

УДК 159.9

ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ КЛИЕНТОВ ФИТНЕС КЛУБА

А.К.Дьячков

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: 344058@mail.ru

Научный руководитель

Ю.В. Милова,

к.пед.н, доцент

кафедра «Психология и управление персоналом»

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы особенностей самооценки клиентов фитнес клуба во взаимосвязи с их индексом массы тела.

Ключевые слова: самооценка, фитнес клуб, индекс массы тела, самотношение.

THE STUDY OF THE SELF-ESTEEM OF THE CLIENTS OF THE FITNESS CLUB

A.K. Dyachkov

Scientific adviser

Y.V. Milova

Abstract. The article deals with the peculiarities of self-esteem of the clients of the fitness club in conjunction with their body mass index.

Key words: self-esteem, fitness club, body mass index, attitude to yourself.

Актуальность исследования связана с широко распространенной в настоящее время проблемой – проблемой лишнего веса. В частности Россия попадает в топ-4 стран по ожирению. За последние 30 лет наблюдается рост числа людей, страдающих ожирением, которое коснулось как взрослых, так и детей. Лишний вес становится причиной преждевременной смерти. Исследователи ожирения выделяют множество факторов возникновения лишнего веса, основные из которых экология, плохое качество воды и пищи.

Психологическим аспектом данной проблемы нам видится низкая самооценка индивидов, имеющих лишний вес. Если предположение о том, что лишний вес связан с низкой самооценкой, действительно верно, повышение самооценки может способствовать нормализации массы тела.

Теоретическую основу исследования составляют: изучение Я-концепции, самоотношения, уверенности в себе (А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Бернс, И.С. Кон, В.В. Столин, В.С. Ротенберг, Е.Т. Соколова, Г. Крайг, К. Рудестам, М.Д. Смит, В.Г. Ромек), анализ отношения к себе как части личностного здоровья (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, О.В. Хухлаева, В.Э. Пахальян, М.В. Сокольская, Б.С. Братусь, Ю.В. Милова) [1-6].

Цель исследования – изучение зависимости между самооценкой и весом; разработка программы повышения самооценки.

Предмет исследования – самооценка клиентов фитнес клуба. Объект исследования – 20 женщин-клиенток фитнес клуба в возрасте от 30 до 45 лет.

Гипотезы исследования: низкая самооценка связана с лишним весом прямыми связями; разработанная нами программа способствует повышению самооценки и снижению веса.

Задачи исследования. Теоретические задачи: изучить современные исследования самооценки; изучить причины формирования неадекватной самооценки; изучить исследования связей между низкой самооценкой и лишним весом. Методические задачи: подобрать методики для измерения самооценки клиентов фитнес клуба, подобрать адекватные исследовательским гипотезам методы математической статистики, разработать программу повышения самооценки клиентов фитнес клуба. Эмпирические задачи: измерить самооценку и индекс массы тела в изучаемой выборке до и после реализации программы, выявить связи между самооценкой и индексом массы тела, сравнить уровни самооценки и индекса массы тела клиентов до и после реализации программы.

Методы исследования. Теоретические методы: анализ и обобщение психологической литературы, направленный на детальное изучение

исследуемой проблемы. Психодиагностические методы: шкала самоуважения М. Розенберга; тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, Р.С. Пантелеев); тест «Самооценка» (С. А. Будасси). Методы математической статистики: корреляционный анализ; критерий Вилкоксона.

Библиографический список

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.
2. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984.
3. Милова Ю.В. Личностное здоровье и регуляция эмоций /Сб. науч. тр. «Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию». – Ростов-на-Дону: ЮУ (ИУБиП), 2016. – С.84-88.
4. Милова Ю.В. Личностное здоровье: теоретическое и практическое руководство. – Новосибирск: СибАК, 2016.
5. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, Универс, 1994.
6. Милова Ю.В. [Личностное здоровье и регуляция эмоций Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию](#). 2016. Т. 2. № 1. С. 84-87.