

УДК 159.922.6

Возрастная психология

СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Морозова Е.А., Куимова Н.Н.

В настоящее время все большую актуальность приобретает проблема психологического благополучия современной молодежи. В рамках данной работы было проведено эмпирическое исследование, целью которого было изучение индивидуально-психологических особенностей и уровня психологического благополучия студентов, занимающихся физической культурой. По результатам проведенного исследования были получены следующие результаты: показатели уравновешенности, способности контролировать внутренние импульсы и управлять своим эмоциональным состоянием выше у представителей студенческой молодежи, которая занимается физической культурой, чем у молодежи, не занимающейся физической культурой; студенческая молодежь, которая занимается физической культурой, является более самостоятельной и независимой, более позитивно относится к себе и принимает себя, чем молодые люди, не занимающиеся физической культурой; показатели удовлетворенности своей жизнью выше у студенческой молодежи, занимающейся физической культурой.

Ключевые слова: психологическое благополучие, активный образ жизни, физическая активность, психологическое здоровье, эмоциональное состояние.

SPECIFICITY OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MODERN STUDENTS ENGAGED IN PHYSICAL ACTIVITY

Morozova E.A., Kuimova N. N.

Currently, the problem of psychological well-being of modern youth is becoming increasingly relevant. As part of this work, an empirical study was conducted, the purpose of which was to study the individual psychological characteristics and level of psychological well-being of students involved in physical education. Based on the results of the study, the following results were obtained: indicators of balance, the ability to control internal impulses and manage one's emotional state are higher among representatives of student youth who are involved in physical education than among youth who are not involved in physical education; student youth who engage in physical education are more self-sufficient and independent, have a more positive attitude towards themselves and accept themselves than young people who do not engage in physical education; Indicators of satisfaction with their lives are higher among students involved in physical education.

Keywords: psychological well-being, active lifestyle, physical activity, psychological health, emotional state.

Введение

Здоровье человека, как известно, выступает в качестве наиболее значимой характеристики, которой во многом предопределяется степень гармоничности развития личности. Дело в том, что от здоровья во многом зависит процесс познания окружающего мира, возможности самоутверждения в этом мире, а также здоровья так или иначе сказывается на том, насколько счастливым чувствует себя человек [11]. Сегодня в научной литературе, наряду с физическим здоровьем, ученые также отдельно выделяют психологическое здоровья, указывая на их тесную взаимосвязь.

Психологическое здоровье, а также такая его детерминанта как психологическое благополучие, находятся в последние годы в центре внимания психологов, которые часто изучают эти психологические феномены в тесной связи с активным образом жизни, регулярными физическими упражнениями и занятием спорта [6].

Длительная активность не только позволяет поддерживать физическое и психическое здоровье, но также положительно влияет на благополучие личности. В тоже время, малоподвижный образ жизни, а точнее его последствия, часто становится острой психологической проблемой, влекущей за собой целый ряд разного рода нарушений. Именно поэтому малоподвижный образ жизни часто ассоциируется с «нездоровым».

Сегодня, несмотря на пропаганду здорового, активного образа жизни, идеализации спортивного телосложения, многие люди продолжают вести «нездоровый образ жизни» и держаться в стороне от какой-либо физической активности. Вместе с тем, немало людей делают выбор в сторону физической активности, которая обеспечивает им сохранность здоровья и привлекательную физическую форму.

Аналогичная ситуация наблюдается и среди молодежи. Находясь в равных условиях, относясь к одной возрастной категории, молодые люди по-разному относятся к физической активности, что позволяет говорить о наличие у них каких-то индивидуально-психологических особенностей, которые в свою очередь могут быть так или иначе связаны с психологическим благополучием.

В научной литературе представлено большое количество работ, посвященных изучению связи психического благополучия с различными аспектами у профессиональных спортсменов. Вместе с тем, практически не уделяется внимание изучению индивидуально-психологических особенностей и психологического благополучия молодежи, занимающейся физической культурой.

Все сказанное обуславливает выбор темы исследования «Специфика проявления психологического благополучия современной студенческой молодежи, занимающейся физической активностью».

Интерес к исследованию проблемы физического здоровья человека и его влияния на психологическое благополучие возник во второй половине 20 века. Одним из первых комплексных исследований была работа М. Jahoda [18]. В последующем исследователи все больше стали обращать внимание на различные аспекты психологического здоровья, в том числе их внимание привлекла такая его составляющая как психологическое благополучие. Позже в исследованиях Н. Бредберн (Bradburn) было отмечено, что человек может добиться психологического благополучия в том случае, если достигнет баланса между эмоциональными проявлениями негативного и позитивного характера [16].

Еще одним специалистом, сумевшим уделить большое внимание исследованию психологического благополучия, стал Э. Дирнер (Diener) [17]. Данный ученый считается разработчиком такого понятия, как «субъективное благополучие», в структуре которого он выделял три ключевые составляющие: удовлетворение, приятные и неприятные эмоции.

К. Рифф (Ryff) удалось сформировать уникальную, отличную от взглядов всех остальных специалистов структуру благополучия. Она образована шестью главными составляющими, в числе которых выделяются положительное отношение к другим, управление окружением, личностный рост, цель в жизни, самопринятие, автономия [20].

Уровень субъективного благополучия во многом зависит от личностного адаптационного потенциала. Социально-психологическая адаптация, по А.А. Реану, это активное самоизменение человека в соответствии с требованиями внешней среды [3]. Адаптация оказывает положительное влияние на успешное функционирование личности в рамках определенной социальной роли, обеспечивает позитивную социализацию [2]. Успешность адаптации зависит от особенностей психологических качеств и черт личности, т.е. от личностного адаптационного потенциала [5]. Одним из позитивных личностных ресурсов психологического благополучия является копинг-стратегия разрешения проблем, в отличие от копинг-стратегии избегания проблем [13].

Из отечественных исследователей психологического благополучия личности следует отметить работы П. Фесенко, Т. Шевеленкова, которые придерживались точки зрения, в соответствии с которой психологическое благополучие необходимо рассматривать в качестве отдельной субъективной реальности (которая, соответственно, может существовать только в человеческом сознании). П. Фесенко и Т. Шевеленкова полагали, что изучать психологическое благополучие необходимо без отрыва от таких категорий, как «социальная адаптация», «качество жизни» [15]. Получается, что П. Фесенко и Т. Шевеленкова рассматривают психологическое благополучие в качестве интегральной категории.

По мнению исследователя, Д. Дубровского [3], важным компонентом субъективной реальности человека является его личностное «Я». Важным с точки зрения настоящей работы является то, что Д. Дубровский придерживается позиции, в соответствии с которой субъективную реальность можно рассматривать как возможную причину изменений, носящих телесный характер.

Одним из исследователей, предпринявшим множество попыток определить, каким функционалом обладает психологическое благополучие, является О. Прохоров. Итогом проведенных им работ стало то, что психологическое состояние, в котором пребывает человек, позволяет ему сохранять эмоциональное равновесие, обеспечивать взаимодействие между внутренней и внешней средой [8].

А.Е. Созонтов [9], Р.М. Шамионов [14], Т.Д. Шевеленкова [15], Т.П. Фесенко [12] и др. полагают, что «психологическое благополучие» – категория, которая носит комплексный, интегрированный характер. А это, в свою очередь, означает, что она образована несколькими компонентами (среди которых наиболее значительную роль имеют когнитивный и эмоциональный). Очень важно, как отмечают исследователи, определять, в каком объеме соотносятся друг с другом негативные и позитивные факторы, относящиеся к эмоциональной составляющей.

Таким образом, если резюмировать сказанное выше, психологическое благополучие представляет собой многокомпонентный феномен, который характеризует степень позитивного функционирования человека, реализации его потенциала, симптоматически определяющийся посредством преобладания положительных эмоций, субъективным ощущением гармонии личности, счастья, удовлетворенностью жизнью и собственными достижениями.

Проведение дальнейших исследований в направлении специфики психологического благополучия, еще долго не утратит актуальность. В связи с этим целесообразным считается изучение вопроса влияния физической культуры на психологическое благополучие.

Материалы и методы

Учитывая индивидуально-психологические особенности молодежи, занимающейся физической культурой, которые были выделены в ранее проводимых исследованиях, где косвенно указано на их связь с психологическим благополучием, было спланировано эмпирическое исследование.

Цель исследования – изучение психологического благополучия студентов, занимающихся физической культурой.

Объект исследования – психологическое благополучие современной студенческой молодежи.

Предмет исследования – психологическое благополучие студентов, занимающихся физической культурой.

Гипотеза исследования: Специфика проявления психологического благополучия и удовлетворенности жизни отличаются у представителей студенческой молодежи, занимающихся физической культурой и не занимающихся физической культурой:

1. Студенческая молодежь, занимающаяся физической культурой, является более уравновешенной; способной контролировать внутренние импульсы и управлять своим эмоциональным состоянием; менее застенчивой; более общительной и открытой.
2. Для молодежи, занимающейся физической культурой в большей степени характерно позитивное самоощущение целостности и осмысленности своего бытия.

3. Студенческая молодежь, занимающаяся физической культурой в большей степени удовлетворена своей жизнью, чем студенческая молодежь, не занимающаяся физической культурой.

Практическая значимость исследования заключается в том, что данные, полученные в рамках исследования, могут быть использованы для более углубленного изучения проблемы повышения уровня субъективного психологического благополучия у студенческой молодежи. Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие методы:

1. Общенаучный метод: анализ научной и методической литературы, обобщение, сравнение и систематизация.

2. Эмпирический метод: психодиагностическое тестирование с использованием методик «Многофакторный личностный опросник FPI» (Форма В) (И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел), опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко), «Шкала удовлетворённости жизнью» (адаптация Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин).

3. Методы математической обработки – критерий Вилкоксона-Манна-Уитни U, для определения статистически значимых различий показателей индивидуально-психологических особенностей, психологического благополучия у представителей студенческой молодежи, занимающихся физической культурой и не занимающихся физической культурой.

Эмпирическое исследование было проведено в 4 этапа:

На первом этапе была создана выборочная совокупность, включающая испытуемых, отвечающих таким критериям отбора респондентов как род деятельности – студент; возраст – 19-22 года, физическое состояния здоровья – нет ни абсолютных, ни относительных противопоказаний к занятию физической культурой. Общее количество исследовательской выборки составило 50 человек в возрасте от 19 до 22 лет. Из них 25 респондентов – представители молодежи, занимающиеся физической культурой, 25 респондентов – представители молодежи, не занимающиеся физической культурой.

Исходя из цели исследования, вся выборочная совокупность была разделена на две группы: первая группа – студенты, занимающиеся физической культурой (25 респондентов), вторая группа – студенты, не занимающиеся физической культурой (25 респондентов).

На втором этапе исследования для исследования индивидуально-психологических особенностей и психологического благополучия студенческой молодежи были реализованы психодиагностические методики, описанные выше.

На третьем этапе был проведен сравнительный анализ, позволивший выявить разницу в индивидуально-психологических характеристиках и состоянии психологического благополучия у представителей студенческой молодежи, занимающейся и не занимающейся физической культурой.

На четвертом этапе исследования, полученные эмпирически к обработке данные, были проанализированы, результаты подвергнуты интерпретации. Для математико-статистической обработки применялся пакет прикладных программ статистической обработки SPSS 24 и программы Excel.

Результаты исследования

Полученные в рамках эмпирического исследования данные позволили сделать вывод о том, что студенческая молодежь, занимающаяся физической культурой (группа 1), в отличие от молодежи, не занимающейся физической культурой (группа 2), является более уравновешенной; способной контролировать внутренние импульсы и управлять своим эмоциональным состоянием. Это может быть связано с тем, что, как отмечает С.В. Тукаев [10], при систематической двигательной активности снижается уровень эмоциональной неустойчивости студентов, что в свою очередь способствует повышению уровня уравновешенности, способности контролировать импульсы и управлять своим эмоциональным состоянием.

Также было установлено, что студенческая молодежь, занимающаяся физической культурой (группа 1), в отличие от студенческой молодежи, не занимающейся физической культурой (группа 2), является менее застенчивой; более общительной и открытой. Полученные данные совпадают с результатами исследования L. Mazzone [19], где было установлено, что люди, занимающиеся физической культурой по своему темпераменту в большей степени склонны к коммуникабельности (общительности). Наряду с этим, в исследовании, проводимом Н.В. Абдулловой, С.А. Алдаровой, Н.П. Щербининой [1] авторы пришли к выводу о том, что социальная активность намного выше у тех студентов, кто занимается физической культурой, чем у студентов, не занимающихся ей.

Получается, что студенты, занимающиеся физической культурой, отличаются активностью в повседневной жизни, способностью управлять своим эмоциональным состоянием и действиями эмоциональной выдержкой и стойкостью, что может способствовать выработке уверенности и стрессоустойчивости, а также улучшению самочувствия.

В целом, для молодежи, занимающейся физической культурой в большей степени характерно позитивное самоощущение целостности и осмысленности своего бытия.

Студенческая молодежь, занимающаяся физической культурой (группа 1) в большей степени удовлетворена своей жизнью, чем студенческая молодежь, не занимающаяся физической культурой (группа 2). Это позволяет говорить о том, что физическая активность повышает общий уровень благополучия студенческой молодежи – хорошо влияет на качество жизни, способствует удовлетворенности ею. Таким образом, по результатам сравнительного анализа можно говорить о том, что показатели индивидуально-психологических особенностей,

психологического благополучия и удовлетворенности жизни отличаются у представителей студенческой молодежи, занимающихся физической культурой и не занимающихся физической культурой.

Обсуждение и заключения

В результате изучения влияния физической активности на психологическое благополучие, был сделан вывод о том, что регулярное занятие физической культурой способно улучшить психологическое состояние и подготовить к адекватному восприятию жизненных проблем, неурядиц. Более того, средства физической культуры могут использоваться в качестве корректора настроения, что приведет к повышению показателей психологического благополучия, которое, как известно, является необходимым условием полноценной, здоровой жизни.

Студенческая молодежь, занимающаяся физической культурой в большей степени удовлетворена своей жизнью, чем студенческая молодежь, не занимающаяся физической культурой.

Студенты, занимающиеся физической культурой, отличаются активностью в повседневной жизни, способностью управлять своим эмоциональным состоянием и действиями, эмоциональной выдержкой и стойкостью, что может способствовать выработке уверенности и стрессоустойчивости, а также улучшению самочувствия.

Список использованных источников

1. Абдуллова Н.В., Алдарова С.А., Щербинина Н.П. Сравнение социальной активности студентов, занимающихся и не занимающихся спортом // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. -2020. - № 11-1 (50). - С.88-90.
2. Волкова Елена Николаевна, Вереитинова Татьяна Владимировна, Волкова Ирина Владимировна, Михалюк Ольга Сергеевна К определению понятия позитивной социализации молодежи // Вестник Мининского университета. 2016. №2 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-opredeleniyu-ponyatiya-positivnoy-sotsializatsii-molodezhi> (дата обращения: 20.04.2024).
3. Дубровский Д.И. Субъективная реальность и мозг. К вопросу о «трудной проблеме» // Вопросы философии. – 2011. – № 9. – С. 136–149.
4. Кочнева Е.М., Киселева С.С. Влияние адаптации на субъективное благополучие людей зрелого возраста // Нижегородский психологический альманах. – 2023. – № 2 URL: psykaf417.esrae.ru/38-409 (дата обращения: 20.04.2024)
5. Кручинин В.А., Куимова Н.Н., Иванова И.А. Личностный потенциал развития адаптивности младшего подростка при переходе в основную школу // Вестник Мининского

университета. 2016. №2 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnyy-potentsial-razvitiya-adaptivnosti-mladshego-podrostka-pri-perehode-v-osnovnuyu-shkolu> (дата обращения: 20.04.2024).

6. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2020. – С. 33-45.

7. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. - 2020. - № 1. - С. 14-37.

8. Прохоров О.А. Определение понятия «психологическое состояние»; Феноменология неравновесных состояний // Психология состояний: хрестоматия. – СПб., 2014. – 526 с.

9. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2011. – № 4. – С. 105–114

10. Тукаев С.В., Долгова Е.Н., Вашека Т.В., Федорчук С.В., Лысенко Е.Н., Гаврилец Ю.Д., Зима И.Г, Ризун В.В., Колосова Е.В., Шинкарук О.А. // Спортивная медицина и физическая реабилитация - 2017.- № 1.- С. 64-71.

11. Федотова В.А. Роль здоровья в формировании психологического благополучия // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №10-1.

12. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Журнал Высшей школы экономики. -2005.- Т.2. №4.- С. 132–138.

13. Шалашова Ю.В., Семенова Л.Э. Психологическое благополучие и стратегии совладания у студентов помогающих профессий // Нижегородский психологический альманах. – 2022. – № 1 URL: psykaf417.esrae.ru/35-339 (дата обращения: 20.04.2024)

14. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия. – Саратов, 2016. – 180 с.

15. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2013. – № 3. – С. 95-129.

16. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being.-Chicago: Aldine Pub.Co., 2009.- 320 p.

17. Diener E. Subjective well-being//Psychological Bulletin. - 2004. - № 95. -P. 542-575.

18. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. - New York: Basic Books, 2008. - 136 p.

19. Mazzone L. L'attività sportiva nel bambino e nell'adolescente: tratti temperamentali ed emozionali / [L. Mazzone, D. Mugno, G. Morales, D'Arrigo V. Genitori] // Minerva Pediatr. – 2004. – Vol. 56 (1). – P. 109–114.

20. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing // Journal of Personality and Social Psychology. - 2019. - Vol. 57. - P. 1069-1081.

Морозова Елена Александровна, магистрант ФГБОУ ВО НГПУ им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: mmfile@yandex.ru, тел. 89202520660

Куимова Наталья Николаевна, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО НГПУ им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: kuimova_nataliy@list.ru, тел. 89036096130

Morozova Elena Aleksandrovna, master's student Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education NSPU named after. K.Minina, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: mmfile@yandex.ru, tel.89202520660

Kuimova Natalya Nikolaevna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor NSPU named after. K. Minina, Nizhny Novgorod, Russian Federation, kuimova_nataliy@list.ru, tel. 89036096130

5.3.1 Возрастная психология

9 стр.