

УДК 159.923.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И САМООТНОШЕНИЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Д.С. Соколов (Смоленск, Россия)

Аннотация

Постановка проблемы. В статье оценивается состояние самоотношения взрослых мужчин и женщин, занимающихся и не занимающихся оздоровительной физической культурой, поскольку предполагается, что регулярные тренировки способны благоприятно влиять на психометрические показатели самоотношения.

Цель статьи – оценить состояние психометрических показателей самоотношения взрослого населения в зависимости от вовлеченности в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Методология исследования. В интересах исследования преимущественно применялись системный и деятельностный методологические подходы. Для оценки состояния самоотношения применялся тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев, 1987), результаты группировались по половому признаку и по участию в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты исследования. Тестирование прошли 38 мужчин и 29 женщин, регулярно (не менее 3 раз в неделю, общей длительностью не менее полугода) занимающихся оздоровительной физической культурой; среди лиц, не вовлеченных в физкультурную деятельность, были опрошены 47 мужчин и 46 женщин. Самоотношение взрослых лиц, включенных в исследование, интерпретируется как завышенное по большинству показателей вне зависимости от пола. Между мужчинами и женщинами (как занимающимися, так и не занимающимися физической культурой) не обнаружено достоверных различий по величине компонентов самоотношения; занятия физической культурой достоверно повышают такие показатели, как глобальное самоотношение, самоуважение, самоуверенность, самопонимание, а также снижают самообвинение у мужчин и женщин; не подтверждена связь между занятиями физической культурой и самоинтересом (интегральный показатель), отношением других, самопринятием, саморуководством; различия между группами лиц, занимающихся и не занимающихся физической культурой, по аутосимпатии и ожидаемому отношению сомнительны.

Заключение. Регулярные занятия физической культурой во взрослом возрасте достоверно повышают психологическое благополучие мужчин и женщин в аспекте самоотношения в сравнении с лицами, не занимающимися физической культурой (по материалам исследования респондентов городов Смоленска и Вязьмы).

Ключевые слова: психология личности, психология спорта, физическая культура, самоотношение, самооценка, взрослый возраст.

Соколов Дмитрий Сергеевич – преподаватель кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры, Смоленский государственный университет спорта; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1297-3849>; Scopus Author ID: 59453562200; e-mail: dimon.sokol6@yandex.ru

Постановка проблемы. В статье рассматривается состояние самоотношения взрослого населения в зависимости от вовлеченности в физкультурно-оздоровительную деятельность. Поводом к проведению настоящей работы стало отсутствие современных публикаций, сравнивающих психометрические показатели самоотношения взрослых, занимающихся и не занимающихся физической культурой, поскольку достоверно известно, что для лиц взрослого и пожилого возраста физическая куль-

тура является фактором, значительно повышающим психологическое благополучие [Xiang et al., 2026]. Исследования последних лет посвящены детальному изучению состояния самоотношения и его корреляционным связям с различными социальными ситуациями и личностными особенностями у детей, подростков, студентов, молодых матерей [Горбатенко, Печникова, Шарова, 2025; Большакова, Савеньшева, 2022; Прохоренко, Урявина, Яворская, 2019; Кузьмина, 2015], описанию особенностей обусловлен-

ности самоотношения состоянием соматического здоровья [Беспалова, 2022]. Однако взрослое население обделено вниманием, причина чего не ясна и представляется обусловленной меньшей доступностью взрослого населения к проведению масштабной психодиагностической работы относительно школьников и студентов, организация тестирования которых не создает трудностей для исследователя.

Цель статьи – оценить состояние психометрических показателей самоотношения взрослого населения в зависимости от вовлеченности в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Гипотеза исследования: предполагается, что лица взрослого возраста, занимающиеся оздоровительной физической культурой, имеют отличные психометрические показатели самоотношения от таковых у лиц, не занимающихся целенаправленной физической активностью.

Методология (материалы и методы) исследования. В интересах исследования преимущественно применялись системный (изучение самоотношения как целостной системы, а не суммы его компонентов) и деятельностный (как изменение свойств личности взрослого человека при занятиях оздоровительной физической культурой) методологические подходы. Для оценки состояния самоотношения применялся тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантлеев, 1987), результаты группировались по половому признаку и по участию в физкультурно-оздоровительной деятельности; выборка состояла из 161 респондента, средний возраст – $39,51 \pm 0,51$ года ($M \pm m$), из них 67 респондентов регулярно занимались физической культурой в фитнес-центрах или тренажерных залах, 93 человека не уделяли времени тренировкам. Проводилось попарное сравнение сформированных групп для оценки величины показателей самоотношения относительно той или иной группы. Применялись следующие методы математической статистики: определение среднего арифметического и ошибки средней, критерий Краскала – Уоллиса, критерий Манна – Уитни, коэффициент рангово-бисериальной корреляции.

Обзор научной литературы показал, что регулярная физическая активность способна влиять на самоотношение, но данные исследования проведены на группах подростков и студентов, что тем не менее позволяет предполагать схожую ситуацию и у лиц взрослого возраста: лица, занятые в спортивной деятельности, больше ощущают ценность собственной личности и имеют более высокую самооценку [Якиманская, 2022], отказ от занятий физкультурной деятельностью приводит к неудовлетворенности собой, появлению внутренней напряженности, снижению позитивных психометрических показателей самоотношения [Бабиянц, Коломийченко, Хажуев, 2017; Коломийченко, 2015], регулярные занятия физической культурой позволяют оптимизировать самооценку физического Я человека [Шейна, Серганов, 2019], повышают уровень осознанности и профилактируют академическое выгорание у студентов [Tian, Yang, 2024]. Увеличение времени, отводимого на физические тренировки, достоверно связано с повышением самооценки [Equinet et al., 2025], адекватная физическая активность способна опосредованно позитивно влиять на психологическое благополучие через повышение самооценки и снижение выраженности депрессии [Li, Hao, 2025] и повышение уровня самоконтроля и душевного спокойствия [Liu et al., 2024]. Обнаружить публикации, соответствующие интересам исследования в вопросах самоотношения взрослого населения, вовлеченного или не вовлеченного в физкультурную деятельность, не удалось, тогда как даже общая характеристика психометрических показателей самоотношения для взрослых представлена фрагментарно. Например, известно, что лица пожилого возраста испытывают чувство «отчуждения» и имеют низкую самооценку ввиду особенностей социального статуса пенсионера [Киреева, Окнянская, 2014], низкая самооценка характерна и для взрослых женщин, находящихся в созависимых отношениях [Орлова, Гребенников, 2025], у женщин 25–45 лет описана приверженность к низкой самооценке, низкому уровню самопринятия и глобального самоотношения [Байков, Бугайчук, 2025]. Установлено, что высота самооценки взрослого

человека напрямую связана с отношением к воспоминаниям – чем выше самооценка, тем более позитивно человек оценивает свой жизненный опыт [Duman, Wang, 2025], наличие избыточной массы тела и ожирения у взрослых женщин негативно влияет на самоотношение (взаимосвязь самоотношения и нормального индекса массы тела не подтверждена) [Етумян, Комерова, 2024]. Таким образом, рассмотрение обнаруженной проблемы дефицита данных о состоянии самоотношения взрослого населения (занимающегося и не занимающегося физической культурой) должно быть реализовано настоящим исследованием.

Результаты исследования. Психодиагностическая работа проводилась на базе нескольких фитнес-центров и тренажерных залов (города Смоленск, Вязьма), где были опрошены 38 мужчин и 29 женщин, регулярно (не менее 3 раз в неделю, общей длительностью не менее полугода) занимающихся оздоровительной физической культурой. Среди лиц, не вовлеченных в физкультурную деятельность, были опрошены 47 мужчин и 46 женщин. Критериями невключения в исследование стали: наличие у респондентов спортивных достижений, занятость в сфере физической культуры и спорта, выраженная соматическая патология, тяжелая жизненная ситуация, ситуации изменения внешности (мастэктомия, последствия ожогов и травм и др.). Данные ограничения снижают репрезентативность

выборки, но при этом повышают чистоту эксперимента, минимизируя влияние иных факторов на состояние самоотношения исследуемых, поскольку наибольший интерес для данной работы представляет определение зависимости самоотношения от вовлеченности в физкультурно-оздоровительную деятельность, а не обобщенная характеристика самоотношения взрослого населения. Таким образом, выборка состояла из 161 респондента, средний возраст – $39,51 \pm 0,51$ года ($M \pm m$); между сформированными группами достоверных различий в возрасте не обнаружено ($p = 0,482$, критерий Краскала – Уоллиса). Были сформированы 4 группы: мужчины, не занимающиеся физической культурой (МнФК); женщины, не занимающиеся физической культурой (ЖнФК); мужчины, занимающиеся физической культурой (МФК); женщины, занимающиеся физической культурой (ЖФК). Результаты тестирования выраженности психометрических показателей самоотношения отмечают преобладание завышенной оценки по большинству показателей: глобальное самоотношение, ауто-симпатия, самоинтерес (интегральный показатель), самоуверенность, самопринятие, саморуководство, самоинтерес, самопонимание; показатель «ожидаемое отношение» в большинстве случаев интерпретирован как заниженный; однако между группами прослеживаются различия в величине среднего балла (табл. 1).

Таблица 1

Состояние самоотношения мужчин и женщин, занимающихся и не занимающихся физической культурой (балл, $M \pm m$)

Table 1

The state of self-attitude of men and women engaged and not engaged in physical education (score, $M \pm m$)

Показатель	МнФК	ЖнФК	МФК	ЖФК
Глобальное самоотношение	$63,38 \pm 4,32$	$59,41 \pm 4,57$	$80,13 \pm 3,77$	$81,14 \pm 4,30$
Самоуважение	$48,81 \pm 3,55$	$46,20 \pm 3,58$	$65,74 \pm 4,35$	$68,45 \pm 4,93$
Ауто-симпатия	$66,45 \pm 4,56$	$62,91 \pm 4,68$	$78,74 \pm 3,97$	$80,34 \pm 4,48$
Ожидаемое отношение	$37,43 \pm 2,36$	$36,54 \pm 2,85$	$45,24 \pm 3,05$	$46,24 \pm 3,97$
Самоинтерес	$71,47 \pm 4,35$	$69,41 \pm 4,85$	$85,34 \pm 2,45$	$83,79 \pm 3,98$
1: Самоуверенность	$63,06 \pm 3,28$	$61,50 \pm 3,18$	$73,84 \pm 3,66$	$75,76 \pm 3,87$
2: Отношение других	$44,26 \pm 3,84$	$39,24 \pm 3,98$	$45,84 \pm 3,68$	$44,31 \pm 4,39$
3: Самопринятие	$74,72 \pm 3,62$	$72,20 \pm 3,91$	$84,82 \pm 2,65$	$81,97 \pm 3,68$
4: Саморуководство	$59,79 \pm 3,01$	$62,83 \pm 2,79$	$59,11 \pm 3,91$	$62,07 \pm 4,37$
5: Самообвинение	$58,89 \pm 4,83$	$59,22 \pm 5,01$	$44,21 \pm 5,34$	$40,21 \pm 5,61$
6: Самоинтерес	$60,11 \pm 4,00$	$57,41 \pm 4,21$	$76,03 \pm 3,58$	$76,97 \pm 4,17$
7: Самопонимание	$55,89 \pm 3,79$	$57,35 \pm 3,70$	$66,87 \pm 4,45$	$70,24 \pm 4,53$

Достоверность существования различий между группами проверялась посредством критерия Краскала – Уоллиса; при обнаружении различий применялось попарное сравнение с помощью критерия Манна – Уитни (табл. 2).

Таблица 2

Достоверность различий между группами мужчин и женщин, занимающихся и не занимающихся физической культурой (значения p)

Table 2

The reliability of differences between groups of men and women engaged in and not engaged in physical education (p-values)

Показатель	МнФК – ЖнФК	ЖнФК – МФК	ЖнФК -ЖФК	МнФК – МФК	МнФК- ЖФК	МФК – ЖФК
Глобальное самоотношение	,694	,002*	,004*	,009*	,013*	,903
Самоуважение	,801	,013*	,007*	,028*	,015*	,700
Аутосимпатия	,453	,016*	,017*	,089	,081	,866
Ожидаемое отношение	,686	,027*	,034*	,066	,077	,944
Самоинтерес				,078		
1: Самоуверенность	,690	,006*	,005*	,018*	,014*	,781
2: Отношение других				,431		
3: Самопринятие				,223		
4: Саморуководство				,872		
5: Самообвинение	,706	,020*	,018*	,037*	,033*	,967
6: Самоинтерес	,653	,002*	,002*	,007*	,008*	,887
7: Самопонимание	,907	,033*	,019*	,045*	,025*	,714

Примечание. * – различия достоверны на уровне значимости 0,05 (критерий Манна – Уитни).

Перед формулированием выводов для минимизации ошибки 1-го и 2-го рода применялся коэффициент рангово-бисериальной корреляции, который в данном случае при попарном сравнении указывает на наличие корреляционной связи между группой и большим (меньшим) баллом (табл. 3).

Таблица 3

Достоверность связи между группами мужчин и женщин, занимающихся и не занимающихся физической культурой, и величиной результатов тестирования (значения T_{rbk})

Table 3

The reliability of the relationship between groups of men and women who engage in and do not engage in physical education, and the magnitude of test results (T_{rbk} values)

Показатель	МнФК – ЖнФК	ЖнФК – МФК	ЖнФК -ЖФК	МнФК – МФК	МнФК- ЖФК	МФК – ЖФК
Глобальное самоотношение	0,680	4,255*	6,155*	4,245*	4,248*	0,104
Самоуважение	0,429	3,691*	6,385*	3,602*	4,014*	0,446
Аутосимпатия	0,837	2,916*	4,547*	1,997*	2,064*	0,253
Ожидаемое отношение	0,554	2,564*	2,319*	2,236*	2,120*	0,201
Самоинтерес	0,174	2,286*	3,596*	2,158*	1,974*	0,082
1: Самоуверенность	0,447	3,280*	3,560*	2,794*	3,064*	0,275
2: Отношение других	1,196	1,806	1,182	0,652	0,237	0,282
3: Самопринятие	0,232	1,917	2,337*	1,810*	1,267	0,379
4: Саморуководство	0,747	0,657	0,175	0,072	0,648	0,573
5: Самообвинение	0,018	2,407*	5,093*	2,515*	2,943*	0,379
6: Самоинтерес	0,563	3,737*	5,292*	3,264*	3,257*	0,215
7: Самопонимание	0,209	2,355*	3,171*	2,383*	2,883*	0,282

Примечание. * – корреляционная связь обнаружена, коэффициент корреляции достоверен на уровне значимости 0,05.

Оценка достоверности различий и корреляционной связи результатов тестирования с группой позволила установить, что между мужчинами и женщинами, не занимающимися физической культурой, в показателях самооотношения не существует достоверных различий, что противоречит существующему общественному мнению о завышенной самооценке у мужчин; между мужчинами и женщинами, занимающимися физической культурой, также не существует достоверных различий в самооотношении; мужчины, занимающиеся физической культурой, имеют более высокие показатели самооотношения, нежели мужчины и женщины, не занимающиеся физической культурой; женщины, занимающиеся физической культурой, также имеют достоверно более высокие показатели самооотношения относительно мужчин и женщин, не занимающихся физической культурой. Данные выводы свойственны для показателей: глобальное самооотношение, самоуважение, самоуверенность, самоинтерес (неинтегральный показатель, выраженность конкретных установок и действий, связанных с интересом к себе на частном уровне), самопонимание. Обнаружено, что у лиц, выделяющих время для тренировок, менее выражено самообвинение (вне зависимости от пола).

Показатели «аутосимпатия», «ожидаемое отношение» имели достоверные различия только между группами женщин, не занимающихся физической культурой, в сравнении с мужчинами, занимающимися физической культурой, и в сравнении с женщинами, занимающимися физической культурой.

Показатели «самоинтерес» (интегральный), «отношение других», «самопринятие», «саморуководство» между группами не имели достоверных различий. Тем не менее самоинтерес (интегральный) и самопринятие согласно коэффициенту рангово-бисериальной корреляции

имеют тенденцию к более высоким результатам тестирования для групп, занимающихся физической культурой, но для критерия Манна – Уитни различия между группами не достигают статистической значимости.

Заключение. Представленная работа позволила сделать выводы о том, что взрослое население городов Смоленска и Вязьмы, включенное в исследование, предрасположено к завышенным показателям самооотношения (глобальное самооотношение, аутосимпатия, самоинтерес (интегральный показатель), самоуверенность, самопринятие, саморуководство, самоинтерес (интерес к себе на частном уровне), самопонимание); между мужчинами и женщинами вне зависимости от вовлеченности в физкультурно-оздоровительную деятельность не обнаружено достоверных различий в состоянии самооотношения; регулярные занятия физической культурой в фитнес-центрах и тренажерных залах достоверно повышают большинство позитивных показателей самооотношения как у мужчин, так и у женщин (глобальное самооотношение, самоуважение, самоуверенность, самоинтерес (неинтегральный показатель, выраженность конкретных установок и действий, связанных с интересом к себе на частном уровне), самопонимание); самоинтерес (интегральный), отношение других, самопринятие, саморуководство не различались между группами лиц, занимающихся и не занимающихся физической культурой, что дает основания предполагать независимость данных показателей самооотношения от вовлеченности в физкультурную деятельность.

Перспективой дальнейших исследований можно считать оценку самооотношения большего числа лиц взрослого возраста (с обязательной репрезентативностью выборки), динамическая оценка самооотношения под влиянием оздоровительной физической культуры после начала тренировок.

Библиографический список

1. Бабиянц К.А., Коломийченко Е.В., Хажуев И.С. Особенности самооотношения студентов вуза, занимающихся и не занимающихся спортом, в связи с самовосприятием физической и эстетической модальностей Я-образа // Российский психологический журнал. 2017. № 1 (14). С. 25–38. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29009252&ysclid=mnnb7iwkh8808350042> (дата обращения: 29.03.2026).

2. Байков Ю.Ю., Бугайчук Т.В. Исследование специфики уверенности в себе у женщин в период взрослости // Ярославский психологический вестник. 2025. № 3 (63). С. 43–47. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=89033359> (дата обращения: 29.03.2026).
3. Беспалова Е.В. Психологические особенности Я-концепции и самооотношения субъектов с разным статусом соматического здоровья // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2022. № 6 (5). С. 6–15. DOI: 10.23947/2658-7165-2022-5-6-6-15. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-ya-kontseptsii-i-samootnosheniya-subektov-s-raznym-statusom-somaticheskogo-zdorovya?ysclid=mnnb8w1q71508916095> (дата обращения: 29.03.2026).
4. Большакова А.И., Савенышева С.С. Особенности самооотношения и родительский стресс у матерей детей раннего возраста // Петербургский психологический журнал. 2022. № 38. С. 27–47. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49279545&ysclid=mnnb9vrza1934274368> (дата обращения: 29.03.2026).
5. Горбатенко И.А., Печникова Л.С., Шарова Д.А. Самоотношение и самостигматизация у подростков с психическими расстройствами // Вестник РГУ. Сер.: Психология. Педагогика. Образование. 2025. № 2. С. 106–128. DOI: 10.28995/2073-6398-2025-2-106-128. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82383535&ysclid=mnnbacl5e5257770492> (дата обращения: 29.03.2026).
6. Етумян Л.А., Комерова Н.Е. Особенности восприятия образа собственного тела и самооотношения у женщин с различным индексом массы тела // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2024. № 1 (7). С. 105–113. DOI: 10.23947/2658-7165-2024-7-1-105-113. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vozpriyatiya-obraza-sobstvennogo-tela-i-samootnosheniya-u-zhenschin-s-razlichnym-indeksom-massy-tela?ysclid=mnnbawfabk320369035> (дата обращения: 29.03.2026).
7. Киреева С.А., Окнянская Ю.Б. Самоотношение представителей геронтологической группы с диагнозом ИБС // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2014. № 11 (4). С. 1138. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22859985&ysclid=mnnbbkcamj69086059> (дата обращения: 29.03.2026).
8. Коломийченко Е.В. Самоотношение студентов, «приобщенных» и «не приобщенных» к спорту, как предмет для психоанализа // Северо-Кавказский психологический вестник. 2015. № 4 (13). С. 104–106. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25224826&ysclid=mnnbc0unju495346586> (дата обращения: 29.03.2026).
9. Кузьмина А.Г. Самоотношение старшеклассников при низкой степени безопасности образовательной среды: результаты пилотажного исследования // Современные проблемы социально-гуманитарных наук: сб. докл. I Всеросс. науч.-практ. заоч. конф. (с междунар. участием), Казань, 06 июня 2015 г. / науч. ред. А.В. Гумеров. Казань: Отечество, 2015. С. 21–23. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24175212&ysclid=mnnbcqaby941801607> (дата обращения: 29.03.2026).
10. Орлова Е.А., Гребенников Ю.Л. Проблема особенностей самооотношения женщин с разным уровнем созависимости в психологии личности // Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. 2025. № 2. С. 186–192. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82713382&ysclid=mnnbd9y83z647446312> (дата обращения: 29.03.2026).
11. Прохоренко А.Д., Урявина М.Ю., Яворская М.В. Агрессивность у студентов с разным уровнем самооотношения // Студент. Аспирант. Исследователь. 2019. № 7 (49). С. 63–72. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39207145&ysclid=mnnbdt08mw342459735> (дата обращения: 29.03.2026).
12. Шеина Т.П., Серганов С.Н. Особенности самооотношения и психологического состояния лиц, занимающихся оздоровительными видами физической культуры // Международный научно-исследовательский журнал. 2019. № 11-2 (89). С. 102–104. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41369170&ysclid=mnnbea4w36681998018> (дата обращения: 29.03.2026).

13. Якиманская И.С. Психологические особенности самоотношения подростков, занимающихся спортом // Психолог. 2022. № 2. С. 39–50. DOI: 10.25136/2409-8701.2022.2.37571. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45830812&ysclid=mnnbete7os134530124> (дата обращения: 29.03.2026).
14. Duman, Ç., & Wang, Q. (2025). Memory and future thinking for self-conscious emotions: The role of self-esteem and culture. *Memory & Cognition*, 10.3758/s13421-025-01800-2. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13421-025-01800-2>
15. Equinet, L., Enthoven, C., Jansen, P. W., & Rodriguez-Ayllon, M. (2025). The longitudinal association between sport participation and self-esteem in youth in the Netherlands: The role of sport type. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 28 (2), 140–146. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.09.008>
16. Li, H., & Hao, F. (2025). The influence of physical activity on the mental health of high school students: the chain mediating effects of social support and self-esteem. *Scientific Reports*, 15 (1). DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11952-5>
17. Liu, F., Yu, P., Wu, J., & Guo, L. (2024). The influence of exercise adherence on peace of mind among Chinese college students: a moderated chain mediation model. *Frontiers in Public Health*, 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1447429>
18. Tian, Y., & Yang, S. (2024). The chain mediating effect of mindfulness and self-esteem in the relationship between leisure-time physical activity and academic burnout among college students. *Scientific Reports*, 14 (1). DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83906-2>
19. Xiang, L., Yang, J., Gou, H., & Hu, C. (2026). The dynamic relationship between physical activity and psychological well-being in Chinese older adults: a longitudinal cross-lagged panel network analysis. *Frontiers in Public Health*, 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1736019>

RELATIONSHIP BETWEEN ADULTS' INVOLVEMENT IN PHYSICAL EDUCATION AND THEIR SELF-ATTITUDE

D.S. Sokolov (Smolensk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. The article evaluates the state of self-attitude of adult men and women who engage in and do not engage in recreational physical education, since it is assumed that regular training can favorably affect the psychometric indicators of self-attitude.

The purpose of the article is to assess the state of psychometric indicators of the adult population's self-attitude depending on their involvement in physical education and recreation activities.

Research methodology. Systematic and activity-based methodological approaches were mainly used in the research. To assess the state of self-attitude, a self-attitude questionnaire was used (V.V. Stolin, S.R. Pantileev, 1987), the results were grouped by gender and by participation in physical education and recreation activities.

Research results. Thirty eight men and 29 women who regularly (at least 3 times a week, for a total duration of at least six months) engage in recreational physical education were tested; 47 men and 46 women were interviewed among those not involved in physical activity. The self-attitude of adults included in the study is interpreted as overestimated by most indicators, regardless of gender. There were no significant differences in the size of the components of self-attitude between men and women (both engaged and not engaged in physical education); physical education significantly increases such indicators as global self-esteem, self-esteem, self-confidence, self-understanding, and also reduces self-blame in men and women; the relationship between physical education and self-interest (integral indicator), the attitude of others, self-acceptance, self-guidance has not been confirmed; differences between groups of people engaged and not engaged in physical education, according to autosympathies and the expected attitude are questionable.

Conclusion. Regular physical education classes in adulthood significantly increase the psychological well-being of men and women in terms of self-attitude in comparison with people who do not engage in physical education (according to a study conducted by respondents from Smolensk and Vyazma).

Keywords: *personality psychology, sports psychology, physical culture, self-attitude, self-esteem, adult age.*

Sokolov, Dmitry S. – Lecturer, Department of Sports Medicine and Adaptive Physical Education, Smolensk State University of Sports (Smolensk, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1297-3849>; Scopus Author ID: 59453562200; e-mail: dimon.sokol6@yandex.ru

References

1. Babiyants, K.A., Kolomiychenko, E.V., & Khazhuyev, I.S. (2017). Features of self-attitude of university students engaged and not engaged in sports in connection with self-perception of physical and aesthetic modalities of self-image. *Rossiyskiy psikhologicheskiy zhurnal* [Russian Psychological Journal], 1 (14), 25–38. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29009252&ysclid=mnnb7iwkh8808350042> (access date: 29.03.2026).
2. Baykov, Yu.Yu., & Bugaychuk, T.V. (2025). Research on the specifics of self-confidence in women during adulthood. *Yaroslavskiy psikhologicheskiy vestnik* [Yaroslavl Psychological Bulletin], 3 (63), 43–47. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=89033359> (access date: 29.03.2026).
3. Bepalova, E.V. (2022). Psychological features of self-concept and self-attitude of subjects with different somatic health status. *Innovatsionnaya nauka: psikhologiya, pedagogika, defektologiya* [Innovative Science: Psychology, Pedagogy, and Defectology], 6 (5), 6–15. DOI: 10.23947/2658-7165-2022-5-6-6-15. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-ya-kontseptsii-i-samo-otnosheniya-subektov-s-raznym-statusom-somaticheskogo-zdorovya?ysclid=mnnb8wlq71508916095> (access date: 29.03.2026).
4. Bolshakova, A.I., & Savenysheva, S.S. (2022). Features of self-attitude and parental stress in mothers of young children. *Peterburgskiy psikhologicheskiy zhurnal* [Petersburg Psychological Journal], 38, 27–47. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49279545&ysclid=mnnb9vrza1934274368> (access date: 29.03.2026).

5. Gorbatenko, I.A., Pechnikova, L.S., & Sharova, D.A. (2025). Self-attitude and self-stigmatization in adolescents with mental disorders. *Vestnik RGGU. Seriya: Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie* [Bulletin of Russian State University for Humanities. Series: Psychology. Pedagogy. Education], 2, 106–128. DOI: 10.28995/2073-6398-2025-2-106-128. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82383535&ysclid=mnnbacl5e5257770492> (access date: 29.03.2026).
6. Yetumyan, L.A., & Komerova, N.E. (2024). Features of perception of one's own body image and self-attitude in women with different body mass index. *Innovatsionnaya nauka: psikhologiya, pedagogika, defektologiya* [Innovative Science: Psychology, Pedagogy, and Defectology], 1 (7), 105–113. DOI: 10.23947/2658-7165-2024-7-1-105-113. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vospriyatiya-obraza-sobstvennogo-tela-i-samootnosheniya-u-zhenschin-s-razlichnym-indeksom-massy-tela?ysclid=mnnbawfabk320369035> (access date: 29.03.2026).
7. Kireeva, S.A., & Oknyanskaya, Yu.B. (2014). Self-attitude of representatives of the gerontological group with a diagnosis of IHD. *Byulleten meditsinskikh internet-konferentsiy* [Bulletin of Medical Internet Conferences], 11 (4), 1138. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22859985&ysclid=mnnbbkcamj69086059> (access date: 29.03.2026).
8. Kolomiychenko, E.V. (2015). Self-attitude of students 'engaged' and 'not engaged' in sports as a subject for psychoanalysis. *Severo-Kavkazskiy psikhologicheskiy vestnik* [North Caucasian Psychological Bulletin], 4 (13), 104–106. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25224826&ysclid=mnnbc0unju495346586> (access date: 29.03.2026).
9. Kuzmina, A.G. (2015, June 6). Self-attitude of high school students under low educational environment safety: results of a pilot study. In A.V. Gumerov (Ed.), *Modern problems of social and humanitarian sciences* (pp. 21–23). The 1st All-Russian scientific and practical online conference (with international participation), Kazan, Russia. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24175212&ysclid=mnnbcqnaby941801607> (access date: 29.03.2026).
10. Orlova, E.A., & Grebennikov, Yu.L. (2025). The problem of features of self-attitude in women with different levels of codependence in personality psychology. *Vestnik Gosudarstvennogo gumanitarno-tekhnologicheskogo universiteta* [Bulletin of the State University of Humanities and Technology], 2, 186–192. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82713382&ysclid=mnnbd9y83z647446312> (access date: 29.03.2026).
11. Prokhorenko, A.D., Uryavina, M.Yu., & Yavorskaya, M.V. (2019). Aggressiveness in students with different levels of self-attitude. *Student. Aspirant. Issledovatel* [Student. Postgraduate. Researcher], 7(49), 63–72. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39207145&ysclid=mnnbdt08mw342459735> (access date: 29.03.2026).
12. Sheina, T.P., & Serganov, S.N. (2019). Features of self-attitude and psychological state of persons engaged in health-improving types of physical culture. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal* [International Research Journal], 11-2 (89), 102–104. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41369170&ysclid=mnnbea4w36681998018> (access date: 29.03.2026).
13. Yakimanskaya, I.S. (2022). Psychological features of self-attitude in adolescents engaged in sports. *Psikholog* [Psychologist], 2, 39–50. DOI: 10.25136/2409-8701.2022.2.37571 URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45830812&ysclid=mnnbete7os134530124> (access date: 29.03.2026).
14. Duman, Ç., & Wang, Q. (2025). Memory and future thinking for self-conscious emotions: The role of self-esteem and culture. *Memory & Cognition*, 10.3758/s13421-025-01800-2. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13421-025-01800-2>
15. Equinet, L., Enthoven, C., Jansen, P. W., & Rodriguez-Ayllon, M. (2025). The longitudinal association between sport participation and self-esteem in youth in the Netherlands: The role of sport type. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 28 (2), 140–146. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.09.008>

16. Li, H., & Hao, F. (2025). The influence of physical activity on the mental health of high school students: the chain mediating effects of social support and self-esteem. *Scientific Reports*, *15* (1). DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11952-5>
17. Liu, F., Yu, P., Wu, J., & Guo, L. (2024). The influence of exercise adherence on peace of mind among Chinese college students: a moderated chain mediation model. *Frontiers in Public Health*, *12*. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1447429>
18. Tian, Y., & Yang, S. (2024). The chain mediating effect of mindfulness and self-esteem in the relationship between leisure-time physical activity and academic burnout among college students. *Scientific Reports*, *14* (1). DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83906-2>
19. Xiang, L., Yang, J., Gou, H., & Hu, C. (2026). The dynamic relationship between physical activity and psychological well-being in Chinese older adults: a longitudinal cross-lagged panel network analysis. *Frontiers in Public Health*, *13*. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1736019>