

Физическая активность как фактор субъективного благополучия школьного учителя

Научный руководитель – Белашева Ирина Валерьевна

Чучкова Дарья Александровна

Студент (бакалавр)

Северо-Кавказский федеральный университет, Социально-психологический факультет,
Кафедра психологии, Ставрополь, Россия

E-mail: darya_darya0925@mail.ru

Актуальность исследования субъективного благополучия школьных учителей связана с высокой социальной значимостью их профессиональной деятельности для будущего страны и общества в целом. Особое место среди факторов субъективного благополучия школьных учителей занимает уровень их физической активности, потенциал которой недостаточно раскрыт в современных исследованиях.

Субъективное благополучие представляет сложный феномен, по мнению Шамионова Р.М., оно связано с отношением личности к возможности удовлетворения потребностей, собственным стремлениям и событиям в жизни. Автор выделяет в качестве составляющих субъективного благополучия: эмоциональное, экзистенциально-деятельностное, гедонистическое, социально-нормативное и эго-благополучие [2]. Исходя из этого становится очевидно, что субъективное благополучие - это полидетерминированное образование, имеющее многокомпонентную структуру. Оно представляет противоположный полюс состоянию невротизации личности, отражающей уровень ее эмоциональной нестабильности [1].

Активность - одна из базовых генетических свойств и физиологических потребностей человека. Физическая активность рассматривается как поведение, связанное со здоровьем человека и его совершенствованием, однако, она также выступает одним из регуляторов настроения личности, влияет на ее психические функции. Поэтому, регулируя частоту, направленность и интенсивность физических нагрузок, можно снижать накал негативных эмоций и стабилизировать субъективное благополучие [3].

Цель исследования: изучение связи субъективного благополучия и уровня невротизации личности с физической активностью у школьных учителей.

Гипотеза: физическая активность школьных учителей влияет на уровень их субъективного благополучия и на уровень их невротизации.

Исследование было проведено в ноябре 2024 года, в нем приняли участие 80 учителей средних общеобразовательных школ г. Ставрополя (9 мужчин и 71 женщина) в возрасте от 35 до 64 лет.

В исследовании применялись методы анкетирования (анкета, направленная на выявление уровня физической активности) и психологического тестирования (методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой [4], методика диагностики уровня невротизации В.В. Бойко [1]). Обработка данных осуществлялась с использованием рангового коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты исследования:

По данным из анкеты, направленной на выявление уровня физической активности, получены следующие результаты: на вопрос «Вы считаете себя активным человеком?» ответили положительно 78,75% (63 человека), отрицательно 21,25% (17 человек); на вопрос «Вы ведете малоподвижный образ жизни?» ответили положительно 52,5% (42 человека),

отрицательно 47,5% (38 человек); на вопрос «Вы предпочитаете активный отдых?» ответили положительно 71,25% (57 человек), отрицательно 28,75% (23 человека); на вопрос «Вы часто чувствуете подъем сил и бодрость?» ответили положительно 61,25% (49 человек), отрицательно 38,75% (31 человек). Анализ показывает, что школьные учителя часто предпочитают физическую активность альтернативным видам досуга, но общий уровень их физической активности не выходит за пределы средних значений.

В ходе исследования была обнаружена связь между показателями физической активности и субъективного благополучия, сдвиг критерия направлен в положительную сторону, особо чувствительной сферой оказалась сфера эмоционального благополучия $\sim 0,781$ ($p < 0,01$), характеризующаяся преобладанием позитивных эмоций, хорошего расположения духа, оптимизмом, воодушевлением, ощущением счастья.

Также, обнаружена обратная связь ($-0,485$, $p < 0,01$) между показателями физической активности и невротизацией – при возрастании переменной «физическая активность» убывает переменная «невротизация». Следовательно, учителя, включающие в свою повседневную жизнь физическую активность, обладают большей эмоциональной стабильностью, менее тревожны и обладают наиболее эффективной приспособляемостью к условиям постоянно меняющейся социальной среды современного мира.

При исследовании связи между субъективным благополучием и невротизацией школьных учителей была выявлена обратная зависимость между показателями ($-0,403$, $p < 0,01$), чем выше уровень субъективного благополучия, тем ниже уровень невротизации.

Выводы:

На основе полученных данных была подтверждена гипотеза о том, что физическая активность школьных учителей позитивно влияет на уровень их субъективного благополучия и негативно – на уровень невротизации. Таким образом, регулярная физическая активность дает учителю возможность чувствовать подъем сил в течение дня, помогает улучшать настроение и бороться со стрессом. Физически активный образ жизни влияет на показатели успешной эмоциональной регуляции личности школьного учителя, помогает снижать негативные переживания, бороться с выраженной эмоциональной возбудимостью, а также неразрывно связан с его субъективным благополучием.

Источники и литература

- 1) В.В. Бойко. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других – М: Информационно-издательский дом "Филинъ", 1996 – 472 с.
- 2) Куликов Л.В. Субъективное благополучие личности / Л.В. куликов // Ананьевские чтения. СПб., 2007. – С. 162-164.
- 3) Уэнберг Р.С. основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 229 с.
- 4) Шамянов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности. Психологические исследования, 2018, Т. 11, № 60 С. 8