

6. Кабрин В.И. Исследование самореализации личности в структуре коммуникативного мира.: Дис. канд. психол. наук. – Л., 1978 – 201 с.

7. Муляр В.И. Самореализация личности как социальный процесс.: Дис.. канд. Филос. Наук.- Киев, 1990 – 170 с.

8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х т. - М.: Педагогика, 1989 – 488 с.

А.А. Ярёменко  
г. Екатеринбург, РГППУ

### **Исследование связи субъективного ощущения себя счастливым с занятиями физической культурой\***

Феномен счастья волнует человечество с глубокой древности. Счастье – неуловимое, мимолетное, не поддающееся определению – интересует и философов, и богословов, и даже политиков. В последние годы счастье изучают и естественные науки – биология, медицина.

У психологии тоже есть свой взгляд на счастье. Его можно рассматривать как чувство, точнее как «внутреннее осознание эмоции», так его определяет американский нейропсихолог Антонио Дамасио (Antonio Damasio). Иными словами, если вы счастливы, вы одновременно ощущаете, что вам очень хорошо, и отдаете себе отчет в этом ощущении. Соответственно все, что мешает осознавать приятные моменты, не дает нам быть счастливыми: тревожность, депрессия, плохое самочувствие, недомогания.

Другой враг нашего счастья – неумение жить в настоящем. Когда мы постоянно возвращаемся мыслями к прошлому или надеемся на счастье в будущем, то не замечаем то хорошее, что происходит с нами в данный момент. По моему мнению, именно занятия физической культурой могут помочь жить в настоящем, ощущать себя здесь и теперь.

Просто комфорта – когда нам тепло, мы сыты и чувствуем себя в безопасности — недостаточно, чтобы испытать счастье. У счастья есть еще две важные составляющие: ощущение полноты жизни (когда мы достигли «высшего» состояния, в котором больше нечего желать, кроме как продлить его) и исчезновение чувства проходящего времени.

Зачем нам нужно счастье? Этот вопрос, по-моему, очень важен. Ведь человек – единст-

венное живое существо, знающее о своей смерти. Осознавая себя смертным, человек нуждается в том, чтобы найти в себе силы жить, и эти силы ему дает счастье. А зачем нам нужна физкультура? Многие студенты непосредственно перед занятием задают себе этот вопрос. И ответ, к сожалению, находят в сфере принуждения, «потому что это надо, это обязательная дисциплина». Не осознавая до конца, что конкретно дают занятия физической культурой.

Хорошее психофизическое развитие личности повышает биологические возможности жизнедеятельности, позволяет успешно противостоять ухудшающимся экологическим условиям, переносить высокие психические и физические нагрузки, эффективно функционировать в обычных и экстремальных условиях.

Но, тем не менее, массовые обследования и анкетные опросы студенческой молодежи свидетельствуют, что наряду со студентами по настоящему увлеченными и регулярно занимающимися физической культурой и спортом, встречается еще значительная часть студентов, которая не использует эти средства в режиме своей жизнедеятельности. Почему же это так? Ведь каждый из нас слышал «спорт – это сила, жизнь, красота, а физкультура – это здоровье». Неужели им не хочется быть сильными, здоровыми и красивыми, жить полноценной жизнью? Думаю дело здесь в другом, а именно в недостаточном осознании, что конкретно приносит в жизнь занимающегося физкультура и, в связи с этим, в недостатке внутренней мотивации.

Поэтому мне показалось интересным выбрать целью моей работы исследование связи субъективного ощущения себя счастливым с занятиями физической культурой.

В исследовании приняла участие студенческая группа института психологии 2 курса в количестве 25-ти человек. Была выдвинута гипотеза о том, что существует положительная связь между занятиями физической культурой и субъективным ощущением собственного благополучия. В связи с этим, мною была разработана анкета, позволяющая собрать и обобщить данные о «внутреннем осознании положительных эмоций» и о том, насколько увлеченно и регулярно человек занимается физической культурой.

Возможно, если бы мы все уделяли больше времени занятиям физической культурой, наше общество было бы не только здоровее, но и счастливее.

---

\* Научный руководитель: Хасанова И.И. – доцент, к. пед. н., профессор кафедры ППР

Для того чтобы собрать необходимые данные, было разработано 3 различные анкеты. Первая анкета носила превентивный характер и была направлена на формирование позитивной психологической установки на предмет исследования.

Вторая «Основная анкета» состоит из 30 вопросов. На основании ответов на эти вопросы я составила таблицу, где каждому ответу присвоен балл. Сравнивая баллы за ответы на вопросы о Физкультуре и о Счастье, я получила результаты, подтверждающие гипотезу о связи субъективного ощущения себя счастливым с занятиями физической культурой у 85% опрошенных.

Третья анкета имеет 8 шкал: счастливый, успешный, везучий, здоровый, оптимист, несчастливый, спортивный, надежный и предназначена для того, чтобы увидеть, насколько по этим параметрам человек оценивает себя в настоящем, себя в будущем, счастливого человека и неудачника. Участник исследования сам оценивает предложенные категории людей. Оценка результатов осуществляется с помощью подсчета процентов: насколько в данной выборке выражено значение тех или иных шкал у предложенных категорий людей.

По результатам третьей анкеты у 80% респондентов здоровье связано со спортом и счастьем, – они поставили в этих шкалах одинаковое количество баллов. 90% опрошенных видят себя в будущем (через 5 лет) более успешными, здоровыми, спортивными и счастливыми (показатели по этим шкалам имеют максимальные оценки). Зато несчастливый человек может быть довольно здоровым и спортивным (4-6 баллов у 45% опрошенных). Остальные 55% уверены, что несчастливый человек не достаточно здоров и спортивен.

Таким образом, задачи данной работы реализованы. Цель достигнута: мы исследовали связь субъективного ощущения себя счастливым с занятиями физической культурой. Получили результат, который подтверждает наличие этой связи.

В заключении я хочу сказать, что проведенное исследование показало наличие знания у студентов о связи физической культуры со здоровьем, благополучием, положительным эмоциональным настроением и даже с успешностью. Хочется, чтобы это знание было приобретено в личном опыте, чтобы оно действительно приносило

силу пользу, чтобы каждый знал, для чего он занимается физической культурой, и что он может приобрести в результате этих занятий. Здоровый образ жизни, активность, движение вперед пропагандируется в средствах массовой информации, об этом с самого детства говорят учителя в школе, родители. Но зачастую эти слова так и остаются просто словами, и у нас не появляется внутреннего ощущения, осознания, что нам это нужно, что мы этого хотим, без которых так сложно чем-то заняться и почти невозможно получать от этого удовольствие. Нам не хватает внутренней мотивации для занятий физической культурой. Я надеюсь, что моя работа сможет помочь многим студентам осознать всю пользу этих занятий именно для себя. Занимаясь физической культурой, мы можем стать более сильными, выносливыми, успешными, а самое главное более счастливыми.