

Анастасия Александровна ГИЗАТУЛИНА¹
Александр Ардалионович ТАРАДАНОВ²

УДК 316.014

ДЕТЕРМИНАНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ БЛАГОПОЛУЧИИ СТУДЕНТОВ

¹ кандидат социологических наук,
доцент кафедры социальной работы и социологии,
Челябинский государственный университет
gizatulinaaaa@mail.ru

² доктор социологических наук,
профессор кафедры социальной работы и социологии,
Челябинский государственный университет
taradanov@csu.ru

Аннотация

Исследования влияния физической культуры на качество жизни производятся в направлениях определения роли физической культуры в формировании здоровья населения, психологического благополучия человека, современных технологий валеометрии, изучения психолого-педагогических проблем укрепления и сохранения психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом. В настоящей статье представлены оригинальные результаты социологического факторного анализа влияния различных элементов физической культуры на эмоциональное благополучие студентов, что позволяет корректировать соответствующие образовательные программы учебных заведений.

Цель исследования — определение и рейтингование детерминант физической культуры в их влиянии на эмоциональное благополучие студентов. Эмпирические данные получены методом анкетного опроса 541 студента очной формы обучения вузов г. Челябинска в возрасте от 18 до 24 лет в феврале-марте 2017 г. (выборка случайная). Респонденты мужского пола составили 33,6%, женского 65,4%. Не курит три

Цитирование: Гизатулина А. А. Детерминанты физической культуры в эмоциональном благополучии студентов / А. А. Гизатулина, А. А. Тараданов // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2018. Том 4. № 2. С. 70-79.

DOI: 10.21684/2411-7897-2018-4-2-70-79

четверти (75,2%) респондентов, курят 13,9%, покуривают («курят иногда») 10,9%. Не употребляет алкоголь каждый четвертый (26,1%) респондент. Чаще всего периодичность употребления алкоголя студентами «несколько раз в год» (36,8%). «Несколько раз в месяц» выпивает почти каждый третий (31,1%). И практически каждый день («несколько раз в неделю») употребляют алкоголь 5,9%.

В качестве наиболее эффективных детерминант эмоционального благополучия студентов выявлены закаливающие процедуры, утренняя зарядка, правильный режим питания, подвижность в течение дня.

В качестве детерминант, в наибольшей мере снижающих уровень эмоционального благополучия студентов, выявлены: частое (несколько раз в неделю) употребление алкоголя, частые (несколько раз в год) заболевания гриппом и ОРЗ, малоподвижный образ жизни, курение.

Новизна исследования — в оригинальности методического инструментария (содержании анкеты и методе анализа).

Ключевые слова

Детерминанты эмоционального благополучия, физическая культура, негативные эмоции, студент.

DOI: 10.21684/2411-7897-2018-4-2-70-79

Исследования влияния физической культуры на качество жизни производятся в направлениях определения роли физической культуры в формировании здоровья населения, психологического благополучия человека. Именно на «благополучие» делает акцент и всемирная организация здравоохранения в определении здоровья человека.

Эмоциональное благополучие человека — чисто субъективная оценка, которая сопровождается такими ощущениями, как ориентация на положительное отношение к самому себе и миру, чувство уверенности в завтрашнем дне, и, без сомнения, является одним из важных факторов, определяющих качество жизни человека.

Детерминанты эмоционального благополучия, с одной стороны, связаны с особенностями нервной системы человека, с другой стороны — зависят от умения управлять своими эмоциями, несмотря на различные негативные воздействия. Современный темп жизни вынуждает человека приспосабливаться к различным стрессам, которые негативно сказываются на его эмоциональном благополучии. Признаками эмоционального неблагополучия являются: чувство подавленности и «хронической усталости», доминирование негативных эмоций; обострение психосоматических заболеваний; неумение справляться с жизненными трудностями («опускание рук»).

Еще одним важным фактором эмоционального неблагополучия выступает хронический и повсеместный дефицит физической активности человека. Как известно, физическая активность человека приводит к выработке различных

гормонов (эндорфин, кортизон, инсулин), которые оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую и нервную систему. Не случайно сердечно-сосудистые и психические заболевания являются эпидемиями XXI века. И в большинстве случаев в возникновении данных заболеваний большую роль играет недостаток двигательной активности человека, который приводит к гипокинезии и гиподинамии. Именно физическая активность помогает снять накопившееся за целый день напряжение, снизить тревогу и агрессию, улучшить сон и тем самым эмоциональное состояние человека.

Для определения влияния детерминант физической культуры на эмоциональное благополучие студентов в феврале-марте 2017 г. проведен анкетный опрос 541 студента очной формы обучения вузов г. Челябинска в возрасте от 18 до 24 лет (выборка случайная). Респонденты мужского пола составили 33,6% (182 чел.), женского 65,4% (354 чел.); 0,9% (5 чел.) на вопрос об эмоциональном самочувствии не ответили.

Не курит три четверти (75,2%) респондентов, курят 13,9%, покуривают («курят иногда») 10,9%. Не употребляет алкоголь каждый четвертый (26,1%) респондент. Чаще всего периодичность употребления алкоголя студентами «несколько раз в год» (36,8%). «Несколько раз в месяц» выпивает почти каждый третий (31,1%). И практически каждый день («несколько раз в неделю») употребляют алкоголь 5,9%.

На основании данных опроса респонденты — по показателям их эмоционального благополучия — оформлены в пять групп — выборочных совокупностей. Основанием выделения стали ответы студентов на вопрос анкеты «Как часто Вы испытываете негативные эмоции (страх, тревога, раздражение)?» (варианты ответов: 1) по несколько раз в день; 2) несколько раз в неделю; 3) несколько раз в месяц; 4) несколько раз в год; 5) не испытываю).

Группу эмоционально **неблагополучных** студентов (Нб) образовали респонденты, которые указали, что испытывают негативные эмоции несколько раз в день; это почти каждый четвертый (23,8%, 128 респ.).

Группу **тревожных** студентов (Т) образовали респонденты, которые указали, что испытывают негативные эмоции несколько раз в неделю; это более чем каждый третий (36,7%, 198 респ.).

Группу **неспокойных** студентов (Н) составили респонденты, которые указали, что испытывают негативные эмоции несколько раз в месяц; это еще каждый четвертый (25,2%, 136 респ.).

Группу **спокойных** (С) составили респонденты, которые указали, что испытывают негативные эмоции несколько раз в год; это почти каждый десятый (9,1%, 49 респ.).

Группу эмоционально **благополучных** студентов (Б) образовали респонденты, которые указали, что не испытывают негативных эмоций; они составили 5,2% (28 респ.).

Такой методический подход позволил сформулировать и сформировать показатель эмоционального благополучия студентов. Логика следующая.

Респонденты, которые указали, что не испытывают негативных эмоций, отнесены к группе 100%-го эмоционального благополучия. В состав показателя «уровень эмоционального благополучия» (УЭБ) при его расчете они включены полностью (5,2%).

На противоположном «полюсе» — респонденты, которые указали, что испытывают негативные эмоции несколько раз в день; они отнесены к группе 100%-го неблагополучия. В состав показателя «уровень эмоционального благополучия» (УЭБ) при его расчете не вошел ни один из них (23,8%).

Три промежуточных группы, которые составили респонденты, испытывающие негативные эмоции «несколько раз в неделю», «несколько раз в месяц» и «несколько раз в год», включаются в расчет УЭБ после их приведения в соответствие с логикой подхода с помощью поправочных коэффициентов. Расчет коэффициентов производится следующим образом.

Термин «несколько» в быту применяется в случае, когда число фиксируемых объектов находится в пределах от 4 до 7 включительно; менее 4 обычно называется точное количество (1, 2 или 3); 8-9 определяется как «около десятка».

Соответственно, для расчета коэффициентов перед нами на выбор среднее значение «несколько» между четырьмя и семью: это 5 или 6. Для расчета принято значение 5 на том основании, что 6 для случая «несколько раз в неделю» — это «практически каждый день». Но «день» у нас уже представлен в параметре «несколько раз в день», поэтому в расчетах в качестве числового значения «несколько» взято 5.

Итак, при ответах на вопрос «Как часто Вы испытываете негативные эмоции (страх, тревога, раздражение)?» были получены следующие результаты:

- несколько раз в день («неблагополучные») — 23,8%;
- несколько раз в неделю («тревожные») — 36,7%;
- несколько раз в месяц (неспокойные) — 25,2%;
- несколько раз в год (спокойные) — 9,1%;
- не испытываю (благополучные) — 5,2%;

Тогда «уровень эмоционального благополучия» равен:

$$\text{УЭБ} = \text{Б} + \text{С} * 0,986 + \text{Н} * 0,836 + \text{Т} * 0,288,$$

где: УЭБ — уровень эмоционального благополучия в %; Б — доля благополучных респондентов (5,2%); С — доля спокойных респондентов (9,1%); 0,986 — понижающий коэффициент для «нескольких раз в год»; Н — доля беспокойных респондентов (25,2%); 0,836 — понижающий коэффициент для «нескольких раз в месяц»; Т — доля тревожных респондентов (36,7%); 0,288 — понижающий коэффициент для «нескольких раз в неделю»;

Понижающий коэффициент рассчитывается как единица (1), уменьшенная на долю количества дней в году, в которые респонденты испытывают негативные эмоции. Например, «несколько раз в год» — это 5 от 365, что составляет долю 0,014.

$1,0 - 0,014 = 0,986$ (понижающий коэффициент для «нескольких раз в год»). Аналогичным образом рассчитаны и остальные понижающие коэффициенты. Тогда УЭБ по всей выборочной совокупности составит:

$$\text{УЭБ} = 5,2\% + 9,1\% * 0,986 + 25,2\% * 0,836 + 36,7\% * 0,288 = 45,7\%$$

Для определения влияния детерминант физической культуры на уровень эмоционального благополучия студентов аналогичным образом рассчитывается УЭБ для каждого исследованного условия. По гендерному признаку (полу респондентов) получают следующие показатели уровня эмоционального благополучия студентов (УЭБ):

- женский пол, УЭБ = 51,4%;
- мужской пол, УЭБ = 59,2%.

Эмоциональное благополучие студентов у респондентов мужского пола несколько лучше, чем у респондентов женского (УЭБ 59,2% против 51,4%).

По состоянию здоровья («Как вы оцениваете свое здоровье?») эмоциональное благополучие студентов получилось следующим:

- «хорошее здоровье», УЭБ = 66,3%;
- «удовлетворительное здоровье», УЭБ = 46,1%;
- «плохое здоровье», УЭБ = 19,7%.

Общее хорошее здоровье весьма и весьма способствует повышению уровня эмоционального благополучия.

Курение респондентов («Вы курите?») следующим образом влияет на их эмоциональное благополучие:

- «да», УЭБ = 40,6%;
- «нет», УЭБ = 57,1%;
- «иногда», УЭБ = 49,1%.

С возрастом интенсивности курения снижается уровень эмоционального благополучия студентов.

Употребление алкоголя («Как часто Вы употребляете алкоголь?») следующим образом отражается на эмоциональном благополучии студентов:

- «несколько раз в неделю», УЭБ = 27,3%;
- «несколько раз в месяц», УЭБ = 46,6%;
- «несколько раз в год», УЭБ = 57,6%;
- «не употребляю», УЭБ = 61,2%.

По мере повышения частоты употребления алкоголя снижается уровень эмоционального благополучия студентов.

Влияние двигательной активности («Что Вы делаете большую часть времени?») на эмоциональное благополучие студентов:

- «сидите», УЭБ = 39,1%;
- «стоите» УЭБ = 40,4%;
- «ходите» УЭБ = 65,8%;
- «одно сменяет другое» УЭБ = 60,8%.

Двигательная активность повышает уровень эмоционального благополучия студентов.

Поддержание физической формы («Вы поддерживаете свою физическую форму специальными упражнениями?») следующим образом отражается на эмоциональном благополучии студентов:

- «да, каждый день», УЭБ = 61,7%;
- «да, иногда», УЭБ = 56,9%;
- «нет», УЭБ = 42,4%.

Поддержание физической формы специальными упражнениями повышает уровень эмоционального благополучия.

Аналогичным образом обстоит дело с утренней зарядкой («Делаете ли Вы утреннюю зарядку?»):

- «да, каждый день», УЭБ = 66,6%;
- «да, иногда», УЭБ = 63,5%;
- «нет», УЭБ = 49,8%.

Способствуют эмоциональному благополучию и закаливающие процедуры («Проводите ли Вы закаливающие процедуры?»); их эффективность на уровне утренней зарядки:

- «да, каждый день», УЭБ = 68,4%;
- «да, иногда», УЭБ = 63,2%;
- «нет», УЭБ = 51,4%.

Выводы

Исследованные детерминанты физической активности в практически равной мере положительно воздействуют на эмоциональное благополучие студентов. Несколько более эффективными в этом плане предстают: *ежедневные закаливающие процедуры* (УЭБи 68,4%); *ежедневная утренняя зарядка* (УЭБи 66,6%); *правильный режим питания* (УЭБи 66,0%); *подвижность большую часть дня* (УЭБи 65,8%).

Детерминантами, в наибольшей мере снижающими уровень эмоционального благополучия студентов, предстают: *употребление алкоголя несколько раз в неделю* (УЭБи 27,3%); *частые (несколько раз в год) заболевания гриппом и ОРЗ* (УЭБи 37,3%); *малоподвижный образ жизни* (УЭБи 39,1%); *курение* (УЭБи 40,6%).

Правда, остается открытым вопрос: можно ли считать эмоционально здоровыми людей, не испытывающих негативных эмоций? И, возможно, следовало параллельно собрать данные о частоте переживания положительных эмоций?

Эта тема может быть рассмотрена в рамках нового исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бундзен П. Современные технологии валеометрии и укрепления здоровья населения / П. Бундзен, В. Баландин, О. Евдокимова, В. Загранцев // Человек в мире

- спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тезисы докладов Международного конгресса. М., 1998. Том 2. С. 522-524.
2. Еганов А. В. Психолого-педагогическая проблема направленности воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом / А. В. Еганов, В. С. Быков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Челябинск. 2012. № 8 (267). Вып. 30. С. 12-17.
 3. Еремин А. Л. Ноогенез и теория интеллекта / А. Л. Еремин. Краснодар: Советская Кубань, 2005. 356 с.
 4. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 66-71.
 5. Кардозу В. М. Гиподинамия — болезнь цивилизации // В. М. Кардозу, Д. М. Фернандеш, А. Е. Бакытжанова / Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2014. Том 4. № 5. С. 704.
 6. Кузьмин Д. В. Влияние занятий спортом на самооценку здоровья как компонента психологического благополучия / Д. В. Кузьмин. URL: <http://naukarus.com/vliyanie-zanyatij-sportom-na-samootsenku-zdorovya-kak-komponenta-psihologicheskogo-blagopoluchiya>
 7. Москаленко В. Ф. Борьба с гиподинамией как ресурс сохранения и укрепления здоровья населения // В. Ф. Москаленко, Л. И. Галиенко, Т. С. Грузева // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2009. Том 4. № 1. С. 295-296.
 8. Русакова Н. Г. Роль физической культуры в формировании здоровья населения / Н. Г. Русакова // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования: сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. № 2. Самара, 2015. С. 91.

Anastasia A. GIZATULINA¹
Alexander A. TARADANOV²

UDC 316.014

DETERMINANTS OF PHYSICAL CULTURE IN EMOTIONALLY PRAGMATIC STUDENTS

¹ Cand. Sci (Soc.). Associate Professor,
Department of Social Work and Sociology,
Chelyabinsk State University
gizatulinaaa@mail.ru

² Dr. Sci. (Soc.). Professor,
Department of Social Work and Sociology,
Chelyabinsk State University
taradanov@csu.ru

Abstract

Investigations of the influence of physical culture on the quality of life lie in the directions of determining the role of physical culture in the formation of public health, psychological well-being of the person, modern technologies of valeometry, studying psychological, and pedagogical problems of strengthening and preserving the mental health of students in the process of physical training and sports.

This article presents the original results of sociological factor analysis of the influence of various elements of physical culture on the emotional well-being of students, which makes it possible to adjust the corresponding educational programs of educational institutions. The study aims to determine and rate the factors of physical culture in their impact on the emotional well-being of students. Empirical data were obtained by a questionnaire survey of 541 full-time students studying at the universities of Chelyabinsk at the age of 18 to 24 in February-March 2017 (random sample). Male respondents were 33.6%; female — 65.4%. Three quarters of the respondents (75.2%) do not smoke; 13.9% do smoke; 10.9% “smoke sometimes”. Every fourth respondent (26.1%) abstains from alcohol. Most often,

Citation: Gizatulina A. A., Taradanov A. A. 2018. “Determinants of Physical Culture in Emotionally Pragmatic Students”. Tyumen State University Herald. Social, Economic, and Law Research, vol. 4, no 2, pp. 70-79.

DOI: 10.21684/2411-7897-2018-4-2-70-79

the frequency of alcohol consumption by students is “several times a year” (36.8%). Almost every third (31.1%) drinks “several times a month”. 5.9% drink alcohol almost every day (“several times a week”).

The factor analysis is made on the basis of author’s original technique. The most effective factors of the emotional well-being of students revealed the hardening procedures, morning exercises, proper diet, and mobility during the day.

Factors that reduce the level of emotional well-being of students to the greatest extent include frequent (several times a week) alcohol consumption; frequent (several times a year) diseases of influenza and ARI; sedentary lifestyle; smoking.

The novelty of the research is in the originality of the methodological tools: the content of the questionnaire and the use of the method of sociological factor analysis.

Keywords

Emotional determinant of gratitude, physical culture, negative emotions, student.

DOI: 10.21684/2411-7897-2018-4-2-70-79

REFERENCES

1. Bundzen P., Balandin V., Yevdokimova O., Zagrantsev V. 1998. “Sovremennye tekhnologii valeometrii i ukrepleniya zdorovya naseleniya” [Modern technologies of valeometry and health promotion]. Theses from the International Congress “Chelovek v mire sporta: Novye idei, tekhnologii, perspektivy” [People in the Sports World: New Ideas, Technologies, and Prospects], vol. 2, pp. 522-524. Moscow.
2. Yeganov A. V., Bykov V. S. 2012. “Psikhologo-pedagogicheskaya problema napravlenosti vozdeystviya na ukreplenie i sokhranenie psikhicheskogo zdorovya studentov v protsesse zanyatiy fizicheskoy kulturoy i sportom” [Psychological and Pedagogical Problem of the Orientation of the Impact on the Strengthening and Preservation of Mental Health of Students in the Process of Physical Education and Sports]. Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta, no 8 (267), iss. 30, pp. 12-17. Chelyabinsk.
3. Yeremin A. L. 2005. Noogenez i teoriya intellekta [Noogenesis and theory of intelligence]. Krasnodar: Sovetskaya Kuban.
4. Ilina N. L. 2010. “Vliyanie fizicheskoy kultury na psikhologicheskoe blagopoluchie cheloveka” [The Influence of Physical Culture on the Psychological Well-Being of a Person]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, no 12 (70), pp. 66-71.
5. Kardozu V. M., Fernandesh D. M., Bakytzhanova A. Ye. 2014. “Gipodinamiya — bolezni tsivilizatsii” [Hypodinamy Is a Disease of Civilization]. Byulleten meditsinskikh internet-konferentsiy, vol 4, no 5. S. 704.
6. Kuzmin D. V. Vliyanie zanyatiy sportom na samoosenu zdorovya kak komponenta psikhologicheskogo blagopoluchiya. Istochnik [The Influence of Sports on Self-Evaluation of Health as a Component of Psychological Well-Being]. <http://naukarus.com/vliyanie-zanyatiy-sportom-na-samoosenu-zdorovya-kak-komponenta-psikhologicheskogo-blagopoluchiya>

7. Moskalenko V. F., Galienko L. I., Gruzeva T. S. 2009. "Borba s gipodinamiey kak resurs sokhraneniya i ukrepleniya zdorovya naseleniya" [Combating Hypodynamics as a Resource of Preservation and Promotion of Public Health]. *Zdorove — osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya*, vol. 4, no 1, pp. 295-296.
8. Rusakova N. G. 2015. "Rol fizicheskoy kultury v formirovanii zdorovya naseleniya" [The Role of Physical Education in Shaping the Health of the Population]. Proceedings of the International Research Conference "Aktualnye voprosy psikhologii, pedagogiki i obrazovaniya" [Current issues in psychology, pedagogy and education], no 2, p. 91. Samara.