

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 58-64.
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 58-64.

Научная статья
УДК 796.01:159.9
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_58

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СО ЗДОРОВЬЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ ЛИЧНОСТИ



Людмила Юрьевна Петрова ¹, Михаил Александрович Петров ²,
Татьяна Петровна Высоцкая ³, Алексей Геннадьевич Буров ⁴

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова ^{1, 2, 3, 4}
Москва, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(495)800-12-00, e-mail: Petrova.LY@rea.ru
ORCID 0009-0009-0626-9274

² Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(495)800-12-00, e-mail: Petrov.MA@rea.ru
ORCID 0000-0002-1127-3057

³ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(495)800-12-00, e-mail: Vysotskaya.TP@rea.ru
ORCID 0000-0002-2430-034

⁴ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(495)800-12-00, e-mail: Burov.AG@rea.ru
ORCID 0000-0003-1107-2723

Аннотация. Цель исследования – исследование взаимосвязи факторов психологического благополучия со здоровьем и физической активностью личности. **Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие респонденты в возрасте от 18 до 25 лет. Выборка составила 58 человек. В ходе исследования был проведён анализ литературы и статистических данных, а также использовался метод опроса: для измерения и оценки компонентов здорового образа жизни был использован опросник «Профиль здорового образа жизни» (Health-Promoting Lifestyle Profile, HPLP-II), разработанный Волкером (S. Walker) и адаптированный в 2018 г. М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкой, И. Р. Муртазиной; для изучения психосоциального благополучия – опросник самооценки (The Self-esteem Matrix) Уайнхолда (B. Weinhold). **Результаты исследования.** Проявляемый здоровый образ жизни (физическая активность и забота о здоровье) скорее взаимосвязан с высоким духовным ростом личности, чем с межличностным взаимодействием и регуляцией стресса; общая нормальная самооценка взаимосвязана с ведением здорового образа жизни; большинство компонентов ЗОЖ взаимосвязано с нормальной самооценкой личности в разных её сферах, однако: питание не демонстрирует явной корреляции; необходимо уточнение результатов по шкалам умения принимать себя, оказывать влияние и искусству постоянства: наблюдается тенденция, но нельзя утверждать корреляцию.

Ключевые слова: психологическое благополучие, психологическое здоровье, личность, самооценка, самочувствие, физическая активность, спорт, физические упражнения, здоровье, здоровый образ жизни.

Для цитирования: Взаимосвязь факторов психологического благополучия со здоровьем и физической активностью личности / Л. Ю. Петрова, М. А. Петров, Т. П. Высоцкая [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 58-64. DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_58.

Введение

Положительная роль, которую физические упражнения могут сыграть в профилактике и лечении целого ряда заболеваний, привлекла большое внимание в последние годы, и немногочисленные исследования выдвигают идеи о том, что физические упражнения полезны как для улучшения физического состояния, так и для самочувствия. Кроме того, исследования выявили долгосрочную защиту, которую регулярные физические упражнения обеспечивают от множества соматических заболеваний, включая ишемическую болезнь сердца, гипертонию, ряд видов рака, диабет, остеопороз и др. [1]

В зарубежной психологии распространенной является концепция психологического благополучия, предложенная К. Рифф [5]. Согласно основным положениям данной концепции, понятие психологическое благополучие выступает как «базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека» [9].

В контексте изучения понятий психологическое здоровье, самореализация, оптимальное функционирование, зрелость, самодетерминация личности К. Рифф выделяет основные параметры психологического благополучия: самопринятие, личностный рост, автономия, компетентность в управлении средой, позитивные отношения с окружающими, наличие жизненных целей, стрессоустойчивость, адекватная самооценка [5].

Достижения в области позитивной психологии вызвали повышенный интерес к психологическому благополучию в различных дисциплинах [10]. Это привело к тому, что в научной литературе был применен подход к конструкции с двух поляризованных точек зрения. В первом случае психологическое благополучие интерпретируется с гедонистической точки зрения, как результат внутреннего состояния, которое индивид испытывает на субъективном временном плане, связанного с высоким уровнем позитивного аффекта и удовлетворенности жизнью. Следовательно, она фокусируется на субъективных переживаниях благополучия, конкретно связанных со счастьем, удовлетворенностью жизнью и позитивным аффектом [2]. Напротив, во второй перспективе психологическое благополучие интерпретируется с эвдемонической точки зрения как процесс самореализации, посредством которого индивиды эволюционируют с течением времени. Впоследствии это ассоциируется не с результатами, а с возможностями [10].

За последнее десятилетие было опубликовано несколько обширных обзоров литературы по психологии физических упражнений, которые в совокупности подтверждают позитивную, хотя и сдержанную, роль, которую физическая активность может играть в укреплении позитивного психического здоровья. В обзоре литературы Маколи [6] определяет положительную корреляцию между физическими упражнениями и самооценкой, самоуважением, психологическим благополучием и когнитивным функционированием, а также отрицательную корреляцию между физическими упражнениями и тревогой, стрессом и депрессией. Хотя такая информация может быть использована для подтверждения общей пользы физических упражнений, она не дает практических рекомендаций о том, как можно исполь-

зовать физические упражнения для облегчения конкретных симптомов, и, что не менее важно, какие формы физических упражнений, вероятно, будут наиболее полезными при каких обстоятельствах [8].

Режески [11] рассматривает только четыре исследования о данной взаимосвязи, причем наиболее важный вывод, сделанный из этой работы, заключается в том, что, по-видимому, существует высокий уровень психосоциальных последствий. Более конкретно, эти исследования [7, 8] показали, что аэробные упражнения низкого и умеренного уровней лучше традиционных интенсивных (анаэробных) программ упражнений с точки зрения улучшения настроения и психологической работоспособности.

Цель исследования

В данной статье приводится исследование самооценки в контексте здорового образа жизни. В последние годы связь между физическими упражнениями и психологическим здоровьем все чаще оказывается в центре внимания. Однозначных результатов нет, есть как исследования, подтверждающие влияние физической активности на психологическое благополучие, так и отвергающие наличие взаимосвязи. В данной работе интерес обращен в сторону отношения и взаимосвязи здорового образа жизни и самооценки.

Методы и организация исследования

К участию были приглашены респонденты в возрасте от 18 до 25 лет. Выборка составила 58 человек.

Для измерения и оценки компонентов здорового образа жизни был использован опросник «Профиль здорового образа жизни» (Health-Promoting Lifestyle Profile, HPLP-II), разработанный Уолкером (S. Walker) и адаптированный в 2018 М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкой, И. Р. Муртазиной [8]. Первые три шкалы методики оценивают наблюдаемое поведение: ответственность за здоровье, физическую активность и питание. Последующие три – когнитивное и эмоциональное благополучие: духовный рост, межличностные отношения и управление стрессом.

Психосоциальное благополучие оценивает опросник самооценки (The Self-esteem Matrix) Уайнхолда (B. Weinhold), переведенный А. Г. Чеславской в 2002 [4]. Опросник определяет уровень самооценки по следующим проявлениям: умению устанавливать контакт с другими, искусству принятия себя и различий с другими, умению оказывать влияние и искусству постоянства.

Многофакторность выбранных методик предоставляла возможность детального анализа взаимосвязи состояния здоровья с факторами психологического благополучия.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам опросника профиля ЗОЖ наблюдается относительно равное распределение между участниками с низким и высоким уровнем наблюдаемого ответственного отношения к здоровью [Табл. 1]. Примечательно значение медиан: увеличение показателей ответственного отношения по шкале питания происходит до шкалы физической активности. То есть, по ходу возрастания ответственного отношения к своему здоровью сначала скорее возрастет внимание к своему питанию, нежели к двигательной активности.

Таблица 1 – Описание первой части шкал методики Профиля ЗОЖ

Шкала:	Диапазон баллов	Средний показатель	Медиана
Ответственность за здоровье	от 9 до 36	18,19	19
Физическая активность	от 8 до 32	16,45	14
Питание	от 9 до 36	19,83	20

Анализ шкалы психосоциального благополучия профиля ЗОЖ (рис. 1), демонстрирует, что диапазон шкалы межличностных отношений больше остальных. По ней наблюдается наибольшая разница в показателях разных

респондентов. Похожий шаг наблюдается по шкале духовного роста, причем ранговое увеличение сильнее к наибольшим показателям.

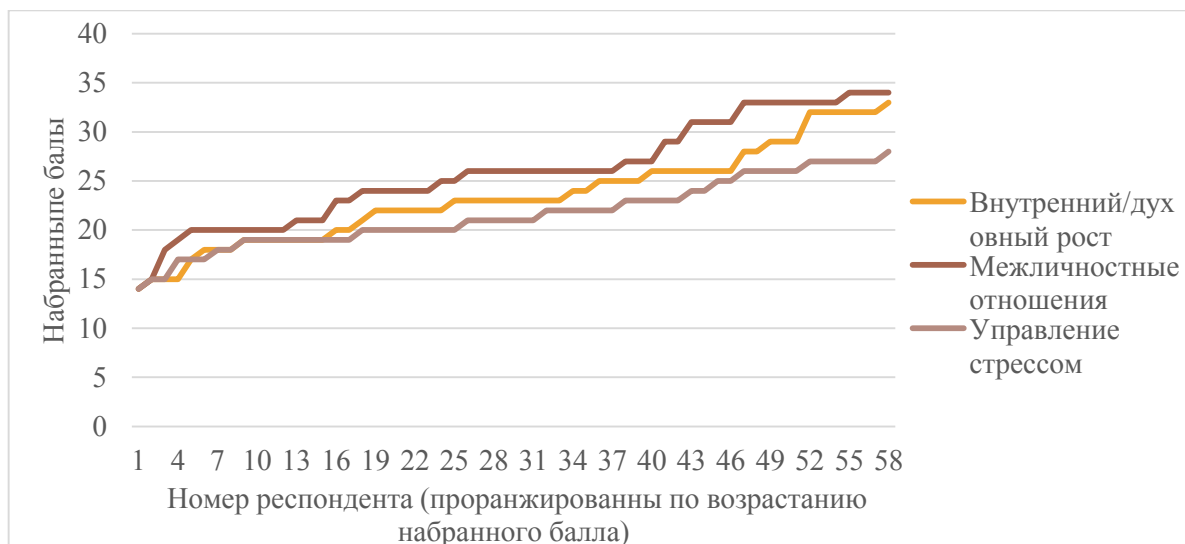


Рис. 1 – Диапазоны значений второй части шкал Профиля ЗОЖ

Опросник самооценки продемонстрировал ожидаемое распределение по уровням (рис. 2). Наибольшее количество респондентов (35 человек, 57 % от общего числа) получило результат нормальной самооценки, сумма набранных по ее проявлениям баллов демонстри-

рует среднее значение. Высокие значения продемонстрировали 7 респондентов (12 % от общего числа), низкие – 18 (31 %). Также следует рассмотреть соотношение баллов шкал, составляющих предоставленное на диаграмме распределение по сумме.

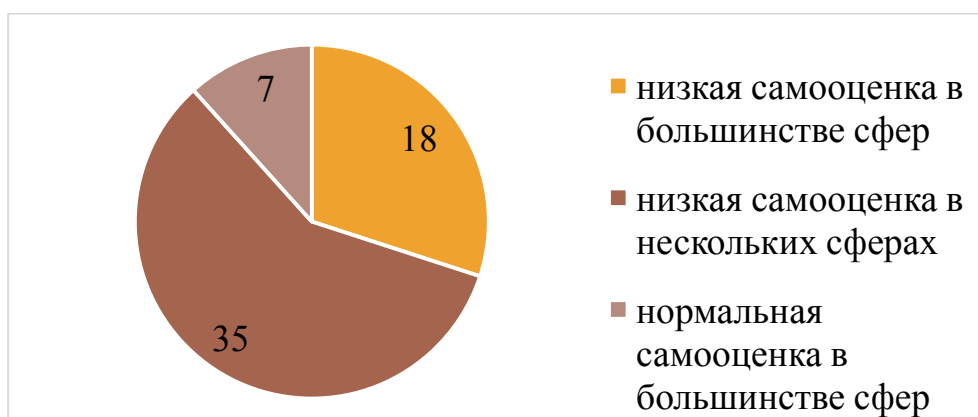


Рис. 2 – Распределение результатов по уровню самооценки

В общей шкале самооценки (рис. 3) рост баллов по составляющим ее шкалам преимущественно равномерен и взаимосвязан. То есть можно сделать ряд таких утверждений, как, например, чем больше человеку свойственно принятие себя и других, тем возрастает его умение устанавливать контакт, или от характеристики постоянства самооценки растет и умение устанавливать

контакт с другими. Это означает, что вполне вероятно, что и в других подходах к оценке составляющих самооценку факторов психологического благополучия нельзя выделить сферу, «вес» которой был бы более влиятельным на общее ощущение самооценки человека.

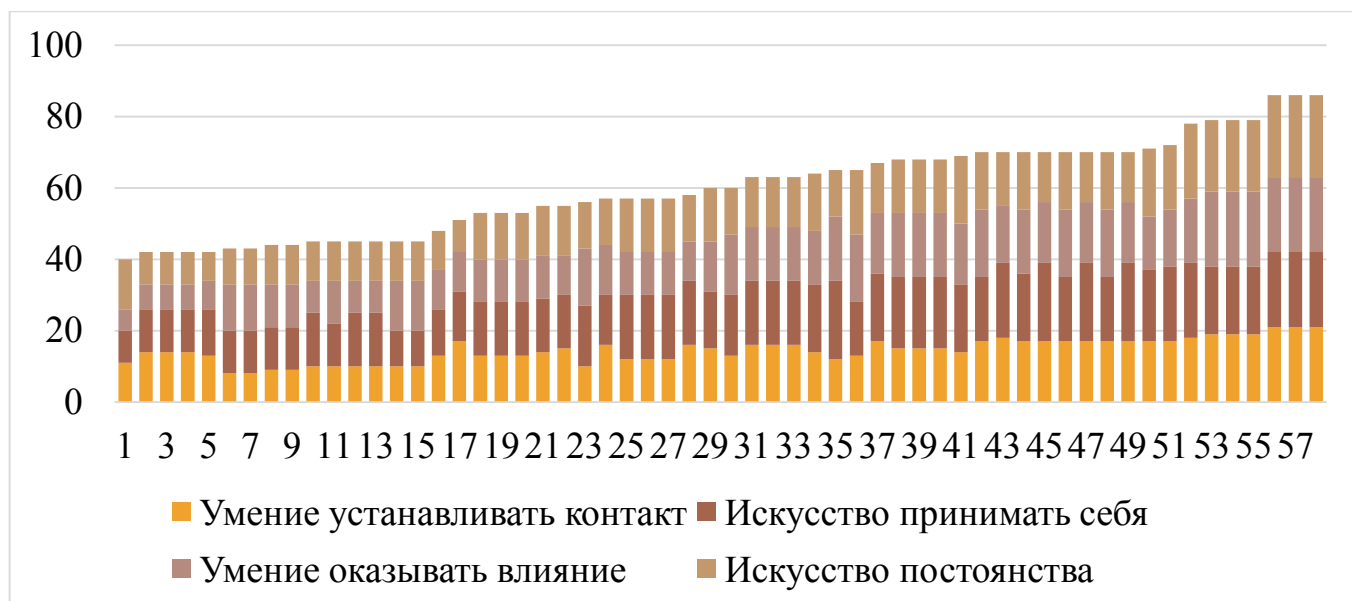


Рис. 3 – Влияние шкал на общий показатель

В силу неравномерного распределения ответов, данных участниками полученной выборки, для оценки взаимосвязи факторов был выбран статистический метод корреляции коэффициента Спирмена ($p = 0,05$). Полученные коэффициенты представлены в таблице 2. Они демонстрируют коэффициент взаимосвязи явлений между шкалами. Выделенные значения таблицы – показатели с утвердительной, значимой прямой взаимосвязью. Ряд значений (от 0,25 до 0,3) не предоставляет права утверждать о взаимосвязи, однако показатели настолько близки, что можно предположить возможность взаимосвязи.

Таблица 2 – Коэффициенты корреляции ($p = 0,05$)

	Ответственность за здоровье	Ответственность за здоровье	Ответственность за здоровье	Ответственность за здоровье	Ответственность за здоровье	Ответственность за здоровье	Ответственность за здоровье	Ответственность за здоровье	Ответственность за здоровье	Ответственность за здоровье
Ответственн. за здоровье	1									
Физическая активность	0,486	1								
Питание	0,346	0,676	1							
Внутр./духовный рост	0,226	0,457	0,537	1						
Межличн. отношения	0,1	-0,04	0,049	0,424	1					
Управление стрессом	0,255	0,205	0,256	0,463	0,226	1				
Общая самооценка	0,627	0,471	0,289	0,547	0,362	0,443	1			
Умение устанавливать контакт	0,578	0,429	0,357	0,484	0,409	0,411	0,833	1		
Искусство принимать себя	0,616	0,362	0,215	0,488	0,356	0,28	0,896	0,707	1	
Умение оказывать влияние	0,531	0,407	0,196	0,443	0,281	0,463	0,887	0,641	0,726	1
Искусство постоянства	0,548	0,459	0,211	0,446	0,282	0,336	0,893	0,686	0,743	0,781

Первые 3 шкалы опросника ЗОЖ, его наблюдаемые элементы, прямо взаимосвязаны друг с другом. Однако в рамках опросника ответственность за здоровье не продемонстрировала связи с показателями психосоциального благополучия. Внутренний и духовный рост взаимосвязан с вниманием к своему рациону питания и физической активностью, но не с межличностными отношениями и управлением стрессом.

Это склоняет к тому, что повышенное уделение внимания здоровью, спорту, правильному питанию – скорее показатель рефлексии, внутренней обращенности человека, нежели поведения во внешнем мире и социуме. Дальнейшие рассуждения могут учитывать соотношение внутренней и внешней мотивации, соотношение общественных норм и внутренних принципов человека и роли этих соотношений в спортивной, активной жизни личности.

Самооценка прямо взаимосвязана с высоким уровнем профиля ЗОЖ. Исключением является шкала внимания к рациону питания, связанная только с установлением контакта, и отсутствие взаимосвязи принятия себя и умением регулировать стресс. Также шкала межличностных отношений взаимосвязана только с умением устанавливать контакт и принятием себя и других. Как было отмечено выше, часть перечисленных исключений демонстрируют недостаточно значимые по критерию, но, тем не менее, не отвергающие взаимосвязь значения. Преимущественно же прямая взаимосвязь между таким фактором психологического благополучия как самооценка личности и здоровым образом жизни существует и может служить почвой для последующих исследований.

Выводы

Теоретический анализ проблемы факторов психологического благополучия в научной литературе, а также результаты исследования, проведенного на репрезентативной по профилю здорового образа жизни выборке, позволяют сделать ряд заключений:

1. Проявляемый здоровый образ жизни (физическая активность и забота о здоровье) скорее взаимосвязан с высоким духовным ростом личности, чем с межличностным взаимодействием и регуляцией стресса.

2. Общая нормальная самооценка взаимосвязана с ведением здорового образа жизни.

3. Большинство компонентов ЗОЖ взаимосвязано с нормальной самооценкой личности в разных ее сферах, однако:

- питание не демонстрирует явной корреляции;
- необходимо уточнение результатов по шкалам умения принимать себя, оказывать влияние и искусству постоянства: наблюдается тенденция, но нельзя утверждать корреляцию.

По мнению авторов, проведение аналогичного уточняющего исследования на большей выборке с определенной вероятностью прояснит исключения из преимущественно наблюдаемой прямой взаимосвязи факторов психологического благополучия и профиля ЗОЖ.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Дмитриева, А. С. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества / А. С. Дмитриева, В. И. Пахомов // Наука-2020. – 2021. – № 7(52). – С. 45-50.
2. Лобыгина, Н. М. Взаимосвязь между физической активностью студентов и удовлетворенностью своим состоянием здоровья / Н. М. Лобыгина, К. В. Недорезков, А. Ю. Крыловский, А. О. Тиканов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2(3). – С. 49-53.
3. Новиков, В. А. Роль физической культуры и спорта в развитии личности / В. А. Новиков, А. В. Огарышев, А. Н. Воробьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 282-286.
4. Уайнхолд, Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд ; Берри Уайнхолд, Джаней Уайнхолд ; пер. с англ. А.Г. Чеславской ; под ред. В.М. Бондаровской, Т.В. Кульбачки. – М. : Класс, 2008. – 223 с.
5. Фроленков, В. Н. Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья человека / В. Н. Фроленков // Наука-2020. – 2022. – № 5(59). – С. 128-133.
6. Яковлева, В. Н. Оценка психофункционального состояния и физической работоспособности студентов / В. Н. Яковлева // Инновационная наука. – 2016. – № 5-3(17). – С. 177-180.
7. Hassmӓn P, Koivula N, Uutela A. Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Prev Med.* 2010 Jan; 30(1):17-25.
8. Katarzyna Iwon*, Julia Skibinska, Dorota Jasielska and Sonia Kalwarczyk Elevating Subjective Well-Being Through Physical Exercises: An Intervention Study *Front. Psychol.*, 17 December 2021 Sec. Health Psychology Volume 12 – 2021.
9. Neboj a Trajkovicr, Petar M. Miticr, Renata Baricr and pela Bogata Editorial: Effects of physical activity on psychological well-being *Front. Psychol.*, 18 January 2023 Sec. Health Psychology Volume 14 – 2023
10. Stephen David Edwards University of Zululand Physical Exercise and Psychological Well-Being June 2006 *South African Journal of Psychology* 36(2):357-373.

References

1. Dmitrieva, A. S. The influence of sports on human life and health. Physical activity as the main direction of the development of a healthy society. A. S. Dmitrieva, V. I. Pakhomov. *Science-2020.* 2021. № 7 (52). P. 45-50.
2. Lobygina, N. M. The relationship between physical activity of students and satisfaction with their state of health. N. M. Lobygina, K. V. Nedorezkov, A. Y. Krylovsky, A. O. Tikanov. *Human health, theory and methodology of physical culture and sports.* 2016. № 2 (3). Pp. 49-53.
3. Novikov, V. A. The role of physical culture and sports in the development of personality. V. A. Novikov, A.V. Ogaryshev, A. N. Vorobyev. *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University.* 2021. № 5 (195). Pp. 282-286.
4. Weinhold, B. Liberation from codependency. B. Weinhold; Berry Weinhold, Janey Weinhold ; translated from English by A. G. Cheslavskaya ; edited by V. M. Bondarovskaya, T. V. Kulbachki. Moscow, Class publ., 2008. 223 p.
5. Frolenkov, V. N. Physical activity is the most important component of human health. *Science-2020.* 2022. № 5 (59). Pp. 128-133.
6. Yakovleva, V. N. Assessment of the psychofunctional state and physical performance of students. *Innovative science.* 2016. № 5-3 (17). Pp. 177-180.
7. Hassmӓn P, Koivula N, Uutela A. Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Prev Med.* 2010 Jan; 30(1):17-25.
8. Katarzyna Iwon*, Julia Skibinska, Dorota Jasielska and Sonia Kalwarczyk Elevating Subjective Well-Being Through Physical Exercises: An Intervention Study *Front. Psychol.*, 17 December 2021 Sec. Health Psychology Volume 12 – 2021.
9. Neboj a Trajkovicr, Petar M. Miticr, Renata Baricr and pela Bogata Editorial: Effects of physical activity on psychological well-being *Front. Psychol.*, 18 January 2023 Sec. Health Psychology Volume 14 – 2023.
10. Stephen David Edwards University of Zululand Physical Exercise and Psychological Well-Being June 2006 *South African Journal of Psychology* 36(2):357-373.

Поступила в редакцию 10.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article
UDC 796.01:159.9
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_58

THE RELATIONSHIP OF FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITH THE HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY OF THE INDIVIDUAL

Ludmila Yu. Petrova ¹, Mikhail A. Petrov ², Tatiana P. Vysotskaya ³, Aleksey G. Burov ⁴

Plekhanov Russian University of Economic ^{1, 2, 3, 4}
Moscow, Russia

¹ *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education*
ph.: +7(495)800-12-00, e-mail: Petrova.LY@rea.ru
ORCID 0009-0009-0626-9274

² *Senior Lecturer of the Department of Physical Education*
ph.: +7(495)800-12-00, e-mail: Petrov.MA@rea.ru
ORCID 0000-0002-1127-3057

³ *Senior Lecturer of the Department of Physical Education.*
ph.: +7(495)800-12-00, Vysotskaya.TP@rea.ru
ORCID 0000-0002-2430-034

⁴ *Senior Lecturer of the Department of Physical Education.*
ph.: +7(495)800-12-00, Burov.AG@rea.ru
ORCID 0000-0003-1107-2723

Abstract. The purpose of the study is to study the relationship of factors of psychological well-being with the health and physical activity of the individual. Methods and organization of research. The study involved respondents aged 18 to 25 years. The sample consisted of 58 people. In the course of the study, literature and statistical data were analyzed, and a survey method was used: to measure and evaluate the components of a healthy lifestyle, the questionnaire "Healthy Lifestyle Profile" (Health-Promoting Lifestyle Profile, HPLP-II) was used, developed by S. Walker and adapted in 2018 by M. D. Petrash, O. Y. Strizhitskaya, I. R. Murtazina, for the study of psychosocial well-being – self-esteem questionnaire (The Self-esteem Matrix) Weinhold (B. Weinhold). The results of the study. A healthy lifestyle (physical activity and health care) is more likely to be interconnected with a high spiritual growth of the individual than with interpersonal interaction and stress regulation; the general normal self-esteem is interconnected with the conduct of a healthy lifestyle; most components of healthy lifestyle are interconnected with the normal self-esteem of the individual in its various spheres, however: nutrition does not show a clear correlation; it is necessary to clarify the results on the scales of the ability to accept oneself, exert influence and the art of constancy: there is a trend, but it is impossible to assert a correlation.

Keywords: psychological well-being, psychological health, personality, self-esteem, well-being, physical activity, sports, exercise, health, healthy lifestyle.

Cite as: Petrova, L. Yu., Petrov, M. A., Vysotskaya, T. P., Burov, A. G. (2023) The relationship of factors of psychological well-being with the health and physical activity of the individual. *Physical Culture and Health*. (3), 58-64. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_3_58.

Received 10.07.2023

Accepted 28.09.2023