

Психологическое благополучие и отношение к здоровому образу жизни современных студентов

Научный руководитель – Пожарская Елена Леонидовна

Чернявский Александр Александрович

Студент (бакалавр)

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Факультет менеджмента,
Кафедра экономики и управления, Москва, Россия

E-mail: c28072002@icloud.com

В современное время человек начинает интересоваться собственным здоровьем лишь тогда, когда у него появляются признаки ухудшения его состояния или определенные симптомы заболеваний. Пока здоровье человека не отражается на его состоянии, работоспособности, он не уделяет должного и качественного внимания своему здоровью и образу жизни, либо оно незначительно [1]. В психологии, поведение, связанное со здоровым образом жизни, включает множество разнообразных мероприятий, способствующих укреплению здоровья, данный подход носит холистический характер к жизни человека. К таким профилактическим мероприятиям относятся: физическая активность, здоровое питание, лечебно-охранительные мероприятия, проведение диагностических исследований, психологическая помощь [2].

Образ жизни человека напрямую связан с его психологическим благополучием. Под психологическим благополучием (по К. Рифф) можно рассматривать такие структурные компоненты как: позитивные отношения (проявление доверительных отношений, заботы и эмпатии как к себе, так и к другим людям), а

Через некоторое время после занятий физической культурой упражнения позволяют почувствовать ощущение благополучия, эмоционального подъема и энергии, улучшения памяти и концентрации, расслабления и лучшего качества сна, снижения тревожности и психического стресса. Физические упражнения, выполняющиеся на постоянной в долгосрочном периоде, могут оказать значительное положительное влияние на уменьшение депрессивных тенденций, невротизма, тревоги, и многих других психологических состояний. Также помимо устранения и облегчения стресса и тревожных тенденций, физические упражнения стабилизируют настроение человека, задают эмоциональный подъем [3]. Практика гвоздетерапии, медитации и йоги улучшают концентрацию внимания, помогают при СДВГ, способствуют снятию эмоционального напряжения.

В начале 2022 года было проведено исследование в котором приняли участие 48 студентов РЭУ имени Г.В. Плеханова, из них 36 девушек и 12 юношей в возрасте от 18 до 25 лет. Участники - студенты бакалавриата различных направлений и курсов.

Цель исследования: изучение особенностей психологического благополучия людей, ведущих активный образ жизни и не ведущих.

Объект исследования: психологическая сфера студентов.

Предмет исследования: образ жизни студентов.

Гипотеза исследования: существуют значимые различия благополучия психологической сферы студентов, ведущих активный образ жизни и не ведущих.

Методы исследования:

- 1) Теоретический. Анализ научной литературы и источников по исследуемой проблеме.
- 2) Эмпирический. Психодиагностическое тестирование: опросник «Профиль здорового образа жизни - ПроЗОЖ» и опросник «Шкала психологического благополучия - ШПБ» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

3) Статистический. Методы первичной статистической обработки данных и U-критерий Манна - Уитни.

Анализ полученных эмпирических данных по двум опросникам выявил, что существуют значимые связи между показателями психологического благополучия и активностью (по данным полученным по шкале общее психологическое благополучие из опросника ШПБ у студентов ведущих активный образ жизни среднее значение набранных баллов - 346, а у студентов не занимающихся спортом - 300, различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы ($p < 0,05$). Можно утверждать, что спортивный образ жизни тесно связан с психическим благополучием личности и ее развитием, физическая активность напрямую влияет на качество жизни человека. Также были выявлены многочисленные различия в изучаемых показателях у студентов, которые вели активный образ жизни и обычный. Так, можно утверждать, с высокой долей статистической достоверности, что спортивный образ жизни влияет на такие показатели как: личностный рост и самоактуализация (в независимости от образа жизни люди имеют внутренний рост и развитие, но у людей, занимающихся физической культурой, данные характеристики были более ярко выражены - значения по шкале осмысленность жизни - 132, а у не ведущих активный образ жизни студентов - 84), целеполагание в жизни и достижение поставленных задач, самопринятие себя и автономия, открытость к получению новой информации и дальнейшей ее реализации. А также можно утверждать, что спортивный образ жизни не влияет на социальный план личности (на общение с другими людьми), открытость, интроверсию и экстраверсию и не влияет на протекание таких состояний как аффект и фрустрация, а именно на их возникновение и частотность, данные полученных баллов по этим шкалам были практически схожими.

Перспектива данного исследования заключается в том, чтобы изучить рассматриваемые характеристики и влияние физической культуры на них в лонгитюдном и формирующем эксперименте на протяжении длительного периода времени.

Источники и литература

- 1) Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В. Некоторые проблемы психологии здоровья и здорового образа жизни // Сибирский психологический журнал. 2020.
- 2) Муртазина И. Р. Качество жизни и личностные характеристики взрослых в контексте здорового образа жизни. 2019.
- 3) Hagger M., Health Behavior // Assessment in health psychology / Y. Benyaamini, M. Johnstone. Boston: Hogrefe Publishing, 2016. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616764524_preview.pdf (дата обращения: 9.02.2022).