Степанова Ольга Николаевна

д-р пед. наук, профессор

ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

г. Москва

ИНДИКАТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛИЦ УМСТВЕННОГО ТРУДА КАК ИНСТРУМЕНТ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Аннотация: *исследование посвящено разработке структурированного перечня индикаторов субъективного благополучия и качества жизни для использования в практике оздоровительной физической культуры, учитывающего особенности двигательной активности и физической подготовленности лиц умственного труда. Методами исследования выступили: анализ и обобщение научно-методической литературы; разработка перечня индикаторов; конструирование опросника; анкетирование; сводка, группировка и математико-статистическая обработка данных. Разработан перечень индикаторов субъективного благополучия и качества жизни лиц умственного труда, состоящий из пяти блоков: физическое, психическое и социальное благополучие, двигательная сфера, трудоспособность. Его ключевое отличие состоит в учете двигательной активности и слагаемых физической подготовленности, которые не рассматриваются в существующих методиках. Предлагаемый инструментарий может применяться для проектирования и мониторинга эффективности корпоративных и индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ. Валидность группировки индикаторов подтверждена в ходе обработки результатов опросов 62 школьных учителей-предметников с помощью иерархического кластерного анализа (метод Варда).*

Ключевые слова: *качество жизни, субъективное благополучие, лица умственного труда, двигательная сфера, двигательная активность, физическая подготовленность, физкультурно-оздоровительные программы.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Введение. Повышение качества жизни населения закреплено в качестве национального приоритета на государственном уровне, что обозначено в Указе Президента РФ №309 от 07.05.2024 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (преамбула и подпункт «а» пункта 1) [7]. В этой связи особую роль приобретает развитие системы оздоровительной физической культуры (ОФК), призванной обеспечить укрепление здоровья и повышение работоспособности граждан. Однако до сих пор отсутствует единый стандартизированный подход к оценке качества жизни, особенно его субъективной составляющей. Как отмечают А.Ю. Спиридонов и А.А. Найденова [10], С.К. Венедиктова, Н.Ю. Горбушина и А.В. Муравьев [3], существуют научные пробелы, связанные с отсутствием однозначной трактовки понятия «качество жизни» и общепризнанной номенклатуры его показателей. Сложность заключается в том, что качество жизни – преимущественно субъективное понятие [2; 11]. Если объективные показатели (продолжительность жизни, доход, условия труда и др.) достаточно хорошо представлены в специальной литературе, то субъективные до сих пор не выступали предметом всестороннего исследования в контексте оценки эффективности физкультурно-оздоровительных программ.

Существует более 30 различных методик оценки качества жизни, предложенных в разные годы, каждой из которых присущ свой набор индикаторов. Наиболее известен опросник ВОЗ (WHOQOL-100 [8] и его краткая версия WHOQOL-BREF [9]), однако он не учитывает специфику конкретных социально-демографических групп и не адаптирован для нужд специалистов по ОФК, которым необходим инструмент для входного, текущего и итогового контроля занимающихся. Между тем методика оценки должна формироваться с учетом особенностей той группы, чье качество жизни подлежит измерению.

Особую значимость приобретает оценка качества жизни и разработка физкультурно-оздоровительных программ для лиц трудоспособного возраста, являющихся ключевой производительной силой общества. Для лиц умственного труда, чья профессиональная деятельность сопряжена с гиподинамией, нервно-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

эмоциональным напряжением и интеллектуальными нагрузками, ОФК является ключевым фактором сохранения здоровья. Однако существующие методики, как правило, не включают показатели двигательной активности, общей и физической работоспособности, которые критически важны для мониторинга эффективности корпоративных и индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ. Попытки включить подобные индикаторы предпринимались (например, в диссертационной работе И.А. Живуцкой [4]), но не привели к созданию целостной номенклатуры показателей для оценки занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки релевантного, структурированного перечня индикаторов субъективного благополучия и качества жизни, который может быть использован в системе ОФК как инструмент для проектирования и оценки эффективности физкультурно-оздоровительных программ для лиц умственного труда.

Материалы и методы. Перечень индикаторов субъективного благополучия и качества жизни разрабатывался на основе ключевых положений теории качества жизни [1; 6], существующих методических подходах к его измерению [1–3; 5; 8; 9; 11–13], а также многолетнего опыта изучения двигательной активности лиц умственного труда как фактора, детерминирующего специфику восприятия качества жизни и лежащего в основе проектирования физкультур-но-оздоровительных программ. При составлении перечня учитывались как классические подходы, предполагающие выделение объективных и субъективных составляющих [1; 2; 5], так и современные инструментальные модели, апробированные в популяционных исследованиях [12;13]. Разрабатываемый инструментарий ориентирован на использование специалистами по ОФК для проведения входного, текущего и итогового контроля при реализации корпоративных и индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.

Для проверки валидности группировки индикаторов был разработан опросник, позволяющий оценить каждый показатель по важности, фактическому состоянию и удовлетворенности. Апробация опросника производилась на выборке

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

из 62 школьных учителей-предметников, относящихся к категории лиц умственного труда, чья профессиональная деятельность сопряжена с высоким нервно-эмоциональным напряжением и гиподинамией. Результаты опроса обработаны с помощью иерархического кластерного анализа (метод Варда) с целью подтверждения возможности использования предложенной структуры индикаторов в практике ОФК.

Результаты и их обсуждение. Разработанный перечень включает пять блоков – физическое, психическое и социальное благополучие, двигательную сферу и работоспособность (трудоспособность), а также интегральный показатель качества жизни (табл. 1). Данная структура позволяет использовать перечень в качестве комплексной диагностической основы при проектировании и оценке эффективности физкультурно-оздоровительных программ.

Выделение перечисленных блоков обусловлено многомерной природой качества жизни и необходимостью учета специфики умственного труда, связанного с гиподинамией и нервно-эмоциональной напряженностью, что критически важно для подбора релевантных средств и методов ОФК. Как видно из табл. 1, каждый блок конкретизирован набором индикаторов, отражающих как объективные проявления (например, масса тела, качество сна, телосложение), так и субъективные переживания (удовлетворенность, важность). Это дает специалисту по ОФК возможность не только оценить исходное состояние занимающегося, но и выявить его «зоны риска» для последующей коррекции. Особое внимание уделено двигательной сфере (ДС1-ДС7), включающей не только текущий уровень двигательной активности и доступ к спорту, но и оценку уровня развития базовых физических качеств (силы, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты). Данный блок выступает важным инструментом комплексного педагогического контроля в ОФК. Это отличает предлагаемый перечень от существующих, как правило, не учитывающих двигательную сферу и работоспособность для лиц, занятых интеллектуальным трудом.

Таблица 1

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Индикаторы субъективного благополучия и качества жизни

(разработано автором)

Блок	Индикаторы качества жизни
I. Физическое благополучие (ФБ)	Состояние здоровья (ФБ1), отсутствие боли и физического дискомфорта (ФБ2), качество сна (ФБ3), телосложение и внешность (ФБ4), уровень жизненной энергии (ФБ5), отсутствие усталости (ФБ6), масса тела (ФБ7)
II. Психическое благополучие (ПБ)	Свобода от стресса и тревоги (ПБ1), свобода от негативных эмоций (ПБ2) и положительные эмоции (ПБ3)
III. Социальное благополучие (СБ)	Достаточность общения и социальных связей (СБ1), полноценность активного отдыха, досуга (СБ2)
IV. Двигательная сфера (ДС)	Текущий уровень двигательной активности (ДС1), доступ к спорту (ДС2), уровень развития силы (ДС3), гибкости (ДС4), ловкости (ДС5), выносливости (ДС6), быстроты (ДС7)
V. Работоспособность (трудоспособность) (РС)	Работоспособность и способность справляться с обязанностями (РС1)
VI. Качество жизни (КЖ)	Интегральный показатель общей удовлетворенности жизнью в целом (КЖ)

Для оценки каждого индикатора была разработана опросная методика, фрагмент которой представлен в табл. 2. Как показано на примере блока «Двигательная сфера», каждый индикатор рассматривается с трех позиций: важности (ценности) данного аспекта для респондента, фактического состояния в настоящее время (за последние две недели) и удовлетворенности текущим состоянием. Такой трехсторонний подход имеет важное прикладное значение для специалистов по ОФК: он позволяет оценить не только текущий уровень физического и психического состояния занимающегося, но и его субъективное отношение к своему здоровью, что напрямую влияет на регулярность и вовлеченность в занятия физическими упражнениями. Использование 5-балльной шкалы (от 1 – самое худшее состояние / минимальная важность до 5 баллов – самое лучшее состояние / максимальная важность) позволяет количественно оценить как субъективную значимость различных сфер жизни, так и степень расхождения между желаемым и фактическим состоянием, что важно для вы-явления риска зон снижения качества жизни. На практике это дает специалисту по ОФК своевременно выявлять «слабые звенья» (например, низкую степень удовлетворенности своим телосложением или уровнем силовых способностей) и целенаправленно подбирать средства и методы оздоровительно-кондиционной тренировки для их коррекции.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Кроме того, сопоставление показателей важности и фактического состояния позволяет индивидуализировать программу занятий физическими упражнениями, учитывая реальные потребности и мотивацию лиц умственного труда.

Таблица 2

Структура инструментария оценки субъективного благополучия и качества жизни (фрагмент) (разработано автором)

Индикатор	Код	Вопрос	Шкала ответов
IV. Двигательная сфера (ДС)			
Текущий уровень двигательной активности (ДС1)	ДС1важн	Насколько важна для Вас двигательная активность?	Не важна (1 балл) / Мало важна (2 балла) / Важна (3 балла) / Весьма важна (4 балла) / Предельно важна (5 баллов)
	ДС1факт	Как Вы оцениваете текущий уровень своей двигательной активности?	Очень низко (1 балл) / В основном низко (2 балла) / Средне (3 балла) / В основном высоко (4 балла) / Очень высоко (5 баллов)
	ДС1удовл	Насколько Вы удовлетворены текущим уровнем своей двигательной активности?	Абсолютно не удовлетворен (1 балл) / Не удовлетворен (2 балла) / Ни да, ни нет (3 балла) / В основном удовлетворен (4 балла) / Вполне удовлетворен (5 баллов)
Доступ к спорту (ДС2)	ДС2важн	Насколько важно для Вас иметь возможность для занятий двигательной активностью и спортом?	Не важно (1 балл) / Мало важно (2 балла) / Важно (3 балла) / Весьма важно (4 балла) / Предельно важно (5 балла)
	ДС2факт	Как Вы оцениваете свои возможности для занятий двигательной активностью и спортом?	Очень низко (1 балл) / В основном низко (2 балла) / Средне (3 балла) / В основном высоко (4 балла) / Очень высоко (5 баллов)
	ДС2удовл	Насколько Вы удовлетворены имеющимися у Вас возможностями для занятий двигательной активностью и спортом?	Абсолютно не удовлетворен (1 балл) / Не удовлетворен (2 балла) / Ни да, ни нет (3 балла) / В основном удовлетворен (4 балла) / Вполне удовлетворен (5 баллов)
Сила (ДС3)	ДС3важн	Насколько важно для Вас иметь высокоразвитые силовые способности?	Не важно (1 балл) / Мало важно (2 балла) / Важно (3 балла) / Весьма важно (4 балла) / Предельно важно (5 балла)
	ДС3факт	Как Вы оцениваете свои силовые способности?	Очень низко (1 балл) / В основном низко (2 балла) / Средне (3 балла) / В основном высоко (4 балла) / Очень высоко (5 баллов)
	ДС3удовл	Насколько Вы удовлетворены своими силовыми способностями?	Абсолютно не удовлетворен (1 балл) / Не удовлетворен (2 балла) / Ни да, ни нет (3 балла) / В основном удовлетворен (4 балла) / Вполне удовлетворен (5 баллов)

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

С целью проверки валидности теоретически выдвинутой группировки индикаторов был проведен иерархический кластерный анализ (метод Варда) по каждому из трех критериев: фактического состояния, важности и удовлетворенности. Исследование (тестирование методики) проводилось на выборке из 62 учителей-предметников общеобразовательных школ г. Москвы, г. Подольска и г. Чехова Московской области, относящихся к категории лиц умственного труда. Результаты кластеризации показали, что оптимальное число кластеров, определенное по методу «локтя», в целом соответствует пяти содержательным блокам (физическое, психическое, социальное благополучие, двигательная сфера, трудоспособность) (табл. 3).

Таблица 3

Кластерная структура показателей субъективного благополучия и восприятия качества жизни учителями предметниками (n = 62) по критерию важности (результаты иерархического кластерного анализа по методу Варда)

Кластер	Индикаторы, входящие в кластер	Содержательная интерпретация	Стадии объединения
1	ФБ1, ФБ2, ФБ3, ФБ4, ФБ5, ФБ6, ФБ7	Физическое благополучие	Группа (ФБ1+ФБ2) закладывается на 1-й стадии; ФБ4 и ФБ7 объединяются в на 6-й стадии; группа (ФБ5+ФБ6) образуется на 8-й стадии; на 9-й стадии к паре (ФБ5+ФБ6) присоединяется ФБ3; окончательное объединение – на 15-й стадии
2	ПБ1, ПБ2, ПБ3	Психическое благополучие	(ПБ1+ПБ2) формируются как отдельный блок на 4-й стадии; ПБ3 присоединяется к ним на 10-й стадии
3	СБ1, СБ2	Социальное благополучие	Формируется как отдельный блок на 13-й стадии
4	ДС1, ДС2, ДС3, ДС4, ДС5, ДС6, ДС7	Двигательная сфера	Группа (ДС6+ДС7) образуется на 2-й стадии; группа (ДС2+ДС3) – на 5-й стадии; ДС1 присоединяется к группе (ДС6+ДС7) на 7-й стадии; ДС4 и ДС5 объединяются на 11-й стадии; окончательное объединение – на 14-й стадии
5	РС1	Работоспособность (трудоспособность)	Формируется как отдельный блок

Данное статистическое подтверждение свидетельствует о том, что при разработке физкультурно-оздоровительных программ для лиц умственного труда необходимо комплексно воздействовать на все выделенные сферы. Полученная

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

структура может быть положена в основу алгоритма мониторинга эффективности физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяя специалисту по ОФК отслеживать динамику каждого блока в отдельности и своевременно вносить коррективы в оздоровительно-тренировочный процесс.

Так, например, по критерию важности блок «Физическое благополучие» формируется последовательно: от пары (ФБ1+ФБ2) на 1-й стадии до окончательного объединения на 15-й; «Психическое благополучие» оформляется на 4-й стадии (ПБ1+ПБ2) с присоединением ПБ3 на 10-й. Блок «Социальное благополучие» образует отдельный кластер на 13-й стадии. Для специалиста по ОФК это означает, что при работе с лицами, занятыми в сфере интеллектуального труда, воздействие на физическую сферу (например, нормализацию сна, снижение усталости, коррекцию массы тела) неразрывно связано с улучшением их психоэмоционального состояния, что требует комплексного подхода к построению занятий.

Блок «Двигательная сфера» формируется обособленно: пары (ДС6+ДС7) и (ДС2+ДС3) образуются на 2-й и 5-й стадиях, ДС1 присоединяется к паре (ДС6+ДС7) на 7-й стадии, ДС4 и ДС5 объединяются на 11-й, окончательное объединение происходит на 14-й стадии кластеризации. Тот факт, что двигательная сфера выделяется в самостоятельный устойчивый кластер, подтверждает необходимость целенаправленного развития физических качеств и повышения двигательной активности в рамках физкультурно-оздоровительных программ, а не просто как фонового средства.

Работоспособность (РС1) образует независимый блок, не вступая в объединение с другими индикаторами. Это ключевой вывод для ОФК: он показывает, что высокий уровень физической кондиции не гарантирует автоматического повышения профессиональной работоспособности. Следовательно физкультурно-оздоровительные программы для лиц умственного труда должны включать специальные блоки (например, упражнения для снятия зрительного и мышечного напряжения, производственную гимнастику), направленные на повышение трудоспособности.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Аналогичные результаты получены по критериям фактического состояния и удовлетворенности. Устойчивость полученной структуры по трем разным критериям свидетельствует о высокой надежности разработанного инструментария и его пригодности для практического применения в целях мониторинга и оценки эффективности корпоративных и индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.

Заключение. Предлагаемый перечень индикаторов субъективного благополучия и качества жизни лиц умственного труда включает пять блоков: физическое, психическое и социальное благополучие, двигательную сферу и работоспособность (трудоспособность). Он может служить инструментом для проектирования и мониторинга эффективности корпоративных и индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ. Его ключевое отличие состоит в учете двигательной активности и слагаемых физической подготовленности, которые не рассматриваются в существующих методиках.

Несмотря на то, что валидность структуры индикаторов была подтверждена на выборке из 62 учителей-предметников (по критериям важности, удовлетворенности, фактического состояния), сохраняется необходимость апробации разработанной номенклатуры показателей в практике ОФК на других социально-демографических группах населения, а также проверки надежности шкал.

В дальнейшем планируется использование данной методики при разработке физкультурно-оздоровительных программ в рамках государственного задания ФГБУ ФНЦ ВНИИФК по темам «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию физической подготовленности взрослого населения от 25 лет и старше в условиях цифровой экономики» и «Физическая активность населения от 60 лет и старше в условиях реализации социальных программ с учетом морфофункционального состояния и уровня физической подготовленности».

Список литературы

1. Аванесова, Р. Р. Основные подходы к оценке уровня и качества жизни / Р. Р. Аванесова, М. Н. Курочкина, Э. Е. Слюсаренко // Инновационная

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2021. – № 4 (54). – С. 5–11. – EDN GFDBKK.

2. Васильева, О. В. Измерение качества жизни населения: субъективный и объективный подходы / О. В. Васильева // Векторы благополучия: экономика и социум. – 2021. – № 4 (43). – С. 65–77. – DOI 10.18799/26584956/2021/4(43)/1127.

3. Венедиктова, С. К. Анализ методик оценки качества жизни населения России / С. К. Венедиктова, Н. Ю. Горбушина, А. В. Муравьев // Вопросы экономики и права. – 2023. – № 11 (185). – С. 120–127. – DOI 10.14451/2.185.120.

4. Живуцкая, И. А. Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36–55 лет): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ирина Анатольевна Живуцкая. – Москва, 2022. – 201 с.

5. Лига, М. Б. Методики оценки качества жизни / М. Б. Лига // Вестник Читинского государственного университета. – 2010. – № 9 (66). – С. 92–99. – EDN NCHVLF.

6. Лига, М. Б. Качество жизни в современной науке и практике: теория и эмпирика / М. Б. Лига, И. А. Щеткина, Е. Ю. Захарова // Гуманитарный вектор. – 2019. – Т. 14, № 4. – С. 39–46. – DOI 10.21209/1996–7853–2019–14–4-39–46.

7. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года: Указ Президента Российской Федерации : от 07.05.2024 №309 // СПС ГАРАНТ. – Текст : электронный. – URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408892634/ (дата обращения: 27.10.2026). – Текст : электронный.

8. Опросник для оценки качества жизни (WHO Quality of Life, WHOQOL-100). – URL: https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-100 (дата обращения: 27.10.2026). – Текст : электронный.

9. Сокращенный опросник качества жизни ВОЗ (WHO Quality of Life, WHOQOL-BREF, ВОЗКЖ-26). – URL: https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref (дата обращения: 27.10.2026). – Текст : электронный.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

10. Спиридонов, А. Ю. Качество жизни населения: подходы к определению понятия, формирование системы сбора данных и методики оценки / А. Ю. Спиридонов, А. А. Найденова // Экономика труда. – 2024. – Т. 11, № 8. – С. 1159–1180. – DOI 10.18334/et.11.8.121438.

11. Шилова, В. А. Субъективные оценки благополучия: теоретические основания, методологические подходы к измерению, результаты исследования / В. А. Шилова // Социологическая наука и социальная практика. – 2019. – № 3. – С. 136–150. – DOI 10.19181/snsp.2019.7.3.6694.

12. Quality of life assessment instruments for adults: a systematic review of population-based studies / N. P. Pequeno, N.L. Cabral, D.M. Marchioni [et al.] // Health and Quality of Life Outcomes. – 2020. – Т. 18. – С. 1–13. – DOI 10.1186/s12955-020-01347-7.

13. Skevington, S. M. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A Report from the WHOQOL Group / S. M. Skevington, M. Lotfy, K. A. O'Connell // Quality of Life Research. – 2004. – Т. 13. – С. 299–310. – DOI 10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00. – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)