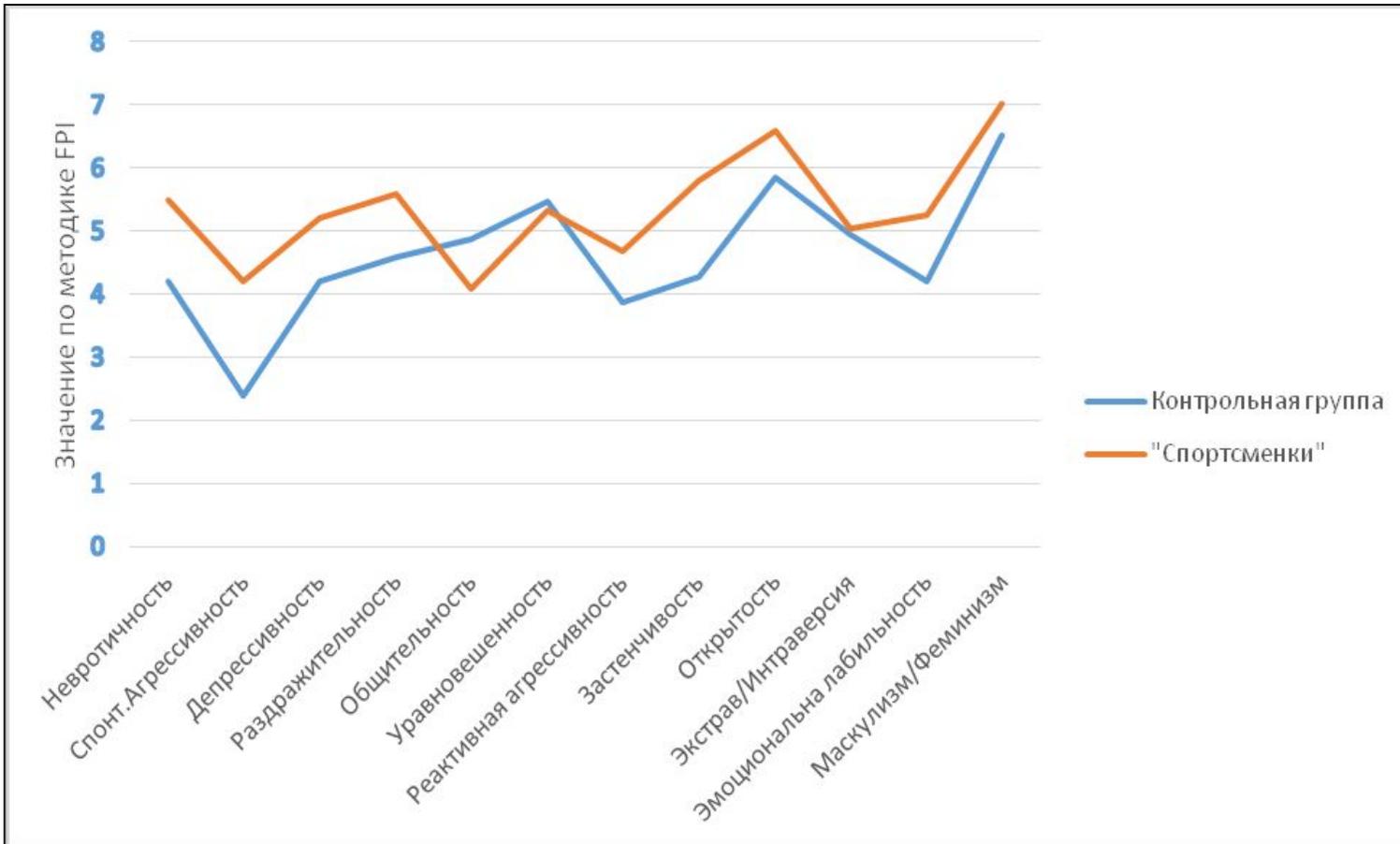
Риск развития спортивной аддикции в группе «спортсменок» составляет 3 %.

Результаты сравнения групп по методике «Опросник пищевых предпочтений» (EAT-26).



Риск развития расстройств пищевого поведения в группе «спортсменок» составляет 14 %.

Сравнение средних значений по методике «Фрайбургский личностный опросник»



Выводы

1. Самоотношение женщин, активно занимающихся фитнесом («спортсменки»), отличается от самоотношения женщин, не занимающихся фитнесом, что проявляется в неудовлетворенности своей внешностью, образом тела в целом, а также отдельными его параметрами: лицо, волосы, нижняя часть туловища (грудная клетка, плечи, руки), мышечный тонус, вес, рост. С увеличением аддиктивного потенциала у женщин - «спортсменок» увеличивается озабоченность лишним весом и контроль лишнего веса.
2. У женщин, активно занимающихся фитнесом, выше ситуативная неудовлетворенность телом, что говорит о наличии напряжения в разных социальных ситуациях, связанных с образом тела, например, при таких как необходимость быть на виду, примерка новой одежды, взвешивание, пребывание у зеркала и т.д.
3. Среди женщин, активно занимающихся фитнесом, распространенность аддикции упражнений составляет 3 %. Уровень риска спортивной аддикции женщин, занимающихся фитнесом выше, чем в группе женщин, не занимающихся фитнесом.
4. Среди женщин, регулярно посещающих фитнес-тренировки, выше риск наличия расстройств пищевого поведения, который составляет 14 %. Женщины - «спортсменки» чаще придерживаются разнообразных диет. Уровень риска дисфункционального пищевого поведения женщин, занимающихся фитнесом выше, чем в контрольной группе.
5. У женщин - «спортсменок» более выражены эмоциональные расстройства, проявляющиеся в невротичности, спонтанной агрессивности, депрессивности, раздражительности, эмоциональной лабильности и более выражена маскулинность.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Санкт-Петербург
2016