

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МОЛОДЫХ ЖИТЕЛЕЙ-СЕВЕРЯН

М.А. Рябова, maryam.ryabova@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7912-1291>

Научно-исследовательский центр «Арктика» Дальневосточного отделения
Российской академии наук, Магадан, Россия

Аннотация. Цель: изучить влияние занятий спортом на психологическое благополучие жителей-северян юношеского возраста. **Материал и методы.** Исследование проводилось на базе политехнического техникума г. Магадана, в котором приняли участие юноши в возрасте от 16 до 18 лет, из них были сформированы 2 группы. В первую (основную) группу вошли 34 студента (средний возраст $16,09 \pm 0,06$ года), занимающихся разными видами спорта. Контрольную группу составили 36 студентов (средний возраст $16,37 \pm 0,11$ года), не занимающихся спортом. Для оценки показателей психологического благополучия использовался комплекс методик: шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (в адаптации М.В. Соколовой), шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression, Anxiety, and Stress Scales-21, DASS-21), шкала нервно-психической адаптации И.Н. Гурвича (НПА), шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина (State-Trait Anxiety Inventory). **Результаты.** Занятия спортом оказывают положительное влияние на общее психологическое благополучие молодежи по параметрам субъективного благополучия ($p < 0,05$), ситуативной и личностной тревожности ($p < 0,01$), стресса ($p < 0,01$), общего дистресса ($p < 0,01$) и нервно-психической адаптации ($p < 0,01$). Юноши-спортсмены имеют более высокий уровень психологического благополучия и адаптационных возможностей по сравнению с контрольной группой юношей, не занимающихся спортом, более подверженных воздействию стрессовых факторов и вероятности развития нарушений психического здоровья. **Заключение.** Результаты дают основу для разработки адаптационных программ в качестве социально-образовательных стратегий, связанных с физическим воспитанием и спортом, в целях повышения качества жизни людей, проживающих в экстремальных условиях северных регионов.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, психологическое благополучие, тревога, стресс, Север

Для цитирования: Рябова М.А. Влияние занятий спортом на психологическое благополучие молодых жителей-северян // Человек. Спорт. Медицина. 2025. Т. 25, № S2. С. 104–112. DOI: 10.14529/hsm25s214

Original article
DOI: 10.14529/hsm25s214

THE EFFECT OF SPORTS PARTICIPATION ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUNG NORTHERN RESIDENTS

М.А. Ryabova, maryam.ryabova@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7912-1291>

Scientific Research Center “Arktika”, Far Eastern Branch of the Russian Academy of Sciences,
Magadan, Russia

Abstract. Aim. This study aims to investigate the effect of sports participation on the psychological well-being of adolescent residents of northern regions. **Material and methods.** The study was conducted at the Magadan Polytechnic College. Participants were young males aged 16 to 18 years, divided into two groups. The main group consisted of 34 athlete students (mean age 16.09 ± 0.06 years). The control group consisted of 36 non-athlete students (mean age 16.37 ± 0.11 years). Psychological well-being was assessed using a battery of tests, including the Subjective Well-Being Scale by A. Perrudet-Badoux (as adapted by M. Sokolova), the Depression, Anxiety, and Stress Scales-21 (DASS-21), the I. Gurvich Neuropsychic

Adaptation Scale, and the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI). **Results.** The study demonstrated beneficial effects of sports participation on psychological well-being. The main group showed statistically significant improvements in subjective well-being ($p < 0.05$), alongside lower levels of state and trait anxiety ($p < 0.01$), stress ($p < 0.01$), general distress ($p < 0.01$), and superior neuropsychic adaptation ($p < 0.01$). Athlete students exhibited superior well-being and adaptive capabilities compared to the control group that displayed greater susceptibility to stress and a higher potential risk for mental disorders. **Conclusion.** These findings substantiate the development of adaptation programs that incorporate physical education and sports as part of social and adaptational strategies. Such initiatives are crucial for enhancing the quality of life for youth living in the extreme climatic conditions of the northern regions.

Keywords: sport, athletes, psychological well-being, anxiety, stress, North

For citation: Ryabova M.A. The effect of sports participation on the psychological well-being of young northern residents. *Human. Sport. Medicine.* 2025;25(S2):104–112. (In Russ.) DOI: 10.14529/hsm25s214

Введение. Проблема повышения адаптации населения к условиям Севера остается актуальной и требует дальнейшего изучения и внимания со стороны научного сообщества из различных областей. В научной литературе приводятся данные о том, что организм на Крайнем Севере подвергается воздействию комплекса природно-климатических факторов и испытывает напряжение физиологических систем, проявляющееся в изменениях регуляции функционального состояния и нарушениях нервно-психической устойчивости [2, 14]. В этой связи становятся особенно важными и актуальными подходы, направленные на улучшение качества жизни и организацию деятельности, способствующей укреплению здоровья, работоспособности и индивидуальной адаптивности [4, 6, 7]. В работах подчеркивается, что регулярные занятия физкультурно-спортивной деятельностью взаимосвязаны с оптимальным психосоциальным функционированием и положительным психическим здоровьем [12, 13]. Ряд работ, посвященных изучению связи между физкультурно-спортивной деятельностью и психологическим благополучием человека, показывает прямую связь между этими двумя переменными [10, 11]. Установлено, что регулярная физическая активность коррелирует с высоким уровнем удовлетворенности жизнью и счастья [16], а также развитием личностных ресурсов для преодоления трудных жизненных ситуаций [9]. При этом занятия спортом способствуют улучшению психологического благополучия вне зависимости от вида спортивной деятельности [17]. В России по данным опросов около 45 % молодежи в возрасте от 18 до 24 лет регулярно занимаются спортом или физической активностью [5]. Занятия спортом дают возможность для поддержания

здоровья и социализации как ресурса, способствующего обучению и развитию социальных навыков у молодежи, в том числе для обеспечения развития стратегий поведения и управления эмоциями [8, 15]. Тем не менее вопросы влияния занятий спортом на структуры психологического благополучия у молодых людей, проживающих в особых условиях Севера, остаются недостаточно исследованными.

Цель: изучить влияние занятий спортом на психологическое благополучие жителей-северян юношеского возраста.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе политехнического техникума г. Магадана, в котором приняли участие юноши в возрасте от 16 до 18 лет, из них были сформированы 2 группы. В первую (основную) группу вошли 34 студента (средний возраст $16,09 \pm 0,06$ года), занимающихся разными видами спорта (единоборства (бокс, вольная борьба, дзюдо) – 38,2 %; командные виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол) 32,4 %; циклические виды спорта (лыжные гонки, плавание) – 14,7 %; силовые виды спорта (пауэрлифтинг) – 14,7 %; часть обследуемых являются КМС, имеет 1-й и 2-й спортивные разряды). Контрольную группу составили 36 студентов (средний возраст $16,37 \pm 0,11$ года), не занимающихся спортом.

Для оценки показателей психоэмоционального состояния использовался комплекс методик: шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression, Anxiety, and Stress Scales-21, DASS-21) [1], шкала нервно-психической адаптации И.Н. Гурвича (НПА), шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина (State-Trait Anxiety Inventory), шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (в адаптации М.В. Соколовой) [3]. Участие в исследовании было добровольным

с учетом принципов Хельсинской декларации и в соответствии с Федеральными законами от 21.11.2011 № 323-ФЗ и от 27.07.2006 № 152-ФЗ, обследуемые подписывали информированное согласие и были осведомлены о целях исследования и своих правах.

Результаты. Анализ результатов межгрупповых данных по методике DASS-21 (см. таблицу) выявил значимые различия по шкалам тревоги ($p = 0,007$), стресса ($p = 0,016$) и общего дистресса ($p = 0,008$), средний балл по шкале тревоги у юношей-спортсменов ниже ($3,71 \pm 0,40$ балла), чем у юношей, не занимающихся спортом ($6,00 \pm 0,62$ балла); средние значения по шкале стресса и общего дистресса также ниже в основной группе обследуемых ($6,00 \pm 0,68$ и $8,50 \pm 0,63$ балла; $13,56 \pm 1,43$ и $19,68 \pm 1,62$ балла, соответственно). Сравнение межгрупповых данных по шкале депрессии значимых различий не обнаружило ($p = 0,118$).

Различия среднегрупповых данных также оценивались по величине среднего балла, соответствующего уровню выраженности признака по шкалам опросников. Так, средний балл по шкале тревоги у обследуемых первой группы составил $3,71 \pm 0,40$ балла, что соответствует низкому уровню тревоги в отличие от контрольной группы, где средний балл составляет $6,00 \pm 0,62$ балла и определяется как умеренная выраженность симптомов тревоги. Средние значения по шкале стресса относятся к очень низким показателям стресса ($6,00 \pm 0,68$ балла) для основной группы обследо-

мых и низким для контрольной ($8,50 \pm 0,63$). Данные шкалы депрессии имеют низкие уровни ($3,85 \pm 0,52$ и $5,18 \pm 0,60$ балла) для двух групп обследуемых. Средний балл шкалы общего психологического дистресса у юношей-спортсменов составляет $13,56 \pm 1,43$ балла и не выходит за пределы референсных значений, выступая маркером оптимального уровня психического здоровья и адаптационных возможностей у обследуемых юношеского возраста, занимающихся спортом, в отличие от показателей контрольной группы ($19,68 \pm 1,62$ балла), свидетельствующих о подверженности стрессу и неспособности справляться с воздействием экстремальных факторов и вероятности нарушений психического и физического здоровья, а также снижении адаптационного потенциала у юношей, не занимающихся спортом.

Сравнение среднегрупповых данных по опроснику Спилбергера – Ханина выявило значимые различия по шкалам ситуативной и личностной тревожности. Показатели ситуативной тревожности контрольной группы значимо выше данных основной ($p = 0,003$). Средний балл по шкале личностной тревожности у юношей-спортсменов ниже, чем у юношей, не занимающихся спортом ($p = 0,005$). При этом уровни личностной и ситуативной тревожности в обеих группах обследуемых в основном в средних пределах нормы ($32,85 \pm 1,49$ и $39,82 \pm 1,67$ балла; $35,68 \pm 1,77$ и $42,58 \pm 1,67$ балла) и соответствуют умеренным показателям.

Показатели психоэмоционального состояния двух групп обследуемых ($M \pm m$)
 Psychological measures across the two groups

Показатель Parameter	Группа I (основная) Group I (main) (n = 34)	Группа II (контрольная) Group II (control) (n = 36)	Критерий Манна – Уитни Mann – Whitney U-test
Субъективное благополучие Subjective well-being	$48,24 \pm 2,40$	$56,89 \pm 3,04$	0,046
Депрессия / Depression	$3,85 \pm 0,52$	$5,18 \pm 0,60$	0,118
Тревога / Anxiety	$3,71 \pm 0,40$	$6,00 \pm 0,62$	0,007
Стресс / Stress	$6,00 \pm 0,68$	$8,50 \pm 0,63$	0,016
Дистресс / Distress	$13,56 \pm 1,43$	$19,68 \pm 1,62$	0,008
Ситуативная тревожность State anxiety	$32,85 \pm 1,49$	$39,82 \pm 1,67$	0,003
Личностная тревожность Trait anxiety	$35,68 \pm 1,77$	$42,58 \pm 1,67$	0,005
Нервно-психическая адаптация Neuropsychic adaptation	$21,00 \pm 2,34$	$30,79 \pm 2,58$	0,008

Значимые различия были обнаружены по шкале субъективного благополучия А. Перуэ-Баду ($p = 0,046$), следовательно, текущий уровень психологического благополучия у юношей-спортсменов выше по сравнению с юношами контрольной группы. Вместе с тем распределение средних значений по шкале субъективного благополучия А. Перуэ-Баду свидетельствует об умеренном уровне субъективного благополучия ($48,24 \pm 2,4$ балла) в группе юношей-спортсменов и низкой выраженности психологического благополучия и снижении эмоционального комфорта у юношей, не занимающихся спортом ($56,89 \pm 3,04$). В основной группе обследуемых средний балл по шкале нервно-психической адаптации равен $21,00 \pm 2,34$ балла и соответствует параметрам психического здоровья с благоприятными прогностическими признаками в отличие от данных контрольной группы, где этот показатель значимо выше и составляет $30,79 \pm 2,58$, что определяется как ограниченное психическое здоровье с признаками стресса, нервно-психической неустойчивости и вероятностью невротизации.

Анализ процентного распределения обследуемых (рис. 1) по шкале А. Перуэ-Баду показал, что у половины юношей, занимающихся спортом (50 %), выявлен высокий уровень субъективного благополучия. В конт-

рольной группе не занимающихся спортивными занятиями этот показатель был зафиксирован у меньшего количества обследуемых (31,6 %). Умеренная выраженность субъективного благополучия обнаружена у 50 % юношей-спортсменов и 52,6 % обследуемых второй группы. При этом у 15,8 % юношей, не занимающихся спортом, зафиксировано субъективное неблагополучие, характеризующееся склонностью к депрессии, тревоге и стрессу, тогда как среди спортсменов низкий уровень субъективного благополучия не обнаружен.

Данные по шкале DASS-21, представленные на рис. 2, указывают, что по всем параметрам психологического дистресса большинство юношей-спортсменов имеют низкие показатели депрессии (у 88,2 %), стресса (у 85,3 %) и тревоги (у 76,5 %). Напротив, в контрольной группе юношей, не занимающихся спортом, высокие уровни депрессии выявлены у 10,5 % обследуемых, что в 3 раза выше, чем в группе юношей-спортсменов (2,9 %); доля обследуемых с повышенной тревожностью в группе, не занимающихся спортом, составляет 31,6 %, что в 3 раза выше, чем в группе спортсменов (8,8 %). Уровень стресса повышен у 15,8 % юношей, которые не занимаются спортом, в то время как среди спортсменов этот показатель ниже и составляет 5,9 %.

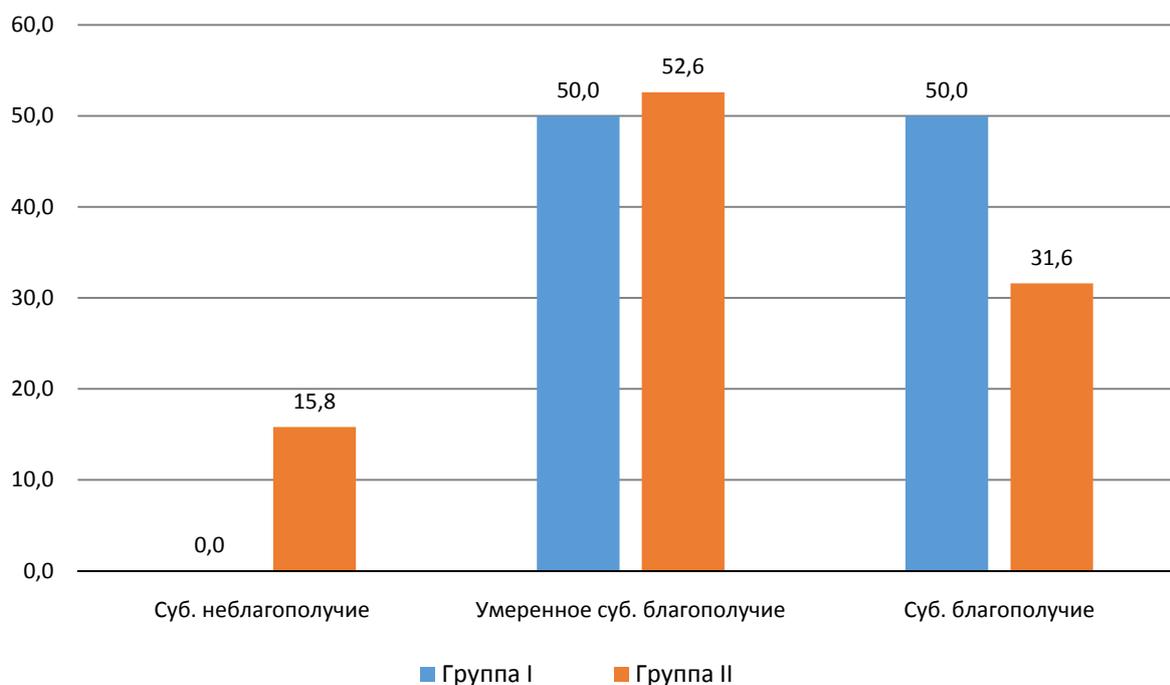


Рис. 1. Распределение обследуемых по уровню субъективного благополучия (%)

Fig. 1. Subjective well-being levels among study participants (%)

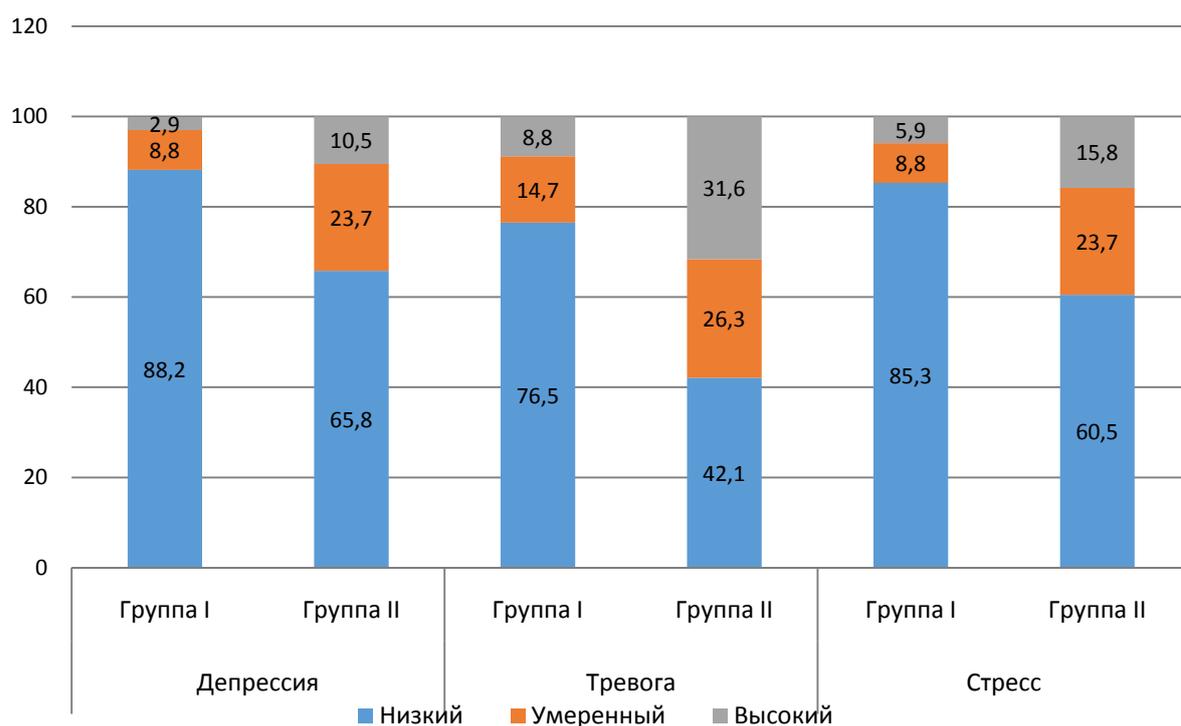


Рис. 2. Распределение обследуемых по шкале депрессии, тревоги и стресса, DASS-21 (%)
 Fig. 2. Distribution of participants by Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) scores (%)

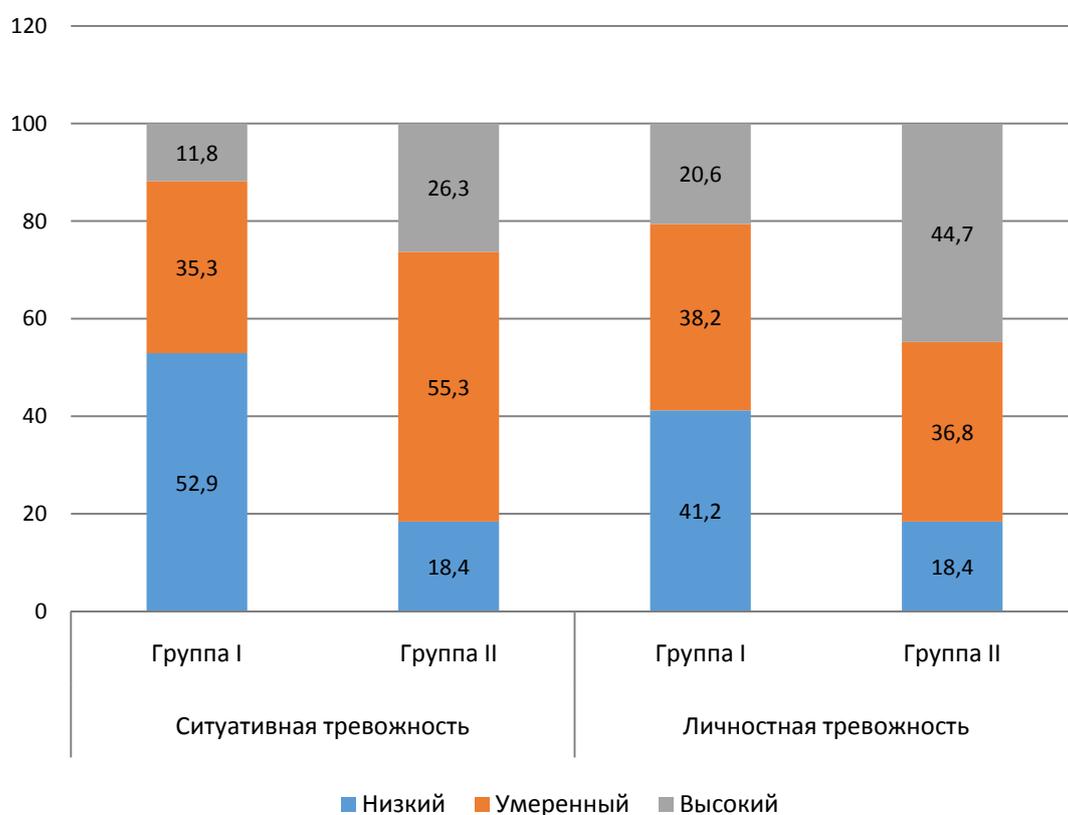


Рис. 3. Распределение обследуемых по шкале ситуативной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина (%)
 Fig. 3. Distribution of participants by Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) scores (%)

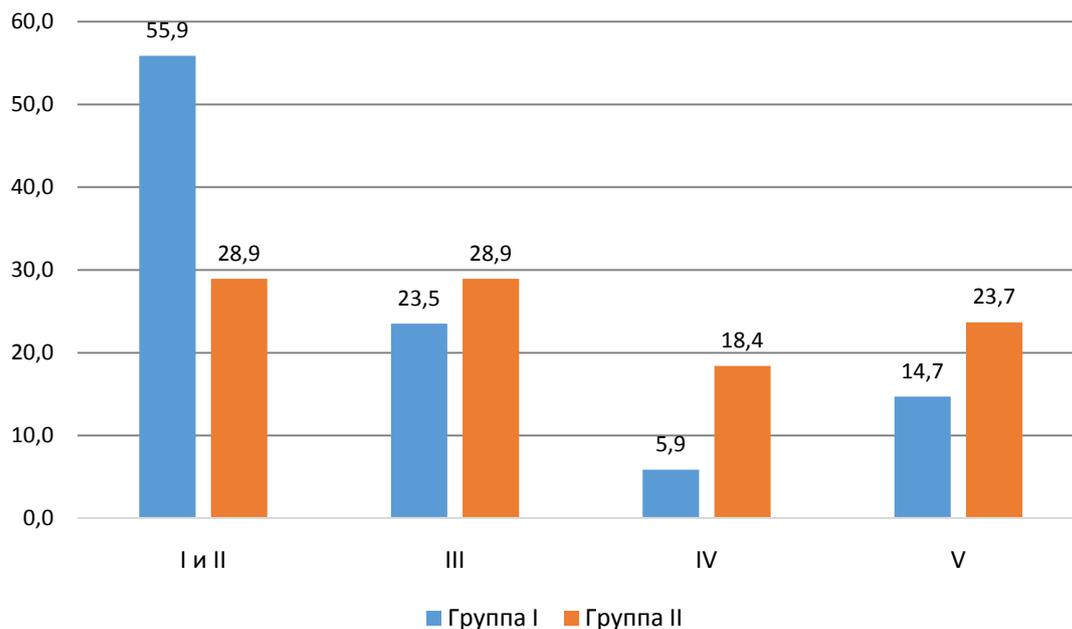


Рис. 4. Распределение обследуемых по шкале нервно-психической адаптации И.Н. Гурвича (%)
Fig. 4. Distribution of participants by I. Gurvich Neuropsychic Adaptation Scale scores (%)

Распределение обследуемых (рис. 3) по шкале Спилберга – Ханина показывает, что у более половины юношей-спортсменов (52,9 %) выявлен низкий уровень ситуативной тревожности, во второй группе – не занимающихся спортивными занятиями – этот показатель обнаружен только у 18,4 %, при этом высокие уровни ситуативной тревожности имеют 26,3% юношей, не занимающихся спортом, что в 2 раза выше, чем в группе спортсменов (11,8 %). Следует отметить, что доля обследуемых с повышенной личностной тревожностью в группе не занимающихся спортом составляет 44,7 %, что также в 2 раза выше (как и по параметру ситуативной тревожности), чем в группе спортсменов. Обнаружено почти равное распределение уровня умеренной личностной тревожности между группами, 38,2 % в контрольной и 36,8 % в основной группе. У юношей, не занимающихся спортом, низкий уровень личностной тревожности выявлен только у 18,4 %, при этом среди спортсменов этот показатель составляет 41,2 %.

Данные по шкале нервно-психической адаптации И.Н. Гурвича показывают (рис. 4), что более половины юношей-спортсменов относятся к первой и второй группе психического здоровья с благоприятными прогностическими признаками и высокой нервно-психической устойчивостью, а для контрольной группы, не занимающихся спортом, эта доля

составляет 28,9 %. Следует отметить, что 42,1 % обследуемых юношей, не занимающихся спортом, относятся к группам (IV и V) ограниченного психического здоровья с признаками стресса, вероятностью невротизации и нервно-психической неустойчивости. В группе юношей-спортсменов эти показатели выявлены у 20,6 % обследуемых. Умеренный уровень психического здоровья (III) определен у 28,9 % контрольной и 23,5 % основной группы.

Заключение. Занятия спортом оказывают положительное влияние на общее психологическое благополучие молодежи по параметрам субъективного благополучия ($p < 0,05$), ситуативной и личностной тревожности ($p < 0,01$), стресса ($p < 0,01$), общего дистресса ($p < 0,01$) и нервно-психической адаптации ($p < 0,01$). Юноши-спортсмены имеют более высокий уровень психологического благополучия и адаптационных возможностей по сравнению с контрольной группой юношей, не занимающихся спортом, более подверженных воздействию стрессовых факторов и вероятности развития нарушений психического здоровья. Результаты дают основу для разработки адаптационных программ в качестве социально-образовательных стратегий, связанных с физическим воспитанием и спортом, в целях повышения качества жизни людей, проживающих в экстремальных условиях северных регионов.

Список литературы

1. Золотарева, А.А. Психометрическая оценка русскоязычной версии шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) / А.А. Золотарева // Психол. журнал. – 2021. – Т. 42, № 5. – С. 80–88. DOI: 10.31857/S020595920017077-0
2. Лобова, В.А. Профили латерализации моторных и сенсорных функций и состояния тревоги и депрессии у ненцев и славян детского возраста на Севере Сибири / В.А. Лобова // Человеческий капитал. – 2020. – № 5 (137). – С. 104–111. DOI: 10.25629/HC.2020.05.13
3. Осин, Е.Н. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 117–142. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06
4. Потапова, М.В. Актуальные задачи и ресурсы повышения качества и конкурентоспособности современной системы образования / М.В. Потапова, Д.З. Шибкова, П.А. Байгузин // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2024. – Т. 16, № 3. – С. 5–16. DOI: 10.14529/ped240301
5. Результаты мониторингового опроса на тему спорта. – <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh> (дата обращения: 15.10.2024).
6. Рябова, М.А. Субъективное благополучие молодых жителей-северян и эффективность применения методов когнитивно-поведенческой терапии / М.А. Рябова // Психиатрия, психотерапия и клинич. психология. – 2024. – Т. 15, № 2. – С. 143–153. DOI:10.34883/PI.2024.15.2.011.
7. Шибкова, Д.З. Критерии оценки психофизиологической адаптации школьников из разных регионов России к факторам образовательной среды / Д.З. Шибкова, Н.В. Ефимова, А.В. Шевцов // Психология. Психофизиология. – 2024. – Т. 17, № 2. – С. 100–116. DOI: 10.14529/jpps240209
8. Bojanowska, A. Values and psychological well-being among adolescents – are some values “healthier” than others? / A. Bojanowska, K. Piotrowski // European Journal of Developmental Psychology. – 2019. – Vol. 16 (4). – P. 402–416. DOI: 10.1080/17405629.2018.1438257
9. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review / J. Thompson, K. Boddy, K. Stein et al. // Environ Sci Technol. – 2011. – Vol. 45 (5). – P. 1761–1772. DOI: 10.1021/es102947t
10. Psychological Well-Being, Personality and Physical Activity. One Life Style for the Adult Life / J. Gonzalez-Hernandez, C. Lopez-Mora, J. Portoles-Arino et al. // Accion Psicol. – 2017. – Vol. 14. – P. 65–78. DOI: 10.5944/ap.14.1.19262
11. Reigal, R. Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence / R. Reigal, A. Videra, J. Gil // Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte. – 2014. – Vol. 14. – P. 561–576.
12. Relacion entre la practica deportiva y la autoestima en adolescentes: proyecto DADOS / C. Bou, M.R. Beltran, M. Adelantado et al. // Agora de Salut. – 2020. – Vol. 7. – P. 29–38. DOI: 10.6035/AgoraSalut.2020.7.3
13. Romero, A.E. Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicologico en psicologia del deporte / A.E. Romero, A. Garcia-Mas, R.J. Brustad // Rev. Latinoamericana Psicol. – 2009. – Vol. 41. – P. 335–347.
14. Ryabova, M.A. Characteristics of the functional state of the central nervous system in men northerners of different age groups / M.A. Ryabova // Psychophysiology News. – 2023. – No. 2. – P. 105–107. DOI: 10.34985/c2797-0628-6039-j
15. Socially vulnerable youth and volunteering in sports: analyzing a Brussels training program for young soccer coaches / E. Buelens, M. Theeboom, J. Vertonghen et al. // Soc. Inclusion. – 2015. – Vol. 3. – P. 82–97. DOI: 10.17645/si.v3i3.188
16. The association between exercise participation and well-being: a co-twin study / J.H. Stubbe, M.H.M. de Moor, D.I. Boomsa et al. // Prev. Med. – 2007. – Vol. 44. – P. 148–152. DOI: 10.1016/j.yjmed.2006.09.002
17. The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and the psychological well-being benefits of regular exercisers / E. Lawton, E. Brymer, P. Clough et al. // Front. Psychol. – 2017. – Vol. 8. – P. 1058. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01058

References

1. Zolotareva A.A. [Psychometric Assessment of the Russian Version of the Depression, Tension and Stress Scale (DASS-21)]. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological Journal], 2021, vol. 42 (5), pp. 80–88. (in Russ.) DOI: 10.31857/S020595920017077-0
2. Lobova V.A. [Profiles of Lateralization of Motor and Sensory Functions, Condition, Depression and Depression Among Nenets and Slavs of Childhood in Northern Siberia]. *Chelovecheskiy kapital* [Human Capital], 2020, vol. 137 (5), pp. 104–111. (in Russ.) DOI: 10.25629/HC.2020.05.13
3. Osin E.N., Leontiev D.A. [Brief Russian-language Scales for Diagnosing Subjective Well-being. Psychometric Characteristics and Comparative Analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskiye i sotsial'nyye peremeny* [Monitoring of Public Opinion. Economic and Social Changes], 2020, no. 1, pp. 117–142. (in Russ.) DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06
4. Potapova M.V., Shibkova D.Z., Baiguzhin P.A. [Actual Tasks and Resources for Improving the Quality and Competitiveness of the Modern Education System]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.: Obrazovaniye. Pedagogicheskiye nauki* [Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education. Pedagogical Sciences], 2024, vol. 16 (3), pp. 5–16. (in Russ.) DOI: 10.14529/ped240301
5. Results of the Monitoring Survey on the Topic of Sports. Available at: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh> (accessed 15.10.2024).
6. Ryabova M.A. [Young Northerners Subjective Well-being and the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Methods]. *Psikhiatriya, psikhoterapiya i klinicheskaya psikhologiya* [Psychiatry Psychotherapy and Clinical Psychology], 2024, vol. 15 (2), pp. 143–153. (in Russ.) DOI: 10.34883/PI.2024.15.2.011
7. Shibkova D.Z., Efimova N.V., Shevtsov A.V. [Criteria for Assessing the Psychophysiological Adaptation of Schoolchildren from Different Regions of Russia to Factors of the Educational Environment]. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya* [Psychology. Psychophysiology], 2024, vol. 17 (2), pp. 100–116. (in Russ.) DOI: 10.14529/jpps240209
8. Bojanowska A., Piotrowski K. Values and Psychological Well-being Among Adolescents – are Some Values “Healthier” Than Others? *European Journal of Developmental Psychology*, 2019, vol. 16 (4), pp. 402–416. DOI: 10.1080/17405629.2018.1438257
9. Thompson J., Boddy K., Stein K. et al. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing Than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environment Science Technology*, 2011, vol. 45 (5), pp. 1761–1772. DOI: 10.1021/es102947t
10. Gonzalez-Hernandez J., Lopez-Mora C., Portoles-Arino J. et al. Psychological Well-Being, Personality and Physical Activity. One Life Style for the Adult Life. *Accion. Psicol.*, 2017, vol. 14, pp. 65–78. DOI: 10.5944/ap.14.1.19262
11. Reigal R., Videra A., Gil J. Physical Exercise, General Self-efficacy and Life Satisfaction in Adolescence. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte*, 2014, vol. 14, pp. 561–576.
12. Bou C., Beltran M.R., Adelantado M. et al. Relacion Entre la Practica Deportiva y la Autoestima en Adolescentes: Proyecto DADOS. *Agora de Salud*, 2020, vol. 7, pp. 29–38. DOI: 10.6035/AgoraSalud.2020.7.3
13. Romero A.E., Garcia-Mas A., Brustad R.J. Estado Del Arte, y Perspectiva Actual Del Concepto de Bienestar Psicologico en Psicologia Del Deporte. *Rev. Latinoamericana Psicol.*, 2009, vol. 41, pp. 335–347.
14. Ryabova M.A. Characteristics of the Functional State of the Central Nervous System in Men Northerners of Different Age Groups. *Psychophysiology News*, 2023, no. 2, pp. 105–107. DOI: 10.34985/c2797-0628-6039-j
15. Buelens E., Theeboom M., Vertonghen J. et al. Socially Vulnerable Youth and Volunteering in Sports: Analyzing a Brussels Training Program for Young Soccer Coaches. *Soc. Inclusion*, 2015, vol. 3, pp. 82–97. DOI: 10.17645/si.v3i3.188
16. Stubbe J.H., de Moor M.H.M., Boomsa D.I. et al. The Association Between Exercise Participation and Well-being: a Co-twin Study. *Prev. Medicine*, 2007, vol. 44, pp. 148–152. DOI: 10.1016/j.ypmed.2006.09.002

17. Lawton E., Brymer E., Clough P. et al. The Relationship Between the Physical Activity Environment, Nature Relatedness, Anxiety, and the Psychological Well-being Benefits of Regular Exercisers. *Front. Psychology*, 2017, vol. 8, p. 1058. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01058

Информация об авторе

Рябова Марьям Амировна, кандидат психологических наук, научный сотрудник, Научно-исследовательский центр «Арктика» Дальневосточного отделения Российской академии наук, Магадан, Россия.

Information about the author

Maryam A. Ryabova, Candidate of Psychological Sciences, Researcher, Scientific Research Center “Arktika”, Far Eastern Branch of the Russian Academy of Sciences, Magadan, Russia.

Статья поступила в редакцию 16.04.2025

The article was submitted 16.04.2025