

УДК 159.9:796.8

**Занятия спортом как один из факторов, повышающих уровень
психологического благополучия**

Филатова Самира Исабалаевна¹

Ильина Наталья Леонидовна¹, кандидат психологических наук

Павленко Антон Валерьевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Санкт-Петербургский государственный университет*

²*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Одним из важных направлений современных исследований является изучение такого понятия как психологическое благополучие. Психологическое благополучие трактуется исследователями как многокомпонентный конструкт, включающий психологические, физические, культурные, духовные и социальные параметры. Психологическое благополучие – это, прежде всего, субъективная реальность, находящая свое отражение в самочувствии и самоотношении личности.

Цель исследования – выявить различия в уровне психологического благополучия у неспортсменов и спортсменов, в частности, занимающихся восточными единоборствами (на примере тхэквондо).

Методы и организация исследования. Выборку исследования составили студенты 2-4 курсов вузов Санкт-Петербурга. Уровень психологического благополучия измеряли посредством опросника «Шкала психологического благополучия». Математическая обработка данных осуществлялась с помощью критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования и выводы. В результате исследования установлено, что занятия спортом оказывают положительное влияние на психологическое благополучие человека, при этом не важно, каким видом спорта человек занимается. Среди мужчин средний уровень психологического благополучия спортсменов-тхэквондистов ниже, чем у спортсменов, занимающихся другими видами спорта, среди женщин, наоборот, спортсмены-тхэквондисты имеют более высокий уровень психологического благополучия, чем спортсмены других видов спорта. Средние значения уровня психологического благополучия у женщин-неспортсменов ниже нормы. Различия между неспортсменами и тхэквондистами наблюдаются на высоком уровне значимости, так же, как и различия между неспортсменами и спортсменами других видов спорта. При этом данные исследования тхэквондистов и других спортсменов не различаются на уровне статистической значимости.

Ключевые слова: психологическое благополучие, психическое здоровье, спортивная деятельность, единоборства.

**Engaging in sports as one of the factors that enhance the level
of psychological well-being**

Filatova Samira Isabalaevna¹

Ilyina Natalia Leonidovna¹, candidate of psychological sciences

Pavlenko Anton Valeryevich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Saint-Petersburg State University*

²*Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg*

Abstract

One of the important areas of contemporary research is the study of the concept of psychological well-being. Psychological well-being is interpreted by researchers as a multi-component construct that includes psychological, physical, cultural, spiritual, and social parameters. Psychological well-being is, above all, a subjective reality that is reflected in an individual's well-being and self-relationship.

The purpose of the study is to identify the differences in the level of psychological well-being between non-athletes and athletes, particularly those engaged in martial arts (using taekwondo as an example).

Research methods and organization. The sample of the study consisted of students from the 2nd to 4th years of universities in Saint Petersburg. The level of psychological well-being was measured using the "Psychological Well-Being Scale" questionnaire. The mathematical processing of the data was carried out using the Mann-Whitney criterion.

Research results and conclusions. As a result of the study, it has been established that engaging in sports has a positive impact on an individual's psychological well-being, regardless of the type of sport practiced. Among men, the average level of psychological well-being of taekwondo athletes is lower than that of athletes in other sports, while among women, taekwondo athletes exhibit a higher level of psychological well-being compared to athletes in other sports. The average levels of psychological well-being among non-athlete women are below the norm. The differences between non-athletes and taekwondo athletes are observed at a high level of significance, as are the differences between non-athletes and athletes in other sports. At the same time, the data of the study of taekwondo athletes and other athletes do not differ at the level of statistical significance.

Keywords: psychological well-being, mental health, sports activities, martial arts.

ВВЕДЕНИЕ. Психологическое благополучие изучалось многими исследователями как за рубежом, так и в нашей стране [1, 2, 3, 4]. В настоящее время существует мало рекомендаций относительно того, что измерять и какую шкалу использовать в каждом конкретном исследовании [1]. Опираясь на эти данные, в представленном исследовании мы рассмотрели понятие психологического благополучия в контексте спортивной деятельности.

Физические упражнения и спорт способствуют развитию и укреплению организма. Человек, регулярно занимающийся спортом, менее подвержен стрессовым ситуациям и лучше справляется с жизненными трудностями [5].

В исследовании мы дополнительно выделили спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, поскольку, по нашему предположению, философия восточных единоборств может способствовать формированию навыков, повышающих психологическое благополучие. Восточные единоборства – это особый способ формирования целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, самообладания, настойчивости и стойкости. Особый, потому что в философию единоборств были заложены основные принципы жизни благородного человека, такие как уважение к старшим, чувство долга, стремление к самосовершенствованию [6].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании принимали участие 90 человек: 46 женщин и 44 мужчины, возраст респондентов от 20 до 24 лет. Среди респондентов: спортсмены, занимающиеся тхэквондо – 27 человек (16 мужчин и 11 женщин); спортсмены, занимающиеся другими видами спорта – 33 человека (виды спорта: настольный теннис, легкая атлетика, волейбол, футбол, спортивно-бальные танцы, современные танцы) (15 мужчин и 18 женщин); неспортсмены – 30 человек (13 мужчин и 17 женщин). Средний стаж занятий спортом составляет 10 лет. В данном исследовании под спортсменами подразумеваются респонденты, занимающиеся спортом высших достижений, а также теми, кто занимается спортом с оздоровительно-рекреационной направленностью.

Респонденты являются студентами 2-4 курсов вузов Санкт-Петербурга. Выборка была уравнена по уровню образования и дохода. Объектом исследования является уровень психологического благополучия. Предмет исследования – занятия спортом как один из факторов, повышающих уровень психологического благополучия.

В качестве гипотез были выдвинуты следующие предположения:

1. У людей, занимающихся спортом, показатели психологического благополучия будут выше.

2. У спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, показатели психологического благополучия будут выше, чем у неспортсменов и спортсменов, занимающихся другими видами спорта.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить различия в уровне психологического благополучия у спортсменов и неспортсменов, в частности, занимающихся восточными единоборствами (на примере тхэквондо).

Задачи исследования:

1. Сравнить выраженность показателей психологического благополучия у спортсменов и неспортсменов.
2. Сравнить выраженность показателей психологического благополучия у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, и спортсменов, занимающихся другими видами спорт.
3. Сравнить выраженность показателей психологического благополучия у мужчин и женщин, не занимающихся спортом, и у занимающихся различными видами спорта, в частности, тхэквондо.

Научная новизна исследования заключается в анализе уровня психологического благополучия в аспекте наличия или отсутствия у респондентов спортивного опыта в целом и в таком виде спорта, как восточные единоборства, в частности.

Методы исследования: анализ научно-теоретической литературы; опрос (методика «Шкала психологического благополучия» (адаптированная Шевеленковой Т.Д. и Фесенко П.П., русскоязычный вариант опросника «The Scale of Psychological Well-Being», разработанного К. Рифф); математико-статистическая обработка данных (критерий Манна-Уитни).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате проведенного анализа удалось выявить следующее. Среди женщин в группе неспортсменов есть несколько шкал, в которых показатели ниже нормы. Это шкалы *позитивные отношения с окружающими, управление средой и самопринятие*. Следует отметить, что среди мужчин показатели этих и других шкал находятся в пределах нормы. Возможно, *позитивные отношения с окружающими* у мужчин в пределах нормы, в отличие от женщин, потому что для женщин в большей степени важны социальные отношения, и они имеют *большую* потребность в них. Кроме того, здесь необходимо учитывать возраст испытуемых. Молодые люди, в силу многих причин, пока не могут контролировать окружающую ситуацию, чувствовать себя самими собой и добиваться задуманного. В спорте же возможно почувствовать себя компетентным, самостоятельным и состоявшимся гораздо раньше.

В группе спортсменов, занимающихся не единоборствами, у мужчин средние показатели шкалы *личностный рост* выше нормы.

В группе спортсменов-тхэквондистов также имеются показатели выше нормы по шкалам *личностный рост* и *самопринятие*.

Таким образом, можно предположить, что спорт в значительной степени помогает человеку обрести позитивное отношение к себе и своему прошлому, осознать и принять разные стороны своего Я, включая как положительные, так и отрицательные качества; приобрести возможность реализации своего потенциала; быть открытым новому опыту; совершенствовать себя и свое поведение с течением времени. Поскольку среди мужчин-тхэквондистов наблюдаются показатели выше нормы по шкале самопринятия, можно предположить, что спортсмены этого вида спорта умеют оценивать себя в целом, с учётом как положительных, так и отрицательных сторон, направляя свое поведение в социально и общественно приемлемое русло.

По шкале *позитивные отношения* с окружающими наблюдаются различия между спортсменами и неспортсменами; различия между неспортсменами и тхэквондистами находятся на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$). Спортсмен, в силу своей деятельности, постоянно общается с большим количеством людей, и для этого иногда необходимо идти на уступки, а также уметь строить доверительные отношения. У большинства спортсменов возникают привязанности и близкие доверительные отношения, поскольку они много времени проводят вместе в составе команды, клуба или секции. Люди, не занимающиеся спортом, хоть и имеют свои группы по интересам, чаще всего такие группы носят досуговый характер, где не всегда можно максимально раскрыться и узнать о партнере.

По шкале *управление средой* наблюдаются различия ($p \leq 0,05$) между спортсменами и неспортсменами. Данная шкала подразумевает владение властью и компетенцией в управлении окружением, а также контроль внешней деятельности и эффективное использование предоставляемых возможностей. Безусловно, спортсмен должен обладать такими навыками. Возможно, различия между спортсменами и неспортсменами обусловлены тем, что спортивная деятельность как раз подразумевает постановку целей и стремление к их достижению. Люди в обычной жизни, не спортсмены, в некоторых случаях могут испытывать сложности в организации повседневной деятельности и не всегда используют все предоставляющиеся возможности, что недопустимо для спортсменов.

По шкале *самопринятие* наблюдаются различия между спортсменами и неспортсменами, причем различия между неспортсменами и тхэквондистами отмечаются на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$). Возможно, это связано с тем, что спортсмены отлично знают свои сильные и слабые качества, умеют их понимать, принимать и работать с ними. Среди спортсменов редко можно наблюдать людей, недовольных собой, желающих быть не теми, кем они являются. Среди людей, не занимающихся спортом, можно чаще встретить тех, кто разочарован событиями своего прошлого. Эти различия, скорее всего, связаны с возрастом испытуемых. Молодые люди часто бывают недовольны собой, своей внешностью и своими успехами, но у спортсменов эти недовольства отходят на второй план, а в процессе длительных занятий спортом могут исчезать полностью.

По шкале *личностный рост* на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$) обнаружены различия между спортсменами и неспортсменами. Возможно, человеку, не занимающемуся спортом, в силу отсутствия ярких достижений, таких как победа в соревнованиях, может казаться, что он не развивается, что способно приводить к потере интереса к жизни и ощущению скуки. Спортсмену, напротив, некогда скучать: он постоянно ощущает чувство непрерывного развития и реализации своего потенциала. Личностный рост также связан с умением устанавливать новые контакты и связи, что в этом возрасте легче дается спортсменам по сравнению с их неспортивными сверстниками.

По шкале *цель в жизни* достоверных различий не выявлено. Большинство испытуемых набрали высокий балл по данной шкале. Предполагается, что это связано с тем, что как спортсмены, так и неспортсмены — молодые люди, которые учатся в вузе не первый год, четко представляют себе цель и стремятся к ней. Среди испытуемых было несколько человек, набравших низкий балл по этой шкале, —

неспортсмены 20 лет. Однако, поскольку по другим шкалам эти же испытуемые показали высокие результаты, можно предположить, что они, возможно, еще не до конца уверены в правильности своего выбора, например, выбора специальности.

По шкале *автономия* достоверных различий не найдено. Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирующего собственное поведение и оценивающего себя в соответствии с личными критериями. Большинство испытуемых набрали высокий балл. Можно предположить, что это связано с тем, что молодые люди стремятся к самостоятельности и независимости, включая стремление к самостоятельному зарабатыванию денег и распоряжению своими финансовыми и временными ресурсами.

На рисунках 1 и 2 отображены средние значения показателей шкалы психологического благополучия у мужчин и женщин в каждой из групп.

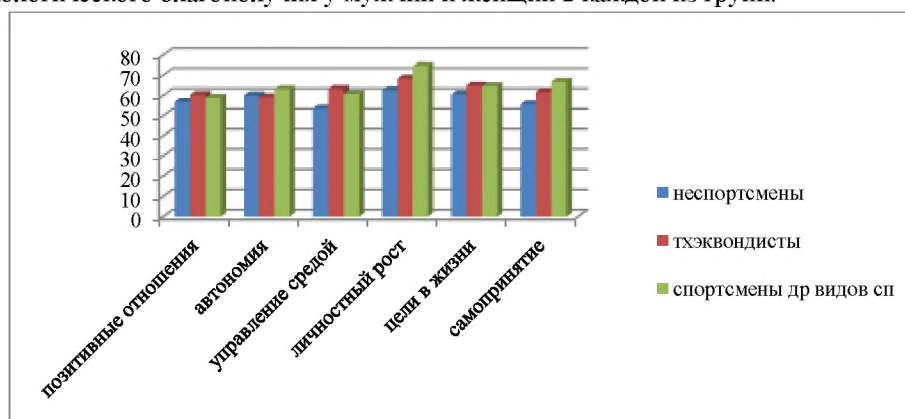


Рисунок 1 – Средние значения шкал психологического благополучия у мужчин

Примечания: нормы: позитивные отношения $63 \pm 7,12$; автономия $56 \pm 6,86$; управление средой $57 \pm 6,27$; личностный рост $65 \pm 4,94$; цели в жизни $63 \pm 5,16$; самопринятие $59 \pm 6,99$.

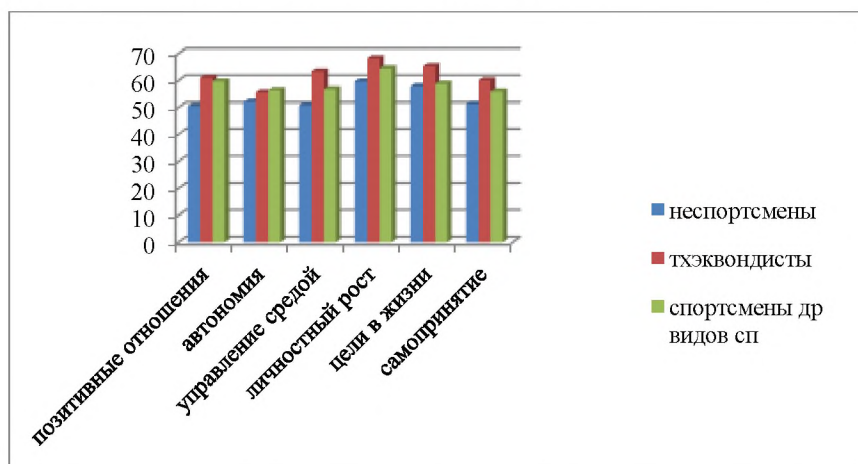


Рисунок 2 – Средние значения шкал психологического благополучия у женщин

Примечания: нормы: позитивные отношения $65 \pm 8,28$; автономия $58 \pm 7,31$; управление средой $58 \pm 7,35$; личностный рост $65 \pm 6,04$; цели в жизни $64 \pm 8,19$; самопринятие $61 \pm 9,08$.

В таблице 1 представлены средние значения показателей психологического благополучия у мужчин и женщин. Результаты мужчин-неспортсменов по уровню психологического благополучия находятся в пределах нормы. У спортсменов уровень психологического благополучия выше нормы. Среди женщин наблюдаются различия: уровень психологического благополучия спортсменок значительно ниже, чем у спортсменок.

Таблица 1 – Уровень психологического благополучия у мужчин и женщин

	Неспортсмены	Спортсмены- тхэквондисты	Спортсмены других видов спорта
Мужчины (норма 363±24,20)	348,75	388,286	377,063
Женщины (норма 370±34,68)	322,125	352,333	363,337

Различия между спортсменами и тхэквондистами наблюдаются на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$). Различия между спортсменами и спортсменами других видов спорта также имеют высокий уровень значимости ($p \leq 0,01$). Различий между мужчинами и женщинами внутри групп (спортсмены, спортсмены и спортсмены других видов спорта) не найдено.

ВЫВОДЫ. В исследовании было выявлено следующее:

- 1) у спортсменов выраженность показателей психологического благополучия достоверно выше, чем у спортсменов;
- 2) достоверных различий в показателях психологического благополучия между спортсменами, занимающимися тхэквондо, и спортсменами, занимающимися другими видами спорта, не выявлено;
- 3) уровень психологического благополучия как у мужчин, так у женщин, не занимающихся спортом, достоверно ниже, чем у спортсменов обоих полов. Достоверных различий в показателях психологического благополучия между спортсменами-тхэквондистами и спортсменами других видов спорта среди представителей обоих полов не обнаружено.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Результаты исследования свидетельствуют о том, что степень психологического благополучия не зависит от вида спорта, но зависит от его наличия в жизни человека. При этом восточные единоборства, хоть и могут помогать человеку чувствовать большую удовлетворенность жизнью, всё же не являются уникальным в этом аспекте видом спортивной деятельности.

Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы в качестве рекомендаций для студентов в возрасте 20-24 лет, по каким-то причинам не испытывающим или потерявшим ощущение психологического благополучия. В таком случае человеку стоит обратить внимание на физическую культуру и спорт, которые помогут ему восстановить жизненный баланс.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. VanderWeele, Tyler J. [at al.]. Current Recommendations on the Selection of Measures for Well-Being. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0018> // *Measuring Well-Being : Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanitie*. New York : Oxford Academic, 2021. URL: <https://academic.oup.com/book/39523/chapter/339353304> (дата обращения: 15.11.2024).
2. Гришина Н. В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности. // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 48. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/449> (дата обращения: 15.11.2024).

3. Бызова В. М., Перикова Е. И. Психология неопределенности: метакогнитивный подход. Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2020. 136 с. ISBN 978-5-98620-425-3. EDN: RIVNSF.

4. Дубровина И. В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития. DOI: 10.17759/bppe.2020170301 // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17, № 3. С. 9–21. EDN: YHWSRS.

5. Гогунев Е. Н., Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. Москва : Academia, 2004. 223 с. ISBN 5-7695-2089-2. EDN: QXKMEJ.

6. Бакулев С. Е., Павленко А. В., Чистяков В. А. Современное тхэквондо как комплексное единоборство // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2007. № 6 (28). С. 15–20. EDN: IJWGGN.

REFERENCES

1. VanderWeele, Tyler J. [et al.] (2021), "Current Recommendations on the Selection of Measures for Well-Being", *Measuring Well-Being*, Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities, New York, Oxford Academic, <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0018>, URL: <https://academic.oup.com/book/39523/chapter/339353304>.

2. Grishina N. V. (2016), "Psychological well-being in an existential understanding: empirical features", *Psychological research*, Vol. 9, No. 48, DOI 10.54359/ps.v9i48.449.

3. Byzova V. M., Perikova E. I. (2020), "Psychology of uncertainty: a metacognitive approach", St. Petersburg, Publ. Skiffia-print, 136 p.

4. Dubrovina I. V. (2020), "The phenomenon of "psychological well-being" in the context of the social situation of development", *Bulletin of practical psychology of education*, V. 17, No. 3, pp. 9–21, DOI: 10.17759/bppe.2020170301.

5. Gogunov E. N., Martianov B. I. (2004), "Psychology of physical education and sports", Moscow, Academia Publ., 223 p. ISBN 5-7695-2089-2.

6. Bakulev S. E., Pavlenko A. V., Chistyakov V. A. (2007), "Modern taekwondo as a complex martial art", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 6 (28), pp. 15–20.

Информация об авторах:

Филатова С.И., преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии, s.filatova@spbu.ru, SPIN-код 2574-2739.

Ильина Н.И., преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии, n.ilina@spbu.ru, SPIN-код 7363-4699.

Павленко А.В., заведующий кафедрой тхэквондо и спортивно-боевых единоборств, an.pavlenko@lesgaft.spb.ru, SPIN-код: 1614-9139.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.12.2024.

Принята к публикации 29.12.2024.