

Малинаускас Ромуальдас Казимерович

д-р пед. наук, профессор

Нишник Диана

магистрант

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литовская Республика

DOI 10.21661/r-466843

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЖЕНЩИН, ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема психологического благополучия женщин. Цель исследования состоит в том, чтобы выявить показатели психологического благополучия женщин, посещающих групповые занятия в фитнес-клубе. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария была использована шкала психологического благополучия К. Рифф. Результаты показали, что более молодые женщины имеют более высокие показатели по шкалам «цель в жизни» и «личностный рост».*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, зрелый возраст, фитнес.*

***Введение.** В последнее время все большее внимание уделяется исследованию психологического благополучия личности, так как показатели психологического благополучия являются одними из ключевых факторов, определяющих конструктивное развитие и функционирование личности [1].*

Психологическое благополучие личности как объект научного исследования получило широкое распространение в западной психологии во второй половине прошлого века. Параметры психологического благополучия долгое время были разнообразны, а надежного теоретически разработанного понятия психологического благополучия не существовало [2].

В этой работе будем придерживаться классификационной системы К. Риф [2], в которой выделены следующие компоненты психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими,

личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. Эти шесть компонентов обозначают то, что позволяет человеку быть здоровым, благополучным, нормально функционирующим и счастливым [3]. Суть научной проблемы исследования состоит в вопросе: имеются ли достоверные различия по показателям психологического благополучия женщин (первого и второго зрелого возраста), посещающих групповые занятия в фитнес-клубе?

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован опросник психологического благополучия К. Рифф [2], который предназначен для оценки выраженности основных составляющих психологического благополучия: наличия цели в жизни, положительных отношений с другими, личностного роста, управления окружением, самопринятия и автономии. Опросник содержит 84 утверждения. Суммарный балл по определенным шкалам является показателем психологического благополучия. Значение коэффициента Кронбаха α для каждой субшкалы колебался между 0,69 и 0,89 для выборки данного исследования.

В нашу выборку мы отобрали 67 женщин, посещающих групповые занятия в фитнес-клубе: 36 женщин первого периода зрелого возраста (20–35 лет), и 31 женщину второго периода зрелого возраста (36–55 лет).

Результаты. Применение t-критерия Стьюдента показало, что статистически значимые различия двух исследуемых групп женщин, посещающих групповые занятия в фитнес-клубе, при оценке уровня некоторых показателей психологического благополучия не были обнаружены (Табл. 1).

Оказалось, что более молодые женщины в большей степени акцентируют личностный рост ($62,98 \pm 10,37$), по сравнению с женщинами второй группы ($58,12 \pm 09,85$) при $t(65) = 1,97$; $p < 0,05$, а также демонстрируют более высокие показатели по параметру «цель в жизни» ($t(65) = 1,99$; $p < 0,05$).

Обсуждение. Следует отметить, что полученные в настоящей работе результаты не противоречат итогам исследований, проведенных другими учеными [1].

Закключение. Обнаружены статистически достоверные различия по уровню психологического благополучия между женщинами первого периода зрелого возраста и женщинами второго периода зрелого возраста: более молодые женщины имеют более высокие показатели по шкалам «цель в жизни» и «личностный рост».

Таблица 1

Показатели психологического благополучия

Показатели психологического благополучия	Женщины первого периода зрелого возраста, $n_1=36$	Женщины второго периода зрелого возраста, $n_2=31$	t и p
Позитивные отношения	$58,29 \pm 08,95$	$57,34 \pm 08,67$	0,44; $p > 0,05$
Автономия	$54,18 \pm 08,49$	$53,69 \pm 08,11$	0,24; $p > 0,05$
Управление средой	$57,97 \pm 09,23$	$56,88 \pm 09,92$	0,46; $p > 0,05$
Личностный рост	$62,98 \pm 10,37$	$58,12 \pm 09,85$	1,97; $p < 0,05$
Цель в жизни	$64,91 \pm 09,74$	$60,23 \pm 09,43$	1,99; $p < 0,05$
Самопринятие	$62,27 \pm 10,08$	$60,97 \pm 10,19$	0,52; $p > 0,05$
Психологическое благополучие	$360,59 \pm 46,88$	$347,23 \pm 42,54$	1,22; $p > 0,05$

Список литературы

1. Минюрова С.А. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога / С.А. Минюрова, И.В. Заусенко // Педагогическое образование в России. – 2013. – №1. – С. 94–101.
2. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф. / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – №3. – С. 24–27.
3. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – V. 69. – P. 719–727.