

**Косаревская Т.Е.**, доцент, кандидат психологических наук  
kos\_tat@rambler.ru  
ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь,  
**Мамась А.Н.**, доцент, кандидат медицинских наук  
ВГМУ, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.923.3:796.012-055.1

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ У МУЖЧИН**

Статья посвящена исследованию взаимосвязи двигательной активности и психологического благополучия у мужчин в возрасте от 20 до 35 лет. В исследовании использованы диагностические методы – шкала психологического благополучия К. Рифф, тест на определение индекса жизненной удовлетворённости, шкала субъективного благополучия. Выявленные закономерности доказывают безусловную пользу двигательной активности в сфере личностной самореализации, а также положительный эффект в сфере эмоциональных процессов и самочувствия в целом. Результаты исследования имеют практическое значение для решения проблем профилактики и преодоления жизненных кризисов, улучшения качества жизни и здоровья.

Ключевые слова: психологическое благополучие, эмоциональное благополучие, двигательная активность, здоровье.

## **PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND PHYSICAL ACTIVITY IN MEN**

The article is devoted to the study of the relationship between motor activity and psychological well-being in men aged 20 to 35 years. Diagnostic methods were used in the study: the scale of psychological well-being by K. Riff, the test to determine the index of life satisfaction, the scale of subjective well-being. The revealed regularities prove the unconditional benefit of motor activity in the field of personal self-realization, as well as a positive effect in the field of emotional processes and well-being in general. The results of the study are of practical importance for solving the problems of preventing and overcoming life crises, improving the quality of life.

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

**Введение.** Исследователи рассматривают «психологическое благополучие» как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, целей в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью [1].

В психологии в исследованиях используются понятия «субъективное благополучие», «эмоциональное благополучие», «психологическое благополучие», «удовлетворенность жизнью». Существует два основных подхода к определению эмоционального благополучия человека – гедонистический и эвдемонистический. Представители эвдемонистического подхода считают, что основной критерий благополучия – это полнота самореализации. Этот подход разрабатывался представителями гуманистической психологии, описывающими различные аспекты позитивного функционирования личности. Эвдемонистическое благополучие – это качество жизни, проявляющееся в развитии личностного потенциала, личностной экспрессивности и внутренней детерминации целеполагания и поведения. В психологической литературе рассматриваются и прикладные аспекты проблемы благополучия личности, в частности, здоровье как ценность и здоровый образ жизни как фактор повышения субъективного благополучия личности.

Выбор двигательной активности как критерия сопоставления выбран нами ввиду того, что современный человек минимизирует свою повседневную двигательную активность в связи с достижениями технического прогресса, забывая о том, что потребность в физическом труде и активности генетически утвердилась за тысячи лет эволюции как естественный механизм выживания. Актуальность данной темы связана с тем, что количество психологически и физически здоровых зрелых людей вне зависимости от благосостояния и социального статуса, которые подвергаясь повседневному стрессу, жалуются на упадок жизненных сил без видимых причин, растет несколько десятков лет. Исследования подтверждают, что постоянная двигательная активность улучшает психологическое и физиологическое самочувствие, продлевает длительность жизни, улучшает ее качество, помогает быть менее чувствительным к стрессу и легче справляться с ним, является средством здорового отдыха и сохранения определенного уровня работоспособности [2].

Цель работы – выявление взаимосвязи психологического благополучия и двигательной активности у мужчин.

**Материал и методы.** В исследовании использованы диагностические методы – шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко), тест индекса жизненной удовлетворенности (адаптация Н.В. Паниной), шкала субъективного благополучия (адаптация М.В. Соколовой).

**Результаты и их обсуждение.** Исследуемая выборка была разделена на 2 группы по признаку частоты и интенсивности двигательной активности и занятий физической культурой: в первой группе респонденты на протяжении длительного промежутка времени постоянно занимаются с регулярностью 2-3 раза в неделю, респонденты второй группы не занимаются физической культурой, либо занимаются очень редко.

Анализ результатов, полученных по методике К. Рифф, представлен по группам: 1– физически активные мужчины, 2– физически неактивные мужчины. В группе 1 у 45% респондентов уровень эмоционального благополучия выше среднего и только у 10% данный показатель имеет значение ниже среднего, причем при факторном анализе можно отметить практически полное отсутствие низких баллов, в то время как во второй группе 38% имеют эмоциональный дискомфорт.

Результаты опроса респондентов по методике определения индекса жизненной удовлетворенности (ИЖУ) следующие. Для группы характерны высокие (у 70% опрошенных) и средние (у 25% опрошенных) значения индекса жизненной удовлетворенности. В то же время, в группе 2 наблюдается обратная ситуация: у 62 % участников опроса показатель ИЖУ ниже среднего, у 24 % опрошенных данный показатель имеет средний уровень. Анализ результатов тестирования ИЖУ по шкалам показал: наибольшее количество низких баллов у респондентов группы 2 наблюдается по шкале «положительная оценка результатов деятельности», в то время как у мужчин группы 1 данные оценки близки к максимальным значениям; так же низкие баллы в группе 2 по шкалам «интерес к жизни» и «согласованность поставленных и реализованных целей»; по шкалам «общий фон настроения» и «последовательность в достижении целей» значимых различий не обнаружено. Итоги анализа ИЖУ по шкалам говорят о том, что респонденты, систематически занимающиеся спортом, чаще достигают поставленных целей в жизни и склонны положительно оценивать результаты своей деятельности, что сказывается на повышенном интересе к жизни. Анализ результатов опроса участников по шкале субъективного благополучия указывают на то, что мужчины, систематически занимающиеся спортом, эмоционально чувствуют себя гораздо комфортнее в повседневной жизни.

Необходимо установить значимые различия при сравнении выборок физически активных и неактивных мужчин. Две выборки сопоставлены на предмет влияния двигательной активности на каждый фактор (U-критерий Манна-Уитни). Результаты факторного анализа данных по методике К Рифф представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели респондентов по методике К. Рифф

	Фактор двигательной активности	N	Средний ранг	Асимптотич. значимость
Эмоциональное благополучие	Физически активные мужчины	20	26,55	
	Неактивные мужчины	21	15,71	
	Всего	41		0,004
Позитивные отношения	Физически активные мужчины	20	24,35	
	Неактивные мужчины	21	17,81	
	Всего	41		0,080
Автономия	Физически активные мужчины	20	22,38	
	Неактивные мужчины	21	19,69	0,473
	Всего	41		
Управление средой	Физически активные мужчины	20	26,83	
	Неактивные мужчины	21	15,45	
	Всего	41		0,002
Личностный рост	Физически активные мужчины	20	22,38	
	Неактивные мужчины	21	19,69	
	Всего	41		0,472
Жизненные Цели	Физически активные мужчины	20	26,88	
	Неактивные мужчины	21	15,40	
	Всего	41		0,002
Самопринятие	Физически активные мужчины	20	27,13	
	Неактивные мужчины	21	15,17	
	Всего	41		0,001

Таблица 2 – Показатели респондентов по тесту индекса жизненной удовлетворенности

	Фактор двигательной активности	N	Средний ранг	Асимптотич. значимость
Интерес к жизни	Физически активные мужчины	20	24,40	
	Неактивные мужчины	21	17,76	
	Всего	41		0,069
Последовательность в достижении целей	Физически активные мужчины	20	23,45	
	Неактивные мужчины	21	18,67	
	Всего	41		0,192
Согласованность целей	Физически активные мужчины	20	26,2	
	Неактивные мужчины	21	16,05	0,006
	Всего	41		

Положительная оценка результатов	Физически активные мужчины	20	25,68	
	Неактивные мужчины	21	16,55	
	Всего	41		0,013
Общий фон настроения	Физически активные мужчины	20	23,55	
	Неактивные мужчины	21	18,57	
	Всего	41		0,17
Индекс жизненной удовлетворенности	Физически активные мужчины	20	27,05	
	Неактивные мужчины	21	15,24	
	Всего	41		0,002

Анализ показал, что существуют значимые различия по критерию двигательной активности, как для суммарного показателя эмоционального благополучия, так и для показателей управление средой, жизненные цели и самопринятие. Каждый фактор (кроме фактора автономии у неактивных мужчин) имеет сильную значимую взаимосвязь с эмоциональным благополучием. Активные мужчины не только выше оценивают свое эмоциональное благополучие, но так же лучше управляют средой, чаще достигают поставленных целей и более полно оценивают себя.

Результаты анализа данных по методике определения индекса жизненной удовлетворенности представлены в таблице 2.

Далее рассмотрим результаты, полученные по методике определения субъективного благополучия (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели респондентов по шкале субъективного благополучия

	Фактор двигательной активности	N	Средний ранг	Асимптотич. значимость
Напряженность	Физически активные мужчины	20	15,78	
	Неактивные мужчины	21	25,98	
	Всего	41		0,006
Психоэмоциональная Соматика	Физически активные мужчины	20	17,60	
	Неактивные мужчины	21	24,24	
	Всего	41		0,073
Изменение настроения	Физически активные мужчины	20	17,28	
	Неактивные мужчины	21	24,55	0,049
	Всего	41		
Значимость окружения	Физически активные мужчины	20	16,68	
	Неактивные мужчины	21	25,12	
	Всего	41		0,022
Самооценка здоровья	Физически активные мужчины	20	17,60	
	Неактивные мужчины	21	24,24	
	Всего	41		0,070

Удовлетворенность деятельностью	Физически активные мужчины	20	15,90	
	Неактивные мужчины	21	25,86	
	Всего	41		0,007
Субъективное благополучие	Физически активные мужчины	20	14,18	
	Неактивные мужчины	21	27,50	
	Всего	41		0,000

Отличия выборок по субъективному благополучию являются значимыми, также значимые отличия выборки имеют по факторам «напряженность», «изменение настроения», «значимость окружения», «удовлетворенность деятельностью».

Таким образом, существуют значимые различия между показателями респондентов по методикам диагностики эмоционального и субъективного благополучия и индекса жизненной удовлетворенности для физически активных и неактивных мужчин.

**Заключение.** Результаты эмпирического исследования показали значимую взаимосвязь двигательной активности и психологического благополучия у мужчин. Полученные данные отражают положительное воздействие двигательной активности не только на эмоциональное состояние и самочувствие, но и на способность достигать поставленных целей, контролировать работоспособность и управлять собственной жизнью.

#### Список использованной литературы:

1. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
2. Николаев, А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека / А.А. Николаев. – Смоленск: СГУ СГИФК, 2008. – 90 с.

**Крупская И.И.**, магистрант  
ikrups882019@mail.ru

**Лауткина С.В.**, доцент, кандидат психологических наук  
lautkina@tut.by

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 37.013.42:316.624.3-053.66

#### ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Статья посвящена психологической проблеме буллинга, который негативно воздействует на построение межличностных отношений в подростковой образовательной среде. Представлен теоретический анализ буллинга среди подростков: дефиниция, особенности проявления и последствия для всех ее участников. Рассматривается профилактика буллинга как катализатора предупреждения подростковой травли. Обосновывается важность разработки психолого-педагогической коррекционной программы по профилактике буллинга в подростковой образовательной среде; даются методические рекомендации специалистам по профилактике буллинга. Показана роль школьной медиации и социально-психологической службы учреждения образования в профилактике буллинга и борьбе с ним.

Ключевые слова: буллинг, агрессивное поведение, агрессор, жертва, наблюдатель, подростковая образовательная среда, профилактика, школьная медиация, социально-психологическая служба.