

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЖЕНЩИН,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ**

Направление «37.03.01 – Психология»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа

допущена к защите

Зав. кафедрой С.А. Минюрова

« ____ » _____ 2017 г.

Руководитель ОПОП

_____ Ю.Е. Водяха

Исполнитель

Терещенкова Екатерина

Игоревна,

Обучающийся Б-53z группы

Научный руководитель:

Леоненко Наталия Олеговна

Кандидат психологических наук

Доцент кафедры общей

психологии Института

психологии УрГПУ

Екатеринбург 2017

Содержание.

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы изучения психологического благополучия женщин, занимающихся фитнесом	7
1.1 Теоретико-методологические подходы к проблеме психологического благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии.....	7
1.2 Особенности психологического благополучия женщин ранней и средней зрелости.....	17
1.3 Влияние физической культуры и фитнеса на психологическое благополучие женщин	21
Глава 2. Эмпирическое исследование психологического благополучия, женщин занимающихся фитнесом.....	33
2.1 Организация исследования	33
2.2 Методы и методики эмпирического исследования	34
2.3 Описание и анализ результатов эмпирического исследования.....	40
Заключение.....	51
Список литературы	55

Введение

Данная выпускная квалификационная работа посвящена изучению психологического благополучия женщин, занимающихся разными видами фитнеса.

Существует много мнений по поводу связи психологического благополучия с другими сферами жизни, а так же личностными особенностями. Одни ученые утверждают, что как особого, независимого феномена психологического благополучия не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого психологического процесса или деятельности человека. Другие полагают, что данный феномен представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности, несводимые к характеристикам других психических процессов.

Существует множество различных точек зрения данной проблемы, происходит уточнение и операционализация самого понятия, разрабатывается надежный и валидный инструментарий для измерения психологического благополучия, а также исследуется влияние разнообразных объективных и субъективных факторов на психологическое благополучие личности. Проблемой психологического благополучия занимались такие исследователи как М.Аргайл, Н.Брэдберн, Э.Динер, К.Рифф, М.Селигман, Р.Эммонс, Н.К.Бахарева, М.В.Бучацкая, А.В.Воронина, А.Е.Созонтов, П.П.Фесенко, Т.Д.Шевеленкова и другие.

Актуальность исследования психологического благополучия личности определяется его ролью в сохранении внутреннего равновесия личности в условиях повышенной стрессогенности, темпа современной жизни, информационной перенасыщенности, возрастающей конкуренции.

Исследование психологического благополучия *женщин ранней и средней зрелости* представляет особую актуальность, поскольку этот период

является наиболее активным с точки зрения материнской и личностной самореализации женщин - деторождения (особенно период ранней зрелости), материнство и воспитание, профессиональное развитие и карьера. Эта двойная нагрузка на женщин и является тем стрессовым фактором, который может вызвать понижение уровня психологического благополучия. Поэтому важным становится поиск и обоснование средств повышения уровня психологического благополучия женщин, одним, из которых могут выступать разные виды физической активности.

Но, к сожалению, в указанных работах недостаточно рассмотрен вопрос влияния занятий физической культурой на психологическое благополучие. Поэтому целью данного исследования является изучение влияния занятий разных видов фитнеса на психологическое благополучие женщин 20 – 65 лет.

Объект исследования: психологическое благополучие женщин в период ранней и средней зрелости.

Предмет: психологическое благополучие женщин, занимающихся фитнесом.

Цель исследования: выявить особенности в содержании психологического благополучия женщин, занимающихся разным видом фитнеса, в сравнении с женщинами, не занимающимися фитнесом.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научной литературы раскрыть сущность понятия психологического благополучия, его содержание и соотношение с физической активностью женщин.

2. Определить адекватный психодиагностический инструментарий для исследования психологического благополучия женщин, а так же для исследования жизнестойкости, как одного из компонентов психологического благополучия.

3. Реализовать эмпирическое исследование особенностей психологического благополучия и жизнестойкости, женщин занимающихся и не занимающихся фитнесом.

4. Интерпретировать результаты исследования, сформулировать выводы.

Гипотеза исследования: существуют различия в содержании психологического благополучия женщин занимающихся и не занимающихся фитнесом.

Теоретико-методологической основой исследования является

- эвдемонистическое понимание данной проблемы (К. Рифф, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Г. Олпорт.), сформулированное в русле гуманистической психологии и рассматривающей психологическое благополучие как полноту самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности;
- возрастная периодизация и концепция психосоциального развития Эрика Эриксона, согласно которой зрелость понимается как период реализации себя, полного раскрытия своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях;
- положения деятельностного подхода о единстве психического и деятельного компонентов функционирования личности, о формировании личности в деятельности, сформулированных в концепции А.Н. Леонтьева;
- положения о влиянии физической нагрузки на психические процессы и состояния человека, изложенные в научных трудах американских авторов Уэнберга Р.С., Гоулда Д.

Методы исследования.

Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы количественной обработки данных:

- Теоретические методы (анализ, сравнение, систематизация психологических сведений по теме исследования).
- Эмпирические методы
 - для изучения характеристик психологического благополучия был использован адаптированный и валидизированный опросник Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being, разработанный К. Рифф.
 - для изучения жизнестойкости была использована русскоязычная адаптация англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Maddi) в 1984 году (оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой).
 - для определения составляющей физической активности был использован метод опроса.
- Методы математической статистики: непараметрический U-критерий Манна – Уитни с целью выявления различий в выраженности изучаемых характеристик респондентов независимых выборок.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании занятий фитнесом как средства повышения уровня психологического благополучия. Основные выводы исследования могут быть использованы в работе спортивно-оздоровительных комплексов, спортивных психологов, в индивидуальном консультировании женщин в период ранней и средней зрелости, а также использование тренерами полученных фактов в своем деле, с точки зрения маркетинга.

Глава 1. Теоретические основы изучения психологического благополучия женщин, занимающихся фитнесом

1.1 Теоретико-методологические подходы к проблеме психологического благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии

Проблема счастья и благополучия человека имеет давнюю историю, многоаспектный и междисциплинарный характер. Именно в силу своей сложной природы благополучие стало предметом исследования и теоретических обобщений ряда гуманитарных наук: философии, психологии, социологии, экономики. В современной психологической литературе интерес к благополучию, удовлетворенности жизнью, оптимизму, качеству жизни возрос благодаря появлению позитивной психологии. Существование разнообразных определений, синонимичных и близких по значению понятий, феноменологических «ошибок» приводит к затруднению изучения жизненного благополучия как научного феномена [31].

В западной психологии понятие «благополучие» определяется как «wellbeing» (дословный перевод: «хорошо» и «бытие») и подразумевает широкую, но достаточно динамичную для индивида систему социальных связей, предполагающую наполненные позитивными переживаниями межличностные отношения.

Отметим, что в романских языках «благополучие» также характеризуется через слова, обозначающие «хорошо» — «bien(e), bon(o), bene». В русском языке понятие «благополучие» определяется как «спокойное и счастливое состояние», а счастье — как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения» [19].

Разработке проблемы психологического благополучия личности посвящены работы К. Рифф, Э. Динера, Р. Райн, Э. Дисси, и др., в отечественной психологии - работы Братуся Б.С., Дубровиной И.В., Созонтова А.Е., Фесенко П.П. и др., в то же время эта проблема по-прежнему

остается одной из мало разработанных как в зарубежной, так и в отечественной науке.

Р. Райан создал классификацию теорий психологического благополучия, обратимся к ней [49].

Автор подразделяет все подходы к пониманию благополучия на два основных течения: *гедонистическое* и *эвдемонистическое*.

К *гедонистическим* теориям Р. Райн относит все те учения, где благополучие описывается главным образом в терминах удовлетворенности-неудовлетворенности, в эту подгруппу можно отнести концепции Э. Динера., Д. Кайнемена, Н. Брэдбурна.

В зарубежной психологии начало изучения проблемы было с 60-х гг., когда появилась книга Н. Брэдбурна «Структура психологического благополучия». Теоретическая база для понимания явления психологического благополучия была заложена именно им [44].

Он вводит понятие «психологическое благополучие» и отождествляет его с общей удовлетворенностью жизнью и субъективным ощущением счастья. Н. Брэдбурн говорит о том, что он не предполагает под понятием «психологическое благополучие» ряд других широко применяемых понятий, таких, как «самооценка», «самоактуализация», «автономия», «сила Эго», но в то же время автор считает, что, возможно, эти понятия имеют области пересечения.

По мнению автора, структура психологического благополучия представляет собой баланс, который достигается взаимодействием двух аффектов – позитивного (сумма наших радостей и моментов счастья) и негативного (сумма наших расстройств и переживаний).

Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворенностью жизнью. В случае, когда позитивный аффект превышает

негативный, человек ощущает себя счастливым и удовлетворенным, и, следовательно, имеет высокий уровень психологического благополучия, если же сумма негативных переживаний превышает позитивный аффект, то человек ощущает себя несчастным и неудовлетворенным, что свидетельствует в пользу низкого уровня психологического благополучия. Важный вывод, который сделал автор, это положение о том, что позитивный и негативный аффекты друг с другом не взаимосвязаны. Взгляды автора на строение и природу благополучия личности разделили и признали в широких кругах ученых, а методика, которую он разработал - «Шкала баланса аффектов» применяется в научных исследованиях, связанных с изучением различных аспектов психологического благополучия до настоящего времени.

Большой вклад в проблему психологического благополучия внесли работы Э. Динера. Он ввел понятие «субъективное благополучие». Содержание этого термина по смыслу очень близко к толкованию психологического благополучия, предложенного Н. Брэдбурном. Субъективное благополучие, по мнению Э. Динера, состоит из трех основных компонентов: приятные эмоции и неприятные эмоции, удовлетворение [45].

Эти компоненты и вместе формируют показатель субъективного благополучия. Автор отмечает, что речь идет о когнитивной и эмоциональной сторонах самопринятия. Динер считает, что почти все люди оценивают то, что с ними случается, в терминах «хорошо – плохо», и эта оценка имеет эмоциональную окраску.

Автор считает, что субъективное благополучие — лишь компонент психологического благополучия, так же он отмечает, что для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики. В частности автор ссылается на работы К. Рифф как на удачный пример такого дополнения. Вместе с тем субъективное благополучие влияет и на состояние психического здоровья.

Эвдемонистическое понимание данной проблемы основывается на том постулате, что личностный рост — главный и самый необходимый аспект благополучия. Такой подход разрабатывается преимущественно в рамках гуманистической психологии, и он характерен для взглядов А. Вотермена и К. Рифф, а так же А. Маслоу, К. Роджерса, Э. Фромма, Г. Олпорта.

Кэрол Рифф во многом продолжила традиции, которые заложил Н. Брэдбурн, но она критически пересмотрела его взгляд на психологическое благополучие как баланс между позитивным и негативным аффектами. Кэрол Рифф создала собственную теорию, базисом для которой послужили основные концепции, так или иначе связанные с понятием «психологическое благополучие» и которые относились бы к проблеме позитивного психологического функционирования (теории Д. Биррена, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, Э. Эриксона, М. Яходы, Ш. Бюлер, Б. Нью-Гартена, К.Г. Юнга) [48].

Такой подход позволил ей обобщить и выделить шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

Кэрол Рифф считает, что выделенные ею компоненты интегрируют в себе различные структурные элементы различных психологических теорий.

На основе этой теории был создан опросник «Шкалы психологического благополучия», получивший широкое признание ученых. Он до сих пор активно применяется в научных исследованиях, связанных с изучением различных сфер психологического благополучия. На сегодняшний момент достаточно изучены зависимости психологического благополучия от пола, возраста, культурной принадлежности и прочее.

Подобной точки зрения придерживается и Р. Райана и Э. Диси в своей теории самодетерминации. Основное положение этой теории является

предположение о том, что личностное благополучие связано с базовыми психологическими потребностями: потребностью в компетентности, автономии и связи с другими [49].

Потребность в компетентности — это склонность к овладению своим окружением и к эффективной деятельности в нем; она поддерживается такой средой, которая выдвигает перед человеком задачи оптимального уровня сложности и дает ему положительную обратную связь.

В основе автономии лежат поддержка и отсутствие контроля со стороны других людей.

Под потребностью связи с другими понимается стремление к близости с другими людьми; она развивается, если человек получает тепло и заботу от окружающих. Удовлетворение этих потребностей напрямую связано с актуальным социальным контекстом: если он способствует их удовлетворению, то это повышает уровень благополучия, в противном случае уровень благополучия снижается. На сегодня существуют данные эмпирических исследований, которые подтверждают положение теории самодетерминации [38].

Современная российская психология не располагает общепризнанным понятием «психологическое благополучие личности». Несмотря на то, что термин распространен в научной и научно-популярной литературе, не существует его единой дефиниции. Зачастую под ним подразумевают ряд близких, но не тождественных по своему значению понятий, таких, как: «зрелая личность», «психическое здоровье», «внутренняя картина здоровья, болезни», «самоактуализованная личность», «нормальная и аномальная личность», «эмоциональный комфорт», «норма», «качество жизни», «позитивный стиль жизни», «полноценно функционирующая личность».

Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко считают, что «в отличие от понятия «психологическое здоровье» термин «психологическое благополучие» по

своему смыслу и содержанию соотносится, прежде всего, с экзистенциальным переживанием человеком отношения к собственной жизни». Данные авторы подчеркивают, что психологическое благополучие является субъективной реальностью и обладает такими характеристиками, как целостность, базируется на интегральной оценке своего собственного бытия.

Переживание человеком психологического благополучия предполагает сравнение с нормой, эталоном, идеалом, но эти нормы присутствуют в сознании самого переживающего человека, таким образом, психологическое благополучие это некий вариант самооценки, самоотношения [38, с. 95].

Необходимо заметить, что отечественные авторы заменяют категорию психологическое благополучие категориями «личностное здоровье» и «психологическое здоровье».

Категория «психологическое здоровье» предложена И.В. Дубровиной. В то время как «психическое здоровье», по сути, имеет отношение к отдельным психическим процессам, «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной взаимосвязи с проявлениями человеческого духа [12].

В.И. Слободчиков и А.В. Шувалов продолжили проработку понятия «психологическое здоровье». Они полагают необходимым различать категории «психического здоровья» как собственно жизнеспособности индивида и «антропopsихического», или «психологического», здоровья, представляющего «интеграл жизнеспособности и человечности индивида» и характеризующего его как субъекта жизнедеятельности [32].

Представители данного подхода в качестве индикаторов психологического благополучия рассматривают некоторые его отдельные характеристики, такие, как: самоактуализация и осмысленность жизни. Это согласуется с эвдемонистическим подходом зарубежной психологии.

В отечественной психологии Б.С. Братусь, разрабатывая категорию личностного здоровья, в качестве основной его предпосылки выделяет стремление человека к обретению родовой человеческой сущности [5].

Согласно А.А. Кронику, отношения человека к возможным способам обретения счастья также формируют так называемые эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Эти установки являются тем психологическим материалом, который в определенной мере характеризует где, в какой области объективной деятельности личность стремится самоосуществиться, а также как и с помощью каких именно психологических способов она пытается это сделать [22; 29].

В данной же работе в качестве исходного подхода принимается эвдемонистический подход. Эвдемонистическое понимание психологического благополучия базируется на положении, что личностный рост – самый главный и необходимый аспект благополучия.

Подводя общий итог, нужно отметить, что в психологии нет единого общепризнанного определения понятия «психологическое благополучие». Анализируя существующие подходы, можно сделать вывод, что психологическое благополучие характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности. Оно влияет на деятельность и самочувствие людей, на взаимоотношения с теми, кто находится рядом с ними, стремление к совершенствованию.

В нашем исследовании мы сосредоточились на концепции психологического благополучия, предложенной Кэрл Рифф (Ryff, 1989; 1995). Выделенные К. Рифф компоненты психологического благополучия, а именно автономия (самостоятельность в решениях, ответственность за них), самопринятие (позитивное отношение к себе и своей жизни), позитивные отношения с окружающими (отношения, основанные на доброжелательности, доверии и эмпатии), управление средой (способность

адекватно реагировать на вызовы повседневной жизни), цели в жизни (осознание индивидуальных ценностей и смыслов), личностный рост (чувство самореализации и развития) – стали фундаментом для понимания взаимосвязи уровня психологического благополучия и телесной составляющей личности.

На наш взгляд, выделенные К.Рифф компоненты психологического благополучия согласуются с концептом жизнестойкости, которая, также, является значимым предиктором психологического благополучия личности в рамках экзистенциальной психологии.

Понятие «жизнестойкость» было введено Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобейса в 1984 году. Оно находится на стыке экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса. Жизнестойкость – это система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.

Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как менее травмирующих и успешному совладанию со стрессом [24].

С.Мадди выделяет в жизнестойкости 3 экзистенциальных установки: вовлеченность, чувство контроля и принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых [24].

Рассмотрим подробнее эти компоненты, а так же их соотношение с компонентами психологического благополучия.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» [47].

Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности, в процессе которой он чувствует свою значимость, ценность.

Этот параметр можно соотнести с параметром «личностный рост» из методики психологического благополучия, так как чувство собственной ценности, будет мотивировать человека на дальнейшее развитие и реализацию собственного потенциала.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Этот компонент, мы можем соотнести с компонентом «управление окружением» из методики психологического благополучия, так как управление и контроль близкостоящие по смыслу понятия. И в той и в другой шкале упоминается об ответственности за свои действия, а так же способности влияния на обстоятельства.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование [24].

Этот компонент позволяет личности оставаться открытой окружающему миру и принимать происходящие события как вызов и испытание. Исходя из вышесказанного, принятие риска можно соотнести с такими шкалами психологического благополучия как «самоприятие», «управление средой» и, «личностный рост» из методики психологического благополучия. Во всех перечисленных характеристиках звучат такие выражения как: адекватное принятие каких-либо аспектов жизни, в том числе

и себя, открытость новому опыту, а так же самому быть ответственным за происходящие моменты в своей жизни.

Таким образом, структурные компоненты жизнестойкости и шкалы психологического благополучия эквивалентны как отражающие системную способность личности к совладанию с трудностями через установки к саморазвитию, готовность управлять ситуациями повышенной сложности, контролировать и нести за них ответственность, а так же быть вовлеченным в действительность и получать от этого удовольствие.

Резюмируя теоретический анализ сущности и содержания психологического благополучия, в качестве рабочего определения принимаем такое:

Психологическое благополучие – область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности, оно влияет на деятельность и самочувствие людей (как физическое, так и психологическое), на взаимоотношения с окружающим миром и на их стремление к реализации себя. Так же стоит отметить, что в нашем понимании, личностный рост – самый главный и необходимый аспект благополучия. Все перечисленное, в свою очередь, согласуются с концептом жизнестойкости, которая является значимым предиктором психологического благополучия личности в рамках экзистенциальной психологии.

В период зрелости, когда максимально выражены потребности личности в самореализации, психологическое благополучие (как условие и результат самореализации), обретает особую значимость. Вместе с тем, из-за наложения задач самореализации в семейной, профессиональной и социальной сферах жизни, психологическое благополучие женщин нуждается в изучение и создание необходимых условий формирования и сохранения психологического благополучия. И далее мы будем рассматривать этот вопрос более подробно.

1.2 Особенности психологического благополучия женщин ранней и средней зрелости

Период зрелости нам интересен потому, что именно в этот период происходит становление человека, как личности, окончательно формируется характер и особенности человека, что в свою очередь играет решающим образом на всю последующую жизнь.

Отечественный психолог А.А. Бодалёв определяет зрелость как наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей личности. Этот пик и вершину развития, он определяет как «акме». Этот феноменен постоянно присутствует при движении человека по жизненному пути и ярко высвечивает результаты этого движения [4].

Достижение высшего развития для человека играет значительную роль на уровень психологического благополучия, так как этот процесс человек интерпретирует как личностный рост, как исполнение его жизненного предназначения, как приобретение смысла в жизни, как высокий уровень самопринятия, а так же как основание счастья. Отношением человека к смыслу жизни определяется его личное достоинство, поскольку оно является высшей ценностной характеристикой индивидуального существования в целом. При отсутствии смысла в жизни человеку закрывается дорога к истинному счастью и личностному благополучию.

Все выше сказанное можно отнести и к нашей проблематике, так как во-первых достижение акмэ происходит чаще всего в период зрелости, а во-вторых можно проследить, что автор работает в русле эвдемонистического подхода.

Схожа с эти подходом и концепция Эрика Эриксона, где зрелость понимается как период реализации себя, полного раскрытия своего

потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях. Далее мы будем придерживаться именно такого понимания зрелости, как у этих авторов.

Принимая возрастную периодизацию Э.Эриксона, мы выделяем три основных стадии зрелости: ранняя (25-35 лет), средняя (35-45 лет) и поздняя (45-60 лет) зрелость. В нашей работе мы остановимся на первых двух стадиях, так как считаем их решающими в жизни женщины с точки зрения самореализации в семейной и профессиональной сферах жизни. Рассмотрим содержание и задачи периода ранней и средней зрелости более подробно.

В стадию *ранней зрелости* происходит становление девушки, как женщины, матери, жены, приобретаются новые роли. Так же происходит развитие в профессиональной сфере, становление девушки как специалиста в какой-либо области.

В этот период Э.Эриксон определяет «кризис» через установление интимности в близких личных отношениях с другим человеком. Если человек терпит неудачу в интимном общении, то у него может сформироваться и нарастать чувство изоляции от людей с ощущением, что он может во всем полагаться только на себя самого [46; 30].

Основная опасность в этот период, по мнению Эриксона, заключается в излишней поглощенности собой или же в избегании межличностных отношений. К чувству одиночества, социального вакуума и изоляции может привести неспособность устанавливать спокойные и доверительные личные отношения. Любовь является положительным качеством, которое связано с нормальным выходом из кризиса близость-изоляция. А социальным установлением является этика, это нравственное чувство возникает тогда, когда человек осознает ценность продолжительной дружбы и социальных обязательств, равно как и дорожим подобными отношениями, даже если они требуют личной жертвы [36].

Развитие близости с друзьями, и в конечном итоге, с верным мужем или женой связано с формированием идентичности. Э. Эриксон считал, что развитие близости — это очень важное достижение юности. Те, кто не способен сформировать близкие отношения в течение этого критического периода, могут испытывать большие трудности в социальной адаптации и страдать от чувства одиночества, подавленности и подозрительности.

Одна из характеристик психологического благополучия по шкале К.Рифф связана со спецификой данного периода в жизни человека. Эта шкала называется «Положительные отношения с другими» и она отражает способности личности к установлению позитивных отношений. Следовательно, если у личности выход из кризиса произошел успешно, то и уровень психологического благополучия становится выше, и наоборот.

Достигая периода *средней зрелости*, женщины обретают мудрость, лучше понимают себя и других. Вырастив детей, реализовав себя в обществе, они способны уделить больше времени собственным интересам, своей жизни и здоровью. Появляется возможность попробовать себя в чем-то новом. В эту стадию происходит уже совершенствование этих ролей, а так же оценка всего, чего уже добилась женщина, как в духовном плане, так и в материальном.

Основной «кризис» этого периода по Э.Эриксону это выбор между продуктивностью и инертностью. Понятие продуктивности включает у него как творческую и производительную (профессиональную) продуктивность, так и вклад в воспитание и утверждение в жизни следующего поколения. Продуктивность, в том числе профессиональная появляется вместе с озабоченностью человека не только благополучием следующего поколения, но также и состоянием общества, в котором будет жить, и работать это будущее поколение. По утверждению Эриксона, каждый взрослый должен либо принять, либо отвергнуть мысль о своей ответственности за улучшение всего, что могло бы способствовать

сохранению и совершенствованию нашей культуры. Таким образом, продуктивность выступает как забота более старшего поколения о тех, кто придет им на смену – о том, как помочь им упрочиться в жизни и выбрать верное направление.

Забота, это то положительное качество данной стадии, которое проявляется если у взрослых людей способность к продуктивной деятельности настолько выражена, что преобладает над инертностью.

С другой стороны, те, кому не удастся стать продуктивными, постепенно переходят в состояние поглощенности собой, при котором основным предметом заботы являются личные потребности и удобства. Эти люди не заботятся ни о ком и ни о чем, они лишь удовлетворяют свои желания. С утратой продуктивности прекращается функционирование личности как деятельного члена общества – жизнь превращается в удовлетворение собственных нужд, обедняются межличностные отношения. Это явление называется – "кризис середины жизни" [36].

Он обычно определяется расхождением между мечтами и целями молодости, и теми результатами, которые реально достигнуты личностью [33].

В отличие от стадии ранней зрелости, где акцент был в установлении позитивных отношений с близкими, в стадию средней зрелости больший акцент делается на продуктивности личности, под этим понимается: реализация себя, полное раскрытие своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях. Все перечисленное можно соотнести со шкалами К.Рифф: «Личностный рост» и «Цель в жизни». А, следовательно, проследить влияние выхода из кризиса на уровень психологического благополучия.

Исходя из важной роли психологического благополучия как условия и, в тоже время, результата успешного решения возрастных задач (а именно –

самореализация в семейной, профессиональной сферах в ранней зрелости, и самореализация в социальной и духовной сферах в средней зрелости), нам необходим поиск средств достижения психологического благополучия. Одним из таких средств, учитывая доступность и естественность, может быть физическая активность.

И более подробный анализ механизмов соотношения физической активности и психологического благополучия мы проведем в следующем параграфе.

1.3 Влияние физической культуры и фитнеса на психологическое благополучие женщин

С самого начала зарождения научного знания, ученые стремились изучить вопрос о взаимосвязи между физической активностью и улучшением психического здоровья. Было написано много научных работ, в которых анализируется положительное влияние физических упражнений на психологическое состояние.

Еще с древних времен у людей существовала вера в "позитивное влияние" физических упражнений на ум человека. Греки считали, что физическая культура делает ум более ясным. Аристотель основал в 335 году до н.э. свою странствующую школу. Платон и Сократ и другие философы древности также практиковали метод странствований.

На Западе психология здоровья является частью раздела медицины, которая рассматривает связь поведения и здоровья человека. Судя по концепции психосоматической теории, сознание – это важный фактор, определяющий здоровье человека. Взаимоотношением психических и соматических процессов в данный момент занимается психосоматическая медицина. Существует множество научных доказательств негативного влияния на здоровье человека отрицательных эмоций: гнева, страха, злобы.

Еще Гиппократ и Аристотель отмечали, что возникновение болезней сердца, печени, желудка и других органов зачастую связано с предшествующими психическими травмами. Учение Фрейда заставило обратить внимание на многие случаи, когда при наличии объективных жалоб, правильное лечение не приносило результата, а перед самым заболеванием были всевозможные стрессы [11].

В современных подходах понимание связи психики и деятельности прослеживается в деятельностном подходе А.Н.Леонтьева. Он делает акцент на то, что жизнь человека есть система сменяющих друг друга деятельностей. Деятельность, на психологическом уровне, это единица жизни, включенная в систему отношений общества. Психика и деятельность тесно связаны друг с другом. Психику нельзя рассматривать в отрыве от деятельности, а деятельность - в отрыве от психики. Решающая роль в происхождении сознания и развитии психики человека принадлежит трудовой деятельности. Другими словами, не сознание определяет бытие (деятельность) человека, а бытие (деятельность) определяет сознание. Именно в деятельности проявляются психические феномены человека. Индивида можно познать лишь в процессе его деятельности [25].

Через деятельность может изучаться не только психика человека в целом, но и отдельные психические процессы [20].

С положениями деятельностного подхода перекликаются результаты зарубежных исследований изучавших влияние физической нагрузки на психические процессы и состояния человека [18]. (таблица 1)

Таблица 1

Положительные психологические воздействия физических нагрузок на клинических больных и обычных людей (по данным Уэйнберга, Гоулда)

Увеличение	Снижение
Умственной активности	Абсентеизма
Настойчивости	Злоупотребления алкоголем
Уверенности	Чувства гнева
Эмоциональной устойчивости	Тревожности
Успеваемости	Чувства смущения
Внутреннего локуса контроля	Депрессии
Памяти	Головной боли
Восприимчивости	Враждебности
Положительных образов	Фобии (чувства страха)
Самоконтроля	Психотического поведения
Полового удовлетворения	Напряженности
Ощущения благополучия	Количества ошибок при выполнении работы
Эффективности работы	

Из данной таблицы можно сформулировать механизм соотношения физического и психологического в процессе занятий, прослеживаются следующие изменения:

- снижение уровня враждебности, - это значит, что у человека налаживаются доверительные отношения с окружающими; он способен сопереживать, заботится о благополучии других; допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках

- повышение уровня уверенности - это значит, что человек становится более самостоятельными и независимым, способный противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом;

самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями

- повышается уровень внутреннего локуса контроля и самоконтроля - это значит, человек начнет лучше контролировать всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей

- повышаются такие показатели как: ощущения благополучия, эффективности работы, успеваемости, умственной активности, и снижаются: чувства гнева, тревожности, чувства смущения, депрессии, головной боли, напряженности, все это ведет к личностному росту. Человек начинает обладать чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Все это в свою очередь положительно влияет на уровень психологического благополучия личности, делая человека счастливым и удовлетворенным собственной жизнью.

Так же, для объяснения положительного влияния физических нагрузок на психическое здоровье было предложено множество гипотез, рассмотрим некоторые из них.

Согласно *гипотезе отвлечения внимания*, физическая нагрузка является своеобразным «тайм-аутом» в стрессовых ситуациях повседневной жизни. Отвлечение от серьезных проблем, различных стрессов, переживаний, неудач вызывает улучшение самочувствия после выполнения физической нагрузки. Эту гипотезу подтверждает эксперимент, который провели Барке и Морган (bahrke, morgan, 1978).

Гипотеза эндорфинов представляет собой наиболее популярное физиологически обоснованное объяснение положительного влияния физических нагрузок. Согласно этой гипотезе, физическая нагрузка способствует выделению эндорфинов, которые могут вызвать чувство эйфории. Отметим, что эту гипотезу подтверждают результаты не всех исследований, однако она представляется весьма уместной [35].

Гормон бета-эндорфин отвечает за хорошее настроение и самочувствие. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42%, а через 20 минут — уже на 110%. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, которая направлена на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия [39].

Доктор Чарльз Рэнсфорд (Колледж Хилсдэйл, штат Мичиган) сделал анализ научных материалов по данному вопросу и сделал вывод о том, что физические упражнения могут изменить концентрацию норэпинефрина, допамина и сератонина в мозгу, вследствие чего, уменьшать депрессивное состояние.

Доктор Джеймс Уиз из Альбертской больницы, а также группа исследователей из Государственного университета Аризоны независимо друг от друга пришли к заключению, что в периоды физической активности наблюдается повышенная эмиссия мозгом альфа-волн. В результате влияния этих волн человека наступает более спокойного и умиротворенного состояние. Действие волн проявляется после 20ти минут тренировки и фиксируется с помощью приборов и через некоторое время после прекращения активности. Исследователи полагают, что влияние повышенного количества альфа-волн относится к числу положительных

факторов воздействия физических нагрузок на общее психологическое состояние человека, в том числе выражающееся в снижении психической возбудимости и уменьшении депрессии [11].

Резюмируя выше сказанное мы можем утверждать, что психика и соматика едины и оказывают взаимное влияние друг на друга, и это является основанием для развития психологического благополучия посредством физической культуры, а конкретнее фитнеса.

Понятие «физическая культура» мы берем из малой медицинской энциклопедии, она определяется как часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности [41].

В настоящее время все шире используются организационные и методические аспекты использования современных форм оздоровительной двигательной активности, объединенных термином фитнес (fitness).

В широком смысле под фитнесом понимается оптимальное качество жизни, которое охватывает социальные, умственные, духовные и физические компоненты.

В узком (частном) смысле под фитнесом понимается достижение и поддержание хорошего уровня физической подготовки, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентировочных двигательных навыков и умений [13].

Мы будем придерживаться понятия фитнеса как совокупности мероприятий, которые обеспечивают разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья.

Так же под фитнесом подразумевается стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты [37].

Фитнесом можно назвать любую физическую нагрузку, которая осуществляется осознанно, рационально, регулярно и систематично. В нашем исследовании мы берем такие виды фитнеса, как: силовой фитнес (а именно тренажерный зал), степ аэробика, и оздоровительное плавание. Примечание: все перечисленные виды не относятся к спорту высоких достижений.

Рассмотрим эти виды по отдельности, сопровождая примерами, в качестве научных исследований. И на их примере, мы начнем проследивать влияние фитнеса на критерии психологического благополучия.

1. Силовой фитнес – это тренировки с отягощениями, направленные удовлетворения разных целей человека, таких как: лечебная, адаптивная и реабилитационная цель, уменьшение подкожно-жировой клетчатки, общая физическая подготовка, укрепление и увеличение мышц, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а так же опорно-двигательного аппарата.

Влияние силовых тренировок на психологическую составляющую человека решили исследовать ученые из Алабамского университета в Бирмингеме. По итогу они обнаружили, что люди, которые в течение 6 месяцев по три раза в неделю занимались силовыми упражнениями, чувствовали себя значительно спокойнее, а их настроение улучшалось.

Английские ученые провели эксперимент, в котором принимали участие более 10 000 человек, ученые пользовались специализированным мобильным приложением, в котором отражалась физическая активность человека в соотношении с его эмоциональным состоянием. В результате было продемонстрировано, что физические нагрузки оказывают положительное воздействие на психологическое состояние здоровья человека [43].

Ученые из Университета Сиднея выявили, что регулярные занятия силовыми упражнениями существенно смягчают основные симптомы

депрессии. Ученые сообщают, что значительное улучшение состояния наблюдалось в 60 процентах случаев клинически диагностированной депрессии — что сравнимо с показателями лечения с помощью антидепрессантов, только без сопутствующих им негативных побочных эффектов [50].

Норвежские ученые провели исследование в котором доказали, что у физически активных детей, как правило, меньше симптомов депрессии, чем у их менее активных сверстников. Чем выше были уровни физической активности умеренной и высокой интенсивности у детей в возрасте 6 и 8 лет, тем меньше симптомов депрессии оказывалось у детей 2 года спустя. Уровень депрессии снижался с каждым дополнительным часом физической активности [53].

Профессор Йоркского университета утверждает: «силовой тренинг может оказывать положительное влияние на психологические и социальные компоненты развития личности юного спортсмена; формируются такие важные качества, как самодисциплина, целеустремленность и упорство в достижении целей, намеченных тренировочной программой»[34].

2. Степ-аэробика – это интенсивная ритмическая гимнастика с использованием подставки (степ-платформы), которая имитирует ступеньку.

Степ-аэробика способна вырабатывать у человека выносливость. Этот вид аэробики не только улучшает фигуру, но и оказывает оздоровительный эффект на весь организм. Она укрепляет дыхательную систему, а также сердечно-сосудистую, мышечную и нервную. При постоянных занятиях наблюдается нормализация артериального давления человека, улучшается деятельность вестибулярного аппарата [1].

Исследователями отмечены (Л.В. Ринейская, 2007), положительные изменения психо-эмоциональной сферы женщин, которые занимались степ-аэробикой. Анализ полученных данных показал, что регулярное выполнение

физических нагрузок связано со снижением уровня тревожности, нервно-психического напряжения, улучшением настроения и самочувствия. Помимо этого, физические нагрузки положительно влияют на ряд факторов, в частности, они способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, повышению коммуникативности занимающихся [42].

Доктор Майкл Поллок, бывший директор Института исследований аэробики, отмечал, что у участников оздоровительных программ аэробики наблюдается множество положительных изменений эмоционального состояния. В целом значительно улучшается сон, появляется ощущение внутреннего благополучия, уменьшается напряжение, снимается депрессия. А у людей, характеризовавшихся пониженной самооценкой, она существенно повышается. В другом исследовании участвовали 48 студентов университета, которые проходили тестирование на возбудимость, стресс или напряжение до и после письменных экзаменов. Показано, что методы психологического тренинга и аэробная тренировка оказывают сходное благоприятное влияние - понижают возбудимость.

Так же широкое исследование в Институте аэробики показали, что у людей, регулярно занимавшихся аэробикой и изменивших режим питания в соответствии с рекомендациями Института аэробики, отмечены некоторые благоприятные изменения: повысилась самооценка, появилось чувство благополучия, удовлетворенности жизнью; развилось умение справляться со стрессами, связанными со спецификой профессии; руководство школ стало более высоко оценивать способность учителей, участвовавших в эксперименте, справляться со стрессами [23].

Это и другие исследования показывают, что аэробные упражнения действительно положительно влияют на эмоциональное и психологическое равновесие личности.

3. Оздоровительное плавание — одно из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека, оказывает всестороннее и гармоничное воздействие на весь организм.

Занятия оздоровительным плаванием характеризуются невысоким уровнем состязательности, отсутствием ярко выраженной конкуренции между занимающимися, направленностью на оздоровление, самосовершенствование личности, постепенностью и последовательностью увеличения нагрузки.

Основные задачи, решаемые на занятиях оздоровительным плаванием: достижение и в дальнейшем поддержание желаемого уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды, обучение плаванию, развитие физических качеств [26].

В исследовании по выявлению влияния плавания на стабилизацию психического состояния школьников Арсеньева А.А. было выявлено, что при занятиях в воде повышается уровень эмоционального состояния детей.

«Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни. Так, до начала занятий плаванием уровень эмоционального благополучия половина испытуемых оценила ниже среднего от 40% до 54,2%. Во время занятий от 57,1 до 74,2% испытуемых оценили уровень эмоционального благополучия выше среднего, что подтверждает положительное влияние плавания на уровень эмоционального состояния испытуемых. Данные показатели свидетельствуют о положительном влиянии плавания на стабилизацию психического состояния школьников: напряжение, стресс, любые депрессивные проявления переносятся много легче и проявляются значительно реже; формируется возможность организма противостоять любым негативным факторам воздействия; повышается

настроение, активизируется способность справляться с трудными жизненными ситуациями, а следовательно, улучшается общее самочувствие, что крайне важно для здоровья в целом» [40].

Итак, вопрос о взаимосвязи физической и психической сферами интересовал людей еще с древних времен. Этим вопросом занимались как отечественные ученые (Леонтьев, Малкикина-Пых, Кулаков, Сандомирский и другие), так и зарубежные (Уэнберг, Гоулд, Барке, Морган, Рэнсфорд, Уиз и другие). До сегодняшнего дня этот феномен активно изучается, происходит структурирование знаний.

Из всех изученных нами источников, можно сделать общий вывод, о том, что существует взаимосвязь и положительное влияния физической активности, а конкретнее - разных видов фитнеса на психологическое благополучие человека.

Физическая активность оказывает системное воздействие на человека, препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых на психологическом уровне (повышение уверенности в себе, развитие саморегуляции и самоконтроля, улучшение эффективности работы) и на физиологическом (развитие выносливости, нормализация активности мозга, гормонального баланса и других биохимических характеристик).

Все исследователи отмечают общие эффекты влияния разных видов фитнеса на психологическую сферу человека, такие как: улучшение настроения и эмоционального фона, повышение самооценки и уверенности в себе, улучшение коммуникативных качеств, снижение уровня депрессии и уровня тревожности и снижение уровня возбудимости.

Рассмотренные воздействия в широкой практике реализуются в фитнесе, который включает в себя совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение его здоровья, а так же качество жизни на социальном, психическом и духовном уровне.

Вывод по первой главе:

Психологическое благополучие это субъективное самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия. По К.Рифф выделяется шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

Компоненты психологического благополучия согласуются и являются взаимодополняющими с характеристиками жизнестойкости, понимаемой нами как системная способность личности к стойкому совладанию с жизненными трудностями на соматическом и психологическом уровнях (за счёт преодоления стрессов и восприятия их как менее значимых).

Психологическое благополучие и жизнестойкость имеют особое значение в жизни женщины, поскольку определяет качество отношений, продуктивность, личностный рост и осмысленность жизни. В период зрелости психологическое благополучие и жизнестойкость являются как условием, так и результатом позитивного выхода из «кризиса» одновременно.

Психологическое благополучие как производное психической сферы рассматривается нами в единстве с физической сферой личности, что позволяет рассчитывать на развитие психических ресурсов средствами физической активности. Жизнестойкость, согласно авторской концепции С.Мадди, также, является системным понятием, отражающим стойкость как на соматическом, так и на экзистенциальном уровнях функционирования личности. Механизмы взаимосвязи телесного и психического компонентов мы рассматриваем с позиции деятельностного подхода, согласно которому личность в деятельности и формируется, и проявляется; опираясь на клинические исследования влияния физической активности на психологические характеристики (Уэйнберг Р., Гоулд Д. и др.).

Глава 2. Эмпирическое исследование психологического благополучия, женщин занимающихся фитнесом

2.1 Организация исследования

Целью настоящей работы является выявление особенностей в содержании психологического благополучия женщин, занимающихся разными видами фитнеса в сравнении с женщинами, не занимающимися фитнесом.

Объект: психологическое благополучие женщин периода ранней и средней зрелости.

Предмет: психологическое благополучие женщин, занимающихся фитнесом.

Гипотеза: существуют различия в содержании психологического благополучия женщин занимающихся и не занимающихся фитнесом.

В соответствии с целью исследования нами были поставлены и решены следующие **задачи:**

1. Определить адекватный психодиагностический инструментарий для исследования психологического благополучия женщин.
2. Реализовать эмпирическое исследование особенностей психологического благополучия женщин, занимающихся и не занимающихся фитнесом.
3. Интерпретировать результаты исследования, сформулировать выводы.

В исследовании, которое проводилось в октябре 2017 года, приняли участие 40 человек, из них 100% испытуемых женского пола. Все испытуемые принадлежат к возрастному периоду 20-55 лет, что соответствует периоду ранней и средней зрелости, согласно возрастной

периодизации Э.Эриксона. исследование проводилось в индивидуально форме.

Контрольная группа состоит из 10 человек, из них 100% испытуемых женского пола. Все испытуемые принадлежат к возрастному периоду 20-55 лет. Все испытуемые не занимаются целенаправленно фитнесом.

Основная группа состоит из 30 человек, из них 100% испытуемых женского пола. Все испытуемые принадлежат к возрастному периоду 20-55 лет. Все испытуемые целенаправленно занимаются фитнесом. Основная группа делиться на 3 группы, по виду фитнеса:

- Группа силового фитнеса состоит из 10 человек, из них 100% испытуемых женского пола. Все испытуемые принадлежат к возрастному периоду 20-55 лет.

- Группа аэробики состоит из 10 человек, из них 100% испытуемых женского пола. Все испытуемые принадлежат к возрастному периоду 20-55 лет.

- Группа оздоровительного плавания состоит из 10 человек, из них 100% испытуемых женского пола. Все испытуемые принадлежат к возрастному периоду 20-55 лет.

Для доказательства гипотезы с помощью методов математической статистики, было необходимо определить различия в значениях по шкалам методики. Для решения этой задачи применялся U-критерий Манна - Уитни. При применении данного критерия различия между выборками считаются значимым, если $p > 0,05$.

2.2 Методы и методики эмпирического исследования

Нами был использован валидизированный опросник Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being (Шкала психологического благополучия)

Автор методики: Кэрролл Рифф.

Шкала психологического благополучия позволяет изучить степень выраженности основных показателей психологического благополучия личности и включает соответствующие шесть субшкал: положительные отношения с другими, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни и самопринятие.

Сведения о валидности и надежности методики:

Русскоязычный вариант методики был проверен на адекватность перевода, надежность и валидность. Оценка согласованности отдельных пунктов, внутренней согласованности каждой шкалы и опросника в целом, а также ретестовой надежности измеряемых шкалами признаков показала, что они являются согласованными, стабильными и устойчивыми к повторному тестированию [38].

Критериальная валидность

Была проведена валидизация путём прямого самоизмерения уровня психологического благополучия. Респондентам предлагалось измерить субъективно измеряемый уровень психологического благополучия по шкале от 0 «абсолютно психологически неблагополучен» до 10 «абсолютно психологически благополучен».

Коэффициент корреляции по методике и самооценке оказался на уровне $r=45,7\%$, $p<0,001$, что говорит о весьма тесной и достоверной корреляционной связи. Это подтверждает валидность опросника, и теорию К. Рифф о том, что психологическое благополучие связано с положительным самоощущением.

Факторная валидность

Проводился факторный анализ с методом извлечения главных компонентов. Было выделено 4 фактора, включавших в общем 79 пунктов и объясняющих 73% дисперсии. Внутренняя согласованность каждого из

факторов была выше 0,6. Каждый фактор был подвергнут содержательному анализу и один из них был выделен в шкалу, которая подтвердила свою валидность. Тем самым подтвердилась авторская валидность оригинальной шкалы.

Надёжность методики:

По результатам вычисления коэффициента α -Кронбаха, внутренняя согласованность шкал недостаточно удовлетворительна.

Ретестовая надёжность

Для проверки ретестовой надёжности было проведено повторное тестирование с интервалом в 4 недели. В ретесте принимало участие 24 человека, студенты 3-4 курса, ровно половина мужчин и женщин. Все корреляции оказались достоверными.

Гендерные и возрастные различия

По результатам зарубежных исследований, некоторые компоненты психологического благополучия имеют тенденцию повышаться с возрастом, некоторые - снижаться. То же самое касается половых различий. В результате валидации были получены отдельные данные по нормативным показателям для мужчин и женщин, и разных возрастных групп, и все 4 группы респондентов характеризуются значимыми отличиями между собой.

Краткое описание шкал методики:

Шкала «Положительные отношения с другими». Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других. Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими.

Шкала «Автономия». Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом. Респондент с наименьшим баллом – зависит от мнения и оценки окружающих.

Шкала «Управление окружением». Высокий балл – респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность. Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, неспособный изменить обстоятельства.

Шкала «Личностный рост». Респондент с наибольшим баллом – обладает чувством непрекращающегося развития, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала. Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации.

Шкала «Цель в жизни». Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл. Испытуемый с низким баллом – лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений.

Шкала «Самопринятие». Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны. Респондент с наименьшим баллом – не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого

Так же, для изучения уровня жизнестойкости нами была использована русскоязычная адаптация англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Maddi) в 1984 году (оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой).

Данная адаптация была выстроена на основе третьей версии опросника жизнестойкости The Personal Views Survey III-R, состоящей из 18 вопросов, которая, в свою очередь происходит из 53-пунктной оригинальной методики. Авторами были предложены дополнительные пункты, расширившие шкалу до 119 утверждений, которые в процессе валидизации сократились до 45. Была сохранена оригинальная трёхшкальная структура.

Тест жизнестойкости позволяет изучить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса и депрессивное. Включает соответствующие три самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Диагностическая цель: оценка способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

Сведения о валидности и надежности методики:

Валидизация проводилась на 727 испытуемых из Москвы, Кемерово и Петропавловка-Камчатского, как психически здоровых, так и больных шизофренией. Была выявлена достоверная положительная корреляция пунктов опросника между собой, высокие: тест-ретестовая надёжность, надёжность-согласованность. При сопоставлении с показателями теста смысложизненных ориентаций Леонтьева была выявлена высокая корреляция шкал методики со шкалами теста и подтверждена внешняя валидность.

Гендерные и возрастные различия:

Было выяснено, что жизнестойкость не зависит ни от пола, ни от профессии или социального статуса, но меняется с возрастом: особенно снижается открытость новому опыту, что может быть связано с бóльшим

количеством уже имеющегося опыта в зрелом возрасте, и недостатком его в юности.

Контингент: опросник предназначен для людей от 18 лет и старше, без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Краткое описание шкал методики:

Жизнестойкость (hardiness) является системой убеждений о самом себе, об окружающем мире и отношениях с ним.

Вовлеченность (commitment) трактуется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек, у которого этот компонент развит, получает удовольствие от своей деятельности. В противоположном случае у человека возникает чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль (control) характеризуется убежденностью человека в том, что борьба позволяет повлиять на итог происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Человек с хорошо развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает свой путь. В противоположном случае – человек будет ощущать собственную беспомощность.

Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все происходящее с ним, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта (позитивного или негативного). Такой человек рассматривает жизнь, как способ приобретения опыта, и в следствии он готов действовать на свой страх и риск.

Так как наша цель – выявление и оценка различий между двумя независимыми выборками по уровню психологического благополучия и

жизнестойкости, нами был использован метод математического анализа – критерий Манна – Уитни.

2.3 Описание и анализ результатов эмпирического исследования

В ходе исследования, было выделено 4 группы испытуемых.

1. Первая группа экспериментальная – занимающиеся оздоровительным плаванием.

Краткое описание: 10 человек – женщины в возрасте 30-55 лет, все являются матерями, некоторые бабушки, работают на градообразующем предприятии ОАО «СУМЗ», образование средне-специальное.

2. Вторая группа экспериментальная – занимающиеся степ-аэробикой.

Краткое описание: 10 человек – женщины в возрасте 20-40 лет, часть являются матерями, работают на градообразующем предприятии ОАО «СУМЗ», образование средне-специальное.

3. Третья группа экспериментальная – занимающиеся силовым видом фитнеса.

Краткое описание: 10 человек – женщины в возрасте 20 – 40 лет, часть являются матерями, работают на градообразующем предприятии ОАО «СУМЗ», образование средне-специальное.

4. Четвертая группа контрольная – не занимающиеся фитнесом.

Краткое описание: 10 человек – женщины в возрасте 40 - 55 лет, все являются матерями, некоторые бабушками, работают в городской больнице №1 по специальности медицинская сестра, образование средне-специальное.

Далее была выдвинута гипотеза (H1) о существенной разнице в содержании психологического благополучия женщин 1 и 2,3,4 группы.

Было проведено психодиагностическое обследование испытуемых всех групп. Первичные данные представлены в Приложении 1 и 2. Данные

эмпирического исследования были подвержены первичной статистике (таблица 2,3).

**Данные описательной статистики по методике «Шкала
психологического благополучия» (К.Рифф)**

Статистики

	Позитивные_отношения	Автономия	Управление_средой	Личностный_рост	Цели_в_жизни	Самопринятие	Психологическое_благополучие
N	40	40	40	40	40	40	40
Валидные	40	40	40	40	40	40	40
Пропущенные	0	0	0	0	0	0	0
Среднее	64,6750	60,5000	61,7000	62,2750	64,8000	60,6750	379,5750
Медиана	69,0000	63,0000	64,5000	61,0000	64,0000	56,0000	381,0000
Мода	76,00	69,00	52,00 ^а	50,00 ^а	64,00	52,00 ^а	406,00
Стд. отклонение	12,72669	9,32875	11,08522	10,72736	10,52518	16,28022	62,35008
Минимум	48,00	36,00	39,00	41,00	43,00	43,00	268,00
Максимум	79,00	71,00	75,00	79,00	83,00	131,00	508,00

а. Имеется несколько мод. Показана наименьшая.

Данные описательной статистики по методике «Тест жизнестойкости»

Статистики

	вовлеченность	контроль	принятие_риска	жизнестойкость
N	40	40	40	40
Валидные	40	40	40	40
Пропущенные	0	0	0	0
Среднее	29,3000	21,4250	12,8750	63,6000
Медиана	32,0000	21,0000	11,0000	65,0000
Мода	27,00 ^а	21,00	8,00 ^а	74,00
Стд. отклонение	8,02624	3,09580	6,36975	14,12181
Минимум	12,00	14,00	7,00	39,00
Максимум	41,00	28,00	41,00	100,00

а. Имеется несколько мод. Показана наименьшая.

Средние значения характеристик психологического благополучия у женщин, занимающихся и не занимающихся фитнесом

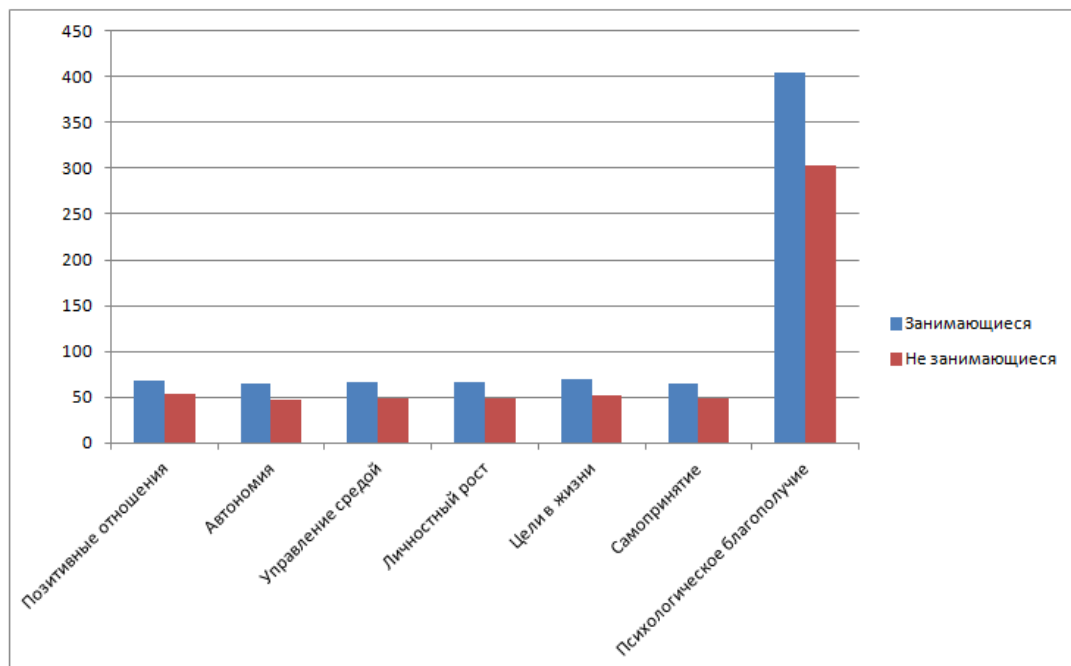


Рисунок 1

Средние значения характеристик жизнестойкости у женщин, занимающихся и не занимающихся фитнесом

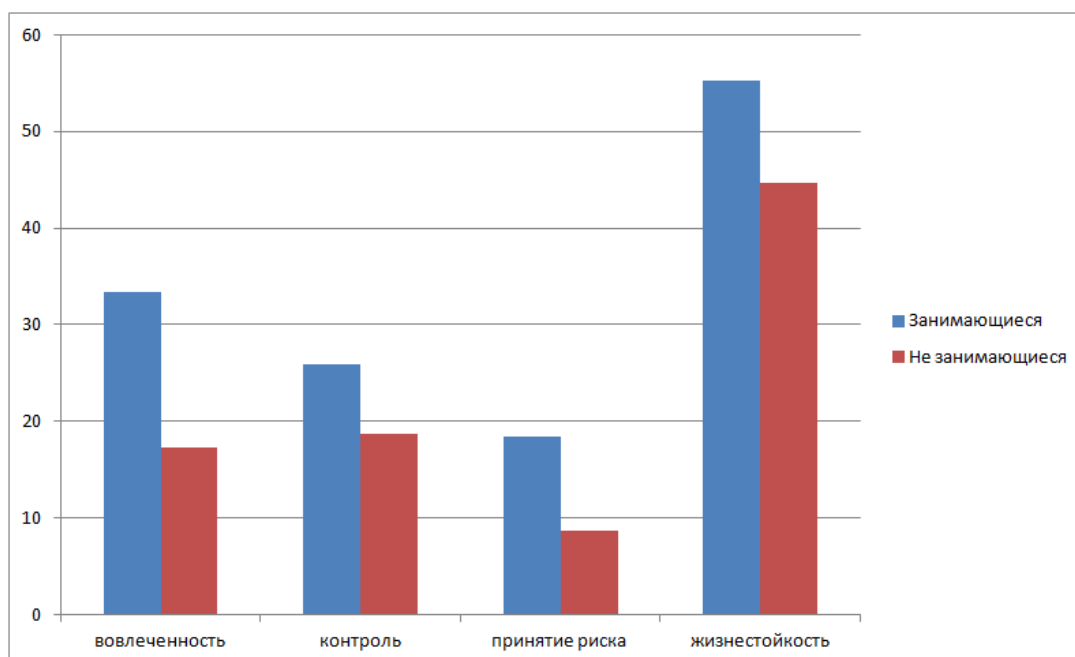


Рисунок 2

Как мы видим, на гистограммах по обоим методикам, четко прослеживается разница в выраженности уровня характеристик психологического благополучия и жизнестойкости женщин группы, занимающихся в сравнении с женщинами группы не занимающихся фитнесом.

Для выявления статистической достоверности выявленных тенденций, нами был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни, с помощью которого была проверена статистическая различимость результатов опроса (таблицы 4 – 6). Данные статистически различимы, если асимптотическая значимость (двусторонняя) меньше 0,05.

Анализ эмпирических данных позволил выявить статистически-значимые различия по всем исследуемым группам (таблицы 4-6).

Таблица 4

Статистически-значимые различия в выраженности характеристик психологического благополучия и жизнестойкости респондентов, занимающихся оздоровительным плаванием и не занимающихся с использованием U-критерия Манна-Уитни

Параметр	Коэффициент Манна - Уитни	Уровень значения	Направления различия и средние ранги	
			Занимающиеся плаванием	Не занимающиеся
Позитивные отн.	0,000	0,000	15,50	5,50
Автомномия	0,000	0,000	15,50	5,50
Управление средой	0,000	0,000	15,50	5,50
Личностный рост	1,500	0,000	15,50	5,50
Цели в жизни	2,000	0,000	15,50	5,50
Самопринятие	18,000	0,015	13,70	7,30
Психологическое благополучие	0,000	0,000	15,50	5,50
Вовлеченность	0,000	0,000	15,50	5,50
Контроль	10,000	0,002	14,85	6,15
Принятие риска	6,500	0,000	15,50	5,50
Жизнестойкость	0,000	0,000	15,50	5,50

Различия показателей теста в двух экспериментальных группах высоко значимы, вероятность того, что они случайны, составляют менее 0,05.

Как мы видим, уровень значимости по всем показанным критериям меньше 0,05 – то есть данные статистически различимы.

Таким образом, результаты сравнения двух групп с помощью критерия Манна-Уитни подтверждают нашу гипотезу о различиях психологического благополучия женщин занимающихся и не занимающихся фитнесом.

Исходя из анализа исследований, который мы сделали в теоретической части, положительное влияние плавания на психологическое состояние человека подтвердилось и в нашей работе.

Если посмотреть на процесс плавания, то мы видим такие моменты как расслабление, отдых, но в тот же момент и мышечную работу. Плавание рекомендуется людям, с проблемами опорно-двигательного аппарата, так как вода снимает мышечные спазмы, а движения в воде в свою очередь укрепляет мышечный корсет. То есть общее физическое состояние человека улучшается, следовательно, и психологически он чувствует себя лучше.

Полученные результаты согласуются с данными исследования Арсеньева А.А., где было выявлено положительное влияние плавания на уровень эмоционального благополучия испытуемых. Данные показатели свидетельствуют о положительном влиянии плавания на стабилизацию психического состояния школьников: напряжение, стресс, любые депрессивные проявления переносятся много легче и проявляются значительно реже; формируется возможность организма противостоять любым негативным факторам воздействия; повышается настроение, активизируется способность справляться с трудными жизненными ситуациями, а следовательно, улучшается общее самочувствие, что крайне важно для здоровья в целом.» [40].

Значит можно сделать заключение о том, что занятие плаванием, за счет физиологического механизма - регуляция дыхания в воде (сосредоточение на собственных чувствах и телесных ощущения) и физического воздействия - гидромассаж всего тела – стабилизирует эмоциональное состояние, повышает устойчивость к стрессовым факторам, способствуют формированию положительного эмоционального фона, в целом положительно влияет на психологическое благополучие, а так же жизнестойкость женщин.

Далее, обратимся к сравнению эмпирических данных в группах женщин, занимающихся степ-аэробикой и не занимающихся фитнесом (таблица 5).

Таблица 5

Статистически-значимые различия в выраженности характеристик психологического благополучия и жизнестойкости респондентов, занимающихся аэробикой и не занимающихся с использованием U-критерия Манна-Уитни

Параметр	Коэффициент Манна – Уитни	Уровень значения	Направления различия и средние ранги	
			Занимающиеся аэробикой	Не занимающиеся
Автомномия	0,000	0,000	15,50	5,50
Управление средой	11,500	0,002	14,35	6,65
Личностный рост	10,500	0,002	14,45	6,55
Цели в жизни	7,000	0,000	14,80	6,20
Самопринятие	21,500	0,029	13,35	7,65
Психологическое благополучие	13,000	0,004	14,20	6,80
Вовлеченность	0,000	0,000	15,50	5,50
Жизнестойкость	0,000	0,000	15,50	5,50

Как мы видим, уровень значимости по показанным критериям меньше 0,05 – то есть данные статистически различимы.

Таким образом, результаты сравнения двух групп с помощью критерия Манна-Уитни подтверждают нашу гипотезу о различиях психологического благополучия женщин занимающихся и не занимающихся фитнесом.

Исходя из анализа исследований, который мы сделали в теоретической части, положительное влияние аэробики на психологическое состояние человека подтвердилось и в нашей работе.

Занятия аэробикой обычно проходят группами, с инструктором, под ритмичную музыку. Все это дает заряд энергии и бодрости, поднимает настроение, а совершаемая физическая работа укрепляет сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, развивается выносливость, а так же способствует эффективному похудению и обретению подтянутой фигуры.

Значит можно сделать заключение о том, что занятия аэробикой посредством улучшения фигуры положительно влияет на самооценку, посредством ритмичных движений - повышает настроение, посредством улучшения выносливости – повышает общую стрессоустойчивость и в целом положительно влияет на психологическое благополучие, а так же жизнестойкость женщин.

Далее обратимся к сравнительному анализу эмпирических данных занимающихся в тренажерном зале и не занимающихся фитнесом (таблица 6).

Таблица 6

Статистически-значимые различия выраженности характеристик психологического благополучия и жизнестойкости испытуемых, занимающихся в тренажерном зале и не занимающихся с использованием U-критерия Манна-Уитни

Параметр	Коэффициент Манна - Уитни	Уровень значения	Направления различия и средние ранги	
			Занимающиеся в тренажерном зале	Не занимающиеся
Позитивные отношения	0,000	0,000	15,50	5,50
Автономия	0,000	0,000	15,50	5,50
Управление средой	0,000	0,000	15,50	5,50
Личностный рост	0,000	0,000	15,50	5,50
Цели в жизни	0,000	0,000	15,50	5,50
Самопринятие	0,000	0,000	15,50	5,50
Психологическое благополучие	0,000	0,000	15,50	5,50
Вовлеченность	0,000	0,000	15,50	5,50
Контроль	10,000	0,002	14,50	6,50
Принятие риска	0,000	0,000	15,50	5,50
Жизнестойкость	0,000	0,000	15,50	5,50

Как мы видим, уровень значимости по всем показанным критериям меньше 0,05 – то есть данные статистически различимы.

Таким образом, результаты сравнения двух групп с помощью критерия Манна-Уитни подтверждают нашу гипотезу о различиях психологического благополучия женщин занимающихся и не занимающихся фитнесом.

Исходя из анализа исследований, который мы сделали в теоретической части, положительное влияние силового тренинга на психологическое состояние человека подтвердилось и в нашей работе.

Наблюдая за тренирующимися, можно проследить, какие усилия они прилагают для этого. Люди идут заниматься целенаправленно, с определенной целью. Тренировка является стрессовым фактором, но это закаляет и адаптирует организм и психику человека. Мышечная работа, которая происходит во время тренировки, благоприятно влияет в целом на весь организм. Во время тренинга человек чувствует свое тело лучше, следит за движениями и координацией, повышается контроль. Улучшаются обменные процессы и гормональный фон, после завершения силовой

тренировки выделяются гормоны счастья – эндорфины, а так же положительным бонусом является улучшение внешнего вида – тело становится подтянутым, рельефным.

Исходя из вышеперечисленного, мы можем предполагать, что у людей занимающихся силовым фитнесом хорошо развиты такие психологические характеристики как целеполагание и целеустремленность, упорство, сила воли, стрессоустойчивость, самоконтроль. На фоне улучшения фигуры происходит повышение самооценки и уверенности в себе, а так же это (чувство уверенности в себе) может оказывать влияние на коммуникацию человека.

Значит можно сделать заключение о том, что занятия силовым фитнесом в целом положительно влияет на психологическое благополучие, а так же жизнестойкость женщин.

Обобщая данные математико-статистического анализа результатов эмпирического исследования характеристик психологического благополучия и жизнестойкости женщин, занимающихся и не занимающихся фитнесом, выделим особенности психологического благополучия женщин занимающихся фитнесом в сравнении с женщинами, не занимающимися фитнесом (таблица 7):

**Особенности психологического благополучия женщин,
занимающихся фитнесом (в сравнении с не занимающимися)**

Особенности психологического благополучия женщин, занимающихся фитнесом	Особенности психологического благополучия женщин, не занимающихся фитнесом
<p><i>В группе оздоровительного плавания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • стабильное эмоциональное состояние • устойчивость к стрессовым факторам • положительный эмоциональный фон <p><i>В группе степ-аэробики:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • позитивное отношение к себе • эмоциональный контроль и устойчивость • чувство направленности <p><i>В группе силового тренинга:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • высокий уровень целеполагания • целеустремленность • владение ситуацией • берут ответственность за свою жизнь • чувство непрекращающегося развития • открытость новому опыту • стрессоустойчивость • самоконтроль 	<p>Менее выражены уровни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самоконтроля • самостоятельности • управления средой • личностного роста • самопринятия • целеполагания • стрессоустойчивости

Итак, как видно из представленных данных, женщины, не занимающиеся фитнесом, характеризуются: менее развитыми механизмами саморегуляции и самоконтроля, более низкой устойчивостью к стрессовым

факторам, зависимостью от мнения других (при решении важных вопросов), менее низким уровнем контроля происходящего, осторожностью в принятии новых событий, более низким уровнем самооценки.

В сравнении с контрольной группой, женщины занимающиеся фитнесом отличаются более высоким уровнем самоконтроля, стрессоустойчивости, самостоятельности, компетенцией в управлении окружением, личностного роста, а так же целеустремленности.

Согласно проведенному нами исследованию, существуют особенности психологического благополучия в зависимости от конкретного вида фитнеса.

Так, женщин, занимающихся оздоровительным плаванием, отличают более выраженные характеристики положительного эмоционального состояния и устойчивости к стрессовым факторам. На этом основании мы полагаем, что данный вид занятий в большей мере несёт в себе оздоровительный для организма, т.е. психофизиологический эффект.

Психологическое благополучие женщин, занимающихся степ-аэробикой отличается более выраженными характеристиками позитивного самоотношения и эмоциональной устойчивости. Можно предположить, что самоотношение в позитивную сторону меняется на фоне улучшения фигуры, а на фоне зажигательной музыкальной атмосферы занятия – улучшается эмоциональный фон.

При анализе психологического благополучия женщин, занимающихся силовым тренингом, мы наблюдаем комплексный эффект, который выражается и в психофизиологическом аспекте (стрессоустойчивость, целеустремленность, упорство, выносливость) и в уровне психологической зрелости (контроль, осмысленность, целеполагание).

Психофизиологический эффект можно объяснить воздействием силовых нагрузок непосредственно на гормональный фон – мышечную нагрузку, осуществляемую во время тренировки, организм расценивает как

стресс, и следовательно включает защитный механизм в виде выработки гормона эндорфина. Они в свою очередь уменьшают болевой эффект, позволяют адаптироваться к нагрузке, а так же обладают способностью вызвать состояние эйфории и снять чувство тревоги и внутреннего напряжения. Об этом свидетельствуют исследования следующих авторов: Гольдфарб(1997), Кремер У. Дж. (1993), Уолберг-Ранкин (1992) [51].

На экзистенциальном уровне мы видим более выраженное в сравнении с другими группами ощущение непрерывного развития. На наш взгляд это связано с видимыми результатами тренировок (показатели силы, выносливости). Разнообразие в упражнениях может способствовать развитию таких характеристик, как открытость новому, азарт в тренировочном процессе, гибкость и творчество в мышлении. Наши предположения согласуются с данными исследований, проведенных учеными Албамского и Йоркского университета, университета Сиднея, а так же английскими и норвежскими учеными, о влиянии силовых тренировок на психическую и психологическую сферу человека.

То есть по результатам нашего исследования, можно сказать, что из всех трех направлений наиболее системное воздействие идет со стороны занятий в тренажерном зале. Но стоит сказать, что человек должен руководствоваться, прежде всего, своими целями и желаниями, и выбирать то направление, которое его будет удовлетворять и помогать самореализовываться.

Тем самым, наша гипотеза нашла свое подтверждение. Особенность психологического благополучия женщин, занимающихся фитнесом, в отличие от не занимающихся состоит в более высоких уровнях: самоконтроля, самостоятельности, управления средой, личностного роста, самопринятия, целеполагания и стрессоустойчивости.

Полученные данные мы можем использовать как рекомендацию фитнеса, в качестве одного из доступных способов повышения психологического

благополучия и жизнестойкости женщин, в области практической работы фитнес инструкторов, спортивных психологов, психотерапевтов и психологов – консультантов.

Заключение

Целью нашего исследования было выявление особенностей в содержании психологического благополучия женщин, занимающихся фитнесом в сравнении с женщинами, не занимающимися фитнесом.

Для реализации цели был осуществлен теоретический анализ научной литературы, в ходе которого мы раскрыли сущность понятия психологического благополучия, его содержание и взаимосвязь с физической активностью женщин. Мы придерживались эвдемонистического понимание данной проблемы, а в частности теорию Кэрролл Рифф, рассматривающее психологическое благополучие как полноту самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах и включающее в себя такие компоненты как: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

Так же нами был рассмотрен такой возрастной период, как зрелость и то, что психологическое благополучие в это период является и условием и результатом позитивного выхода из «кризиса» одновременно.

Психологическое благополучие рассматрелось нами в единстве с физической сферой личности, что позволило рассчитывать на развитие психических ресурсов средствами физической активности. Механизмы взаимосвязи телесного и психического компонентов мы рассматрели с позиции деятельностного подхода, согласно которому личность в деятельности проявляется и развивается.

На основании теоретических данных о содержании психологического благополучия был подобран адекватный психодиагностический

инструментарий – методика «Шкалы психологического благополучия» и методика «Жизнестойкости». На основании теоритических выводов была выдвинута гипотеза о существовании различия в содержании психологического благополучия женщин занимающихся и не занимающихся фитнесом.

Для проверки гипотезы было организовано эмпирическое исследование особенностей психологического благополучия женщин, занимающихся и не занимающихся фитнесом. Сравнительный анализ осуществлялся с помощью программы SPSS по непараметрическому критерию Манна – Уитни.

В результате исследования, мы выявили статистически-значимые различия в содержании психологического благополучия и жизнестойкости женщин занимающихся и не занимающихся фитнесом. У занимающихся женщин всех трех групп уровень психологического благополучия и жизнестойкости оказался значительно выше уровня не занимающихся женщин. Тем самым, наша гипотеза полностью подтвердилась.

Полученные нами данные, могут быть использованы в практической работе фитнес инструкторов, спортивных психологов и психологов – консультантов, тем, что как один из доступных способов повышения психологического благополучия и жизнестойкости, может быть рекомендация занятия фитнесом.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1989. 430 с.
2. Александрова А. А. К концепции жизнестойкости в Психологии // Сибирская психология сегодня. Сборник научных трудов. Вып. 2, 2004. – С. 82–90
3. Бальсевич В. К., Лубышева А. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 1995. – № 4. – С. 2–7.
4. Бодалёв А.А. Вершина в развитии взрослого человека. – М., 1998.
5. Братусь Б.С. Аномалии личности. М. Мысль, 1988. 301с.
6. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС. 1981.
7. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: ФиС, 1971.
8. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: ФиС, 1973.
9. Гиссен Л. Д. Время стрессов. М.: ФиС, 1990.
10. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М.: АCADEMIA, 2000.
11. Грудкина Е.Н., Новак Е.С. Взаимосвязь двигательной активности и психического здоровья человека
12. Дубровина И.В. – Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с. — (Руководство практического психолога)
13. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнесс - путь к совершенству. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. С. 101–104
14. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Деятельность и состояния. М.: Просвещение, 1980.

15. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. М.: Просвещение, 1983.
16. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987; СПб., 2000.
17. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003.
18. Ильина Наталья Леонидовна – Журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, Выпуск:12 (70) 2011, 11 января 2011
19. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия
20. Козубовский В. М. Общая психология: методология, сознание, деятельность. Мн., 2008.
21. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М., 1978.
22. Кроник, А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути [Текст] / А.А. Кроник, Ахмеров Р.А. – М.: Смысл, 2003. – 284 с
23. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 225 с.
24. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с
25. Леонтьев А.Н.– Деятельность. Сознание. Личность/ М.: политиздат, 1975
26. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. – Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, 2014.
27. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М., 1979.
28. Никифорова Г.С. – Психология здоровья: Учебник для вузов /СПб.. Питер, 2006. — 607 с: ил. — (Серия «Учебник для вузов»).

- 29.Павлов А.М.. Сборник научных статей 13-й Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов., Журнал «Психология сегодня» 2011
- 30.Реан А.А Психология человека от рождения до смерти /М.; СПб., 2004, 656 с, с 201
- 31.Свередюк Е.В. Методологические и теоретические подходы к изучению жизненного благополучия с. 28
- 32.Слободчиков В.И.,Шувалов А.В. – Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей (Вопросы психологии, 2001, п 4. С.91-105)
- 33.Сидоров П. И., Парняков А. В. - Введение в клиническую психологию с.235
- 34.Тудор О. Бомпа – Подготовка юных чемпионов, Москва / Астрель 2003
- 35.Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры
- 36.Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности
- 37.Хоули Э. Т., Френкс Б. Д Оздоровительный фитнес. — Киев, 2000
- 38.Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–129
- 39.Черепкова Н.В., Хлюстова И.А. Влияние спорта на психику человека. Сборник статей. 2008. Ставропольский государственный университет.
- 40.Вестник Университета Российской академии образования №5,2012 37
- 41.Малая медицинская энциклопедия Москва 1991—96 гг.
- 42.Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры - Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. 2008, Издательство: Российский

государственный педагогический университет им. А.И.
Герцена (Санкт-Петербург)

43. Alexandra E. Brandimore, Karen W. Hegland, Michael S. Okun, Paul W. Davenport, Michelle S. Troche // Journal of Applied Physiology Published 1 July 2017 Vol. 123 no. 1, 19-26 DOI: 10.1152
44. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. — Chicago: Aldine Pub. Co., 1969.
45. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. — 1984. — № 95. - P. 542-575
46. Erikson F. Childhood and Society // New York: W. W. Norton. — 1963
47. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment, 1994. — Oct. — Vol. 63. — N 2. — P. 265–274.
48. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. - 1995. - № 4. - P. 99-104.
49. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychology. - 2000. - № 55. - P. 68-78.
50. Stamatakis E., Hamer M, Coombs N – Associations between objectively assessed and self-reported sedentary time with mental health in adults. BMJ Open 2014;4:e004580 doi:10.1136/bmjopen-2013-004580
51. William J. Kraemer, A. D. Rogol – The Endocrine System in Sports and Exercise Wiley-Blackwell, 2005., Pages: 648
52. URL: www.cam.ac.uk/research/news/physical-activity-even-in-small-amounts-benefits-both-physical-and-psychological-well-being
53. URL: bit.ly/2j6TCbx Pediatrics, online January 11, 2017