

## **ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ**

**УДК 159.9.07**

### **Личностные качества женщин, занимающихся телесно-ориентированными практиками (йогой)**

**Быструшкина Наталья Геннадьевна<sup>1</sup>**, кандидат психологических наук, доцент

**Васильева Татьяна Иосифовна<sup>2</sup>**, кандидат психологических наук, доцент

**Зацепина Ольга Андреевна<sup>3</sup>**

**Быструшкина Елена Владимировна<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>*Южно-Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, Челябинск*

<sup>2</sup>*ООО «Альфа медэксперт», Челябинск*

<sup>3</sup>*Южно-Уральский государственный университет, Челябинск*

<sup>4</sup>*Курганский государственный университет, Курган*

**Аннотация.** В статье представлены результаты сравнительного исследования личностных качеств женщин, занимающихся йогой. Отмечается рост популярности данного вида оздоровительной практики в различных регионах Российской Федерации в связи с тем, что он направлен на улучшение физического и психического здоровья. Несмотря на разнообразие программ занятий йогой и форм их проведения, предлагаемых на территории Южного Урала, особенности целевой группы остаются мало изученными, что снижает эффективность популяризации данного вида оздоровительной деятельности. Цель авторского исследования заключается в комплексном изучении и выявлении специфики черт личности женщин, систематически посещающих занятия йогой. Обнаружено, что у женщин, систематически занимающихся йогой, достоверно лучше развиты коммуникативные качества личности (а именно, общительность и социальная смелость). Это означает, что занятия йогой рассматриваются участниками как возможность удовлетворения, в первую очередь, социальных потребностей, что необходимо учитывать в процессе популяризации йоги как направления, способствующего улучшению физического и психического здоровья.

**Ключевые слова:** йога, оздоровительные практики, черты личности, коммуникативные качества.

### **Personal qualities of women engaged in body-oriented practices (yoga)**

**Bystrushkina Natalia Gennadyevna<sup>1</sup>**, candidate of psychological sciences, associate professor

**Vasilyeva Tatyana Iosifovna<sup>2</sup>**, candidate of psychological sciences, associate professor

**Zatsepina Olga Andreevna<sup>3</sup>**

**Bystrushkina Elena Vladimirovna<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>*South Ural State Medical University, Chelyabinsk*

<sup>2</sup>*Alfa Medexpert LLC, Chelyabinsk*

<sup>3</sup>*South Ural State University, Chelyabinsk*

<sup>4</sup>*Kurgan State University, Kurgan*

**Abstract.** The article presents the results of a comparative study of the personal qualities of women engaged in yoga. There is an increase in the popularity of this type of wellness practice in various regions of the Russian Federation due to the fact that it is aimed at improving physical and mental health. Despite the variety of yoga programs and forms of their implementation offered on the territory of the Southern Urals, the characteristics of the target group remain poorly understood, which reduces the effectiveness of popularization of this type of wellness activity. The purpose of the study is to comprehensively study and identify the specifics of the personality traits of women who regularly attend yoga classes. It was found that women who systematically practice yoga have significantly higher developed communicative personality qualities (namely, sociability and social courage). This means that yoga classes are considered by participants as an opportunity to meet, first of all, social needs, which must be taken into account in the process of popularizing yoga as a direction that contributes to improving physical and mental health.

**Keywords:** yoga, wellness practices, personality traits, communicative qualities.

**ВВЕДЕНИЕ.** Основу любой продуктивной и активной деятельности составляет здоровье человека. Острая стадия заболеваний сужает мотивацию, вызывает ошибки при выполнении рабочих действий, снижает стрессоустойчивость, искажает восприятие текущих событий, провоцирует межличностные конфликты. Ориентация работодателей на интенсификацию труда сотрудников, поощряемая в постсоветский период, не способствует сохранению как физического, так и психического здоровья. В связи с этим особую актуальность, общественную и практическую значимость приобретает задача оздоровления населения Российской Федерации.

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения [1], принятому Международной конференцией здравоохранения в 1946 году, под здоровьем понимается состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Таким образом, оздоровление организма посредством удовлетворения всех физических, духовных и социальных потребностей человека выступает важным условием эффективной профессиональной деятельности. В решении данной задачи большую роль играют различные направления оздоровительного туризма, санаторно-курортного лечения, популяризация физической культуры и спорта.

В связи с ограничением зарубежных туристических поездок в период ковида и санкций, введенных Еврокомиссией, Правительством Российской Федерации уделяется особое внимание развитию оздоровительного отдыха россиян на территории собственного государства. Большинство существующих оздоровительных учреждений предлагают услуги, направленные на восстановление физических сил человека [2]. Однако современная жизнь характеризуется постоянными стрессами, конфликтами и проблемами, которые подрывают психологическое здоровье человека. Для того, чтобы осуществить нервно-психическое восстановление индивида, необходим специальный подход, в качестве одного из способа реализации которого выступает йога. Йога – это учение, направленное на восстановление и развитие духовных, психических и физических возможностей человека. Поэтому развитие йоги является актуальным для восстановления духовных сил современного человека [3].

Йога-туры очень популярны и организуются во всех уголках мира. Йога-отдых проводится в таких странах, как Индия, Малайзия, Вьетнам, Индонезия, Греция, Шри-Ланка, Япония, Таиланд, Шотландия, Франция, Марокко, Англия, Португалия, Испания, Турция, Мальдивы и Уэльс. На юге и в центральной России, в Сибири и на Алтае также активно развивается йога-туризм.

Однако следует указать, что и на территории Южного Урала начинается внедрение данного вида оздоровительной практики. Предлагаемые программы йога-туризма отличаются продолжительностью, стоимостью, уровнем сложности. Есть программы, как для новичков, так и для опытных практиков. Разнообразны и формы проведения – от путешествия на катамаранах по рекам и проживания в палатках до участия в международных фестивалях с поселением в комфортабельных корпусах и индивидуальным питанием. Несмотря на разнообразие предлагаемых программ занятий йогой, особенности целевой группы остаются мало изученными.

ми, что снижает эффективность популяризации данного вида оздоровительной деятельности. Это стало причиной для проведения прикладного исследования, целью которого выступило изучение личностных качеств женщин, занимающихся йогой.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** В связи с поставленной целью в основную группу испытуемых (обозначена как группа 1) были включены 50 женщин в возрасте от 30 до 35 лет, постоянно занимающихся йогой. В качестве группы сравнения (обозначена как группа 2) выступили 50 женщин того же возраста, которые в ходе предварительного опроса отмечали, что никогда не посещали занятия йогой из-за занятости или отсутствия интереса к данному виду практики. Для получения комплексной и всесторонней информации относительно личности людей, занимающихся йогой, была применена методика «Многофакторный опросник личности» (форма С), разработанная Р.Б. Кеттелом.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Опрос, проведенный с помощью методики Р.Б. Кеттела в обеих группах, позволил получить данные относительно среднегрупповой величины личностных качеств, присущих испытуемым из обеих групп. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Черты личности женщин, занимающихся йогой

| Качества                       | Группа 1  | Группа 2  |
|--------------------------------|-----------|-----------|
| Общительность (А)              | 9,80±1,01 | 5,07±1,94 |
| Интеллект (В)                  | 4,13±1,46 | 4,47±1,51 |
| Эмоциональная устойчивость (С) | 6,93±2,49 | 7,67±2,44 |
| Доминантность (Е)              | 5,40±1,84 | 5,93±2,02 |
| Экспрессивность (F)            | 5,80±1,93 | 5,33±2,29 |
| Нормативность поведения (G)    | 7,33±2,77 | 7,47±2,13 |
| Социальная смелость (H)        | 9,00±1,65 | 6,60±1,80 |
| Чувствительность (I)           | 5,40±2,16 | 5,67±2,47 |
| Подозрительность (L)           | 4,60±2,67 | 5,13±1,92 |
| Мечтательность (M)             | 6,33±2,41 | 6,00±2,27 |
| Дипломатичность (N)            | 5,67±2,85 | 5,87±1,77 |
| Тревожность (O)                | 6,40±2,06 | 6,80±1,70 |
| Радикализм (Q1)                | 6,20±2,31 | 5,20±1,78 |
| Нонконформизм (Q2)             | 5,27±1,87 | 6,40±2,59 |
| Самоконтроль (Q3)              | 6,00±2,36 | 5,73±2,76 |
| Напряженность (Q4)             | 5,20±1,86 | 5,53±1,96 |

Согласно данным, приведенным в таблице 1, женщины, систематически занимающиеся йогой, имеют высокий уровень общительности (А), социальной смелости (Н), доверчивости (L). Это означает, что им присущи коммуникабельность, открытость, внимание к людям, легкость в установлении дружелюбных отношений, готовность к совместной работе, умение быстро адаптироваться к новым обстоятельствам, навыки активного предупреждения и устранения конфликтов в группе.

Для уточнения степени значимости обнаруженных межгрупповых различий результаты исследования подверглись анализу с помощью метода Стьюдента. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели значимости различий в величине личностных качеств у женщин, систематически занимающихся йогой (метод Стьюдента)

| Качества                       | Показатели (p) |
|--------------------------------|----------------|
| Общительность (A)              | 0,00*          |
| Интеллект (B)                  | 0,54           |
| Эмоциональная устойчивость (C) | 0,42           |
| Доминантность (E)              | 0,46           |
| Экспрессивность (F)            | 0,55           |
| Нормативность поведения (G)    | 0,88           |
| Социальная смелость (H)        | 0,00*          |
| Чувствительность (I)           | 0,76           |
| Подозрительность (L)           | 0,54           |
| Мечтательность (M)             | 0,70           |
| Дипломатичность (N)            | 1,00           |
| Тревожность (O)                | 0,57           |
| Радикализм (Q1)                | 0,20           |
| Нонконформизм (Q2)             | 0,18           |
| Самоконтроль (Q3)              | 0,78           |
| Напряженность (Q4)             | 0,64           |

\*- различия достоверны при  $p \leq 0,05$

Применение метода Стьюдента свидетельствует о существовании достоверных различий в величине общительности и социальной смелости, относящихся к коммуникативным качествам. У женщин, систематически занимающихся йогой, оба качества достоверно выше развиты, чем у тех, кто не интересуется данным видом оздоровительной практики. Таким образом, можно констатировать, что специфическими чертами личности тех, кто увлекается йогой, являются стремление к общению, легкость и быстрота вступления в контакт с незнакомыми и мало знакомыми людьми, инициативность и активность в ходе коммуникации с различными людьми. Они отличаются богатым опытом межличностного общения, который, как правило, сопровождается поверхностностью и непродолжительностью взаимоотношений с другими. В любых обстоятельствах они сохраняют уверенность в себе, способны отстоять свою позицию, легко себя чувствуют в условиях публичного общения. Можно предположить, что их увлечение йогой представляет собой, прежде всего, отражение модных тенденций в общественной среде. Оно позволяет им удовлетворить потребности в расширении круга общения, увеличивает разнообразие и новизну содержания, обсуждаемого в ходе межличностных контактов, и, возможно, повышает их социальный статус в глазах окружающих людей.

**ВЫВОДЫ.** В соответствии с полученными результатами исследования можно сделать вывод, что йога, становясь все более популярным направлением оздоровительной практики, на первоначальном этапе своего становления (что характерно для Южного Урала) привлекает внимание женщин, отличающихся высоким уровнем сформированности коммуникативных качеств (в частности, общительности и социальной смелости). Это означает, что занятия йогой рассматриваются участниками как возможность удовлетворения, в первую очередь, социальных потребностей. С точки зрения решения прикладных задач внедрения данного вида оздоровительной практики, можно предположить, что акцентирование на

социальных потребностях человека, удовлетворяемых во время занятий йогой, а не только на потребностях физического и психического здоровья будет способствовать росту интереса и повышать востребованность занятий йогой.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения. URL: <https://base.garant.ru/2540328> (дата обращения: 04.02.2024).
2. Оздоровительный туризм и его особенности в рекреационно оздоровительной сфере. URL: [http://studbooks.net/752383/turizm/ozdorovitelnyy\\_turizm\\_osobennosti\\_rekreatsionno\\_ozdorovitelnoy\\_sfere](http://studbooks.net/752383/turizm/ozdorovitelnyy_turizm_osobennosti_rekreatsionno_ozdorovitelnoy_sfere) (дата обращения: 29.01.2024).
3. Официальный сайт Общероссийской Общественной Организации «Федерации йоги России». URL: <http://russianyogafederation.ru> (дата обращения: 01.02.2024).

#### REFERENCES

1. The Charter (Constitution) of the World Health Organization, available at: <https://base.garant.ru/2540328/>.
2. Health tourism and its features in the recreational and wellness sphere, available at: [http://studbooks.net/752383/turizm/ozdorovitelnyy\\_turizm\\_osobennosti\\_rekreatsionno\\_ozdorovitelnoy\\_sfere](http://studbooks.net/752383/turizm/ozdorovitelnyy_turizm_osobennosti_rekreatsionno_ozdorovitelnoy_sfere).
3. The official website of the All-Russian Public Organization "Yoga Federation of Russia", available at: <http://russianyogafederation.ru>.

#### Информация об авторах:

**Быструшкина Н.Г.**, доцент кафедры психологии, [psynb@mail.ru](mailto:psynb@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-4625-0166>

**Васильева Т.И.**, директор ООО «Альфа медэксперт», [vti\\_01@mail.ru](mailto:vti_01@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0006-8966-2044>

**Зацепина О.А.**, аспирант, ассистент кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования, [oa.zatsep@gmail.com](mailto:oa.zatsep@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-7998-6399>

**Быструшкина Е.В.**, магистрант Института педагогики, психологии и физической культуры, [Ivkesler@mail.ru](mailto:Ivkesler@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0008-4214-3268>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 06.02.2024.*

*Принята к публикации 07.03.2024.*