

*Чернявский А. А.*

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН, ВЕДУЩИХ АКТИВНЫЙ И ОБЫЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

*Научный руководитель канд. экон. наук, доц. Пожарская Е. Л.*

*Кафедра психологии*

*Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, г. Москва*

**Актуальность.** На период зрелости женщины приходятся самые «трудные» времена, например, такие как деторождение, воспитание детей, обучение и карьерный рост. Является важным изучить, что влияет на психологическое благополучие зрелых женщин, в особенности изучить влияние активного образа жизни на психологическое благополучие от которого зависит жизнестойкость женщины.

**Цель:** данного исследования является выявление различия в уровне психологического благополучия у женщин ведущих активный и обычный образ жизни.

**Материалы и методы.** Данное исследование проводилось в феврале 2022 года и в нем приняли участие 50 человек (все женщины). Всем испытуемым от 20 до 55 лет, это соответствует ранней и средней зрелости по возрастной периодизации Э. Эриксона. 15 человек из данной выборки не занимаются спортом, 35 женщин ведут активный образ жизни (занимаются фитнесом, плаванием, функционально-силовыми тренировками и аэробными нагрузками). В исследовании были использованы такие опросники как: «Профиль здорового образа жизни - ПроЗОЖ», «Шкала психологического благополучия - ШПБ» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) и для изучения уровня жизнестойкости был использован опросник Hardiness Survey (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой). Также были использованы методы первичной статистической обработки данных и U-критерий Манна - Уитни.

**Результаты и их обсуждение.** Обобщая полученные математико-статистические данные по всем шкалам опросников можно выделить отличительные особенности женщин занимающихся физической культурой и не занимающихся. Женщины занимающиеся физической культурой имеют такие отличительные особенности (более выраженные шкалы по сравнению с другими женщинами не занимающимся спортом) как: стабильное эмоциональное состояние, самоконтроль, стрессоустойчивость, положительный эмоциональный план, открытость к новому опыту, чувство непрерывного развития, позитивное отношение к себе и своим ошибкам, эмоциональная устойчивость и контроль, ответственность за свою жизнь, чувство направленности, высокий уровень целеполагания, целеустремленность и контроль ситуации. В то время как наиболее проявившиеся черты/шкалы опросников у женщин не ведущих активный образ жизни (данные шкалы были менее выражены, по сравнению с другой группой, но эти шкалы достаточно сильно выражены по оценкам, представленным в методиках): самоконтроль, самостоятельность, управление средой, личностный рост, самопринятие, целеполагание и стрессоустойчивость.

**Выводы.** Результаты, полученные в ходе интерпретации данных методик и проведения сравнения групп с помощью U-критерия Манна-Уитни, подтверждают то, что имеются статистически значимые различия психологического благополучия у женщин ведущих активный и обычный образ жизни. У женщин, занимающихся физической культурой, уровень психологическое благополучие и жизнестойкость выше, чем у женщин, не ведущих активный образ жизни. Один из факторов, влияющих на психологическое благополучие, является активный образ жизни, что является очень важным, поскольку психологическое благополучие напрямую влияет на качество и продолжительность жизни человека.