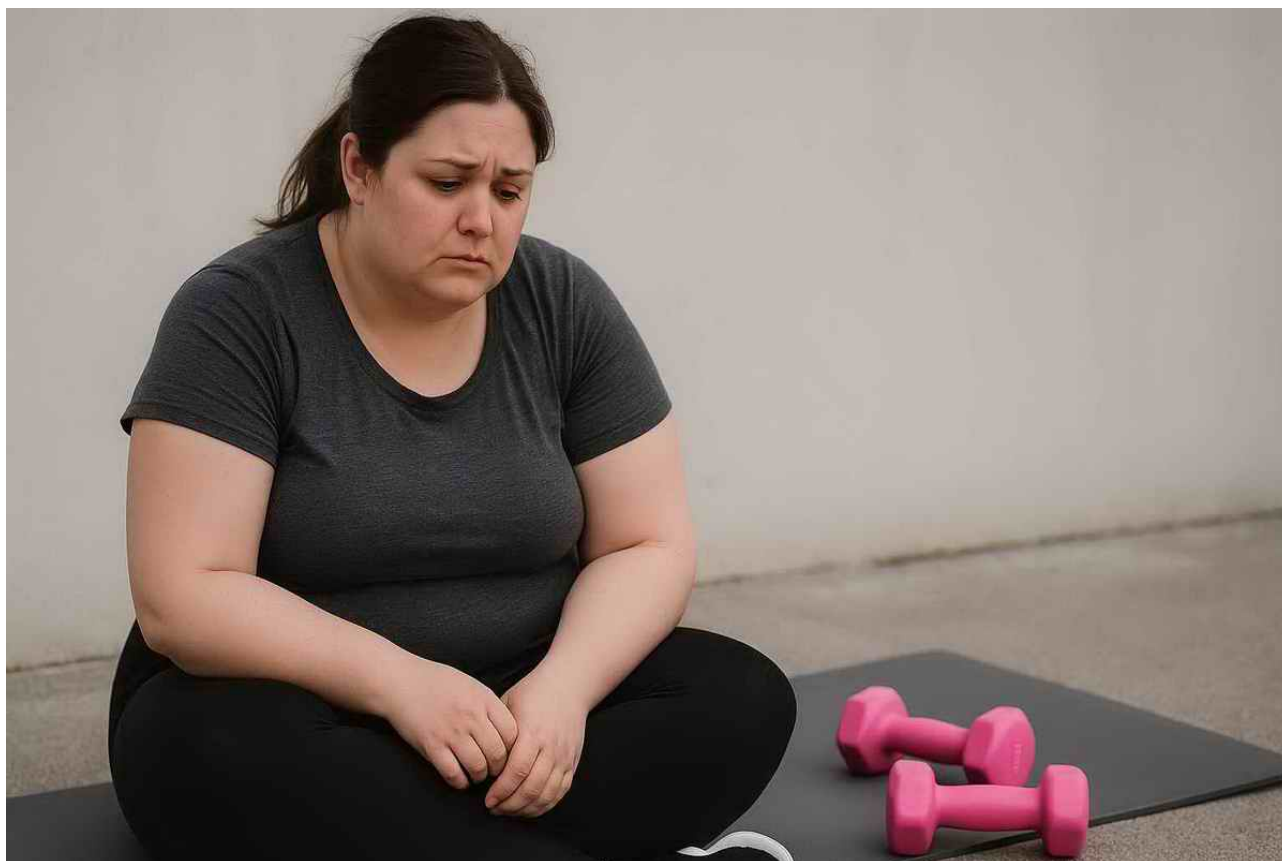


Характер против гантелей: как черты личности формируют отношение к тренировкам и физической активности



Дата публикации: 13.07.2025

Многие люди испытывают трудности с тем, чтобы включить регулярную физическую активность в повседневную жизнь. Хотя влияние образа жизни и мотивации давно изучается в спортивной психологии, новые данные проливают свет на глубинную причину: индивидуальные черты характера могут оказывать значительное влияние на то, какие виды упражнений человеку нравятся, как долго он будет их выполнять и как его тело и психика будут на это реагировать.

Исследование, проведённое в Университетском колледже Лондона и опубликованное в журнале *Frontiers in Psychology*, сосредоточилось на том, как особенности личности, определяемые по так называемой модели «Большой пятёрки», соотносятся с типами физических упражнений, воспринимаемой нагрузкой, уровнем удовольствия и физиологическими результатами. Эта модель включает пять ключевых факторов: экстраверсию, доброжелательность, добросовестность, нейротизм и открытость новому опыту.

В эксперименте приняли участие 132 добровольца разного возраста и уровня физической подготовки. Участники были распределены на две группы: одна проходила восьминедельную программу упражнений, включающую велотренировки различной интенсивности и силовые занятия с собственным весом, а вторая находилась в состоянии покоя и служила контрольной группой. Кроме оценки физической выносливости и силы, участники заполняли анкеты, оценивающие уровень стресса и их личностные черты.

Результаты оказались весьма показательными. Например, у людей с экстравертным типом личности наблюдалась повышенная приверженность к высокоинтенсивным интервальным тренировкам. Они получали от них больше удовольствия и демонстрировали более выраженный эмоциональный отклик. Те, кто проявлял высокие показатели по шкале нейротизма — то есть склонность к тревожности и эмоциональной неустойчивости — предпочитали короткие, но интенсивные нагрузки. Такие участники чувствовали себя лучше, если тренировались в уединённой обстановке, без внешнего наблюдения. Именно в этой группе наблюдалось наибольшее снижение уровня субъективного стресса, что подчёркивает потенциальную терапевтическую ценность адаптированной физической активности для людей с высоким уровнем тревожности.

Добросовестные участники демонстрировали более высокие уровни аэробной выносливости и силы, независимо от предпочтений в типах упражнений. Однако они реже получали удовольствие от тренировок, что позволяет предположить: их поведение было мотивировано не удовольствием, а внутренней дисциплиной и установкой на здоровье. Таким образом, личностная структура оказывает влияние не только на восприятие, но и на устойчивость к выполнению режима нагрузок.

Также было замечено, что удовольствие от тренировки — ключевой предиктор устойчивости поведения. Участники, которые испытывали удовольствие от выбранных нагрузок, чаще завершали программу и демонстрировали улучшения в физической форме. Это открывает путь к персонализированным фитнес-рекомендациям, где ключевым становится не универсальный «правильный» режим, а индивидуальный психологический профиль.

С научной точки зрения, это исследование поднимает вопрос о пересмотре подходов в области профилактической медицины и спортивной психологии. Если рекомендации по активности будут учитывать личностные особенности, то можно повысить приверженность пациентов к здоровому образу жизни и существенно снизить барьеры на пути к физической активности. Например, экстравертам стоит рекомендовать групповые или интенсивные тренировки с высокой вовлечённостью, в то время как интровертам и людям с высоким

уровнем нейротизма подойдут индивидуальные или короткие, но концентрированные сессии.

Снижение уровня стресса также оказалось тесно связано с личностью. Хотя обе группы имели одинаковый исходный уровень стресса, только у участников с высоким нейротизмом наблюдалось выраженное улучшение после прохождения программы. Это подчёркивает, что адаптированные нагрузки могут служить инструментом психологической саморегуляции, особенно в популяциях, склонных к тревоге.

Таким образом, исследование демонстрирует важность учёта психологии личности при формировании фитнес-программ. Будущее за персонализированным подходом, где выбор физической активности будет базироваться не только на медицинских показаниях, но и на глубоком понимании индивидуальной мотивации и эмоционального отклика на упражнения.

Ссылка: «Черты личности могут предсказать, какая интенсивность упражнений нам нравится больше всего, и насколько сильно снижается стресс после тренировочной программы» DOI: [10.3389/fpsyg.2025.1587472](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1587472).