

УДК 316.014 ББК С 60.56

Тараданов Александр Ардалионович –
доктор социологических наук,
профессор кафедры социальной
работы и социологии. Челябинский
государственный университет.
taradanov@csu.ru

Гизатулина Анастасия Александровна –
кандидат социологических наук,
доцент кафедры социальной
работы и социологии, Челябинский
государственный университет.
gizatulinaaaa@mail.ru

ФАКТОРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ БЛАГОПОЛУЧИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация.

Наиболее эффективными факторами эмоционального благополучия студентов выявлены закаливающие процедуры, утренняя зарядка, правильный режим питания, подвижность в течение дня.

Факторами, в наибольшей мере снижающими 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.

Ключевые слова: факторы эмоционального благополучия; физическая культура; негативные эмоции; студент;

Для определения влияния факторов 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 не ответили.

Не курит три четверти (75,2%) респондентов; курят 13,9%; покуривают («курят иногда») 10,9%. Не употребляют алкоголь каждый четвертый (26,1%) респондент. Чаще всего периодичность употребления алкоголя студентами

«несколько раз в год» (36,8%). «Несколько раз в месяц» выпивают 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 ещё 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%-ного 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%-ного эмоционального неблагополучия. В состав показателя «уровень эмоционального благополучия» (УЭБ) при его расчете они не входят все (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.

Итак, в результате опроса мы получаем следующие данные (таб. 1).

Таблица 1

Как часто Вы испытываете негативные эмоции (страх, тревога, раздражение)?

ФОРМУЛИРОВКА ВОПРОСА И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ	Все опрошенные, N=	Все опрошенные, %%%	Как часто Вы испытываете негативные эмоции (страх, тревога, раздражение)?				
			несколько раз в день (неблагополучные)	несколько раз в неделю (тревожные)	несколько раз в месяц (неспокойные)	несколько раз в год (спокойные)	не испытываю (благополучные)
N=	541*		128	198	136	49	28
%%%		100,0	23,8	36,7	25,2	9,1	5,2

*Два человека не ответили на вопрос о частоте негативных эмоций.

Тогда формула расчета показателя «уровень эмоционального благополучия»

$УЭБ = Б + С*0,986 + Н*0,836 + Т*0,288 + Нб*0,0$, где:

УЭБ – уровень эмоционального благополучия в %%%;

Б – доля благополучных респондентов (5,2%);

С – доля спокойных респондентов (9,1%);

0,986 – понижающий коэффициент для спокойных («несколько раз в год»);

Н – доля беспокойных респондентов (25,2%);

0,836 – понижающий коэффициент для беспокойных («несколько раз в месяц»);

Т – доля тревожных респондентов (36,7%);

0,288 – понижающий коэффициент для тревожных («несколько раз в неделю»);

Нб – доля неблагополучных респондентов (23,8%);

0,0 – понижающий коэффициент для неблагополучных («несколько раз в день»).

Понижающий коэффициент рассчитывается как единица («1»), уменьшенная на долю количества раз 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 спокойных: испытывающих негативные эмоции «несколько раз в год»).

Аналогичным образом рассчитаны и остальные понижающие коэффициенты.

Тогда УЭБ по всей выборочной совокупности составит:

$$\text{УЭБ} = 5,2\% + 9,1\% \cdot 0,986 + 25,2\% \cdot 0,836 + 36,7\% \cdot 0,288 + 23,8\% \cdot 0,0 = 45,7\%$$

Для определения влияния факторов физической культуры на уровень эмоционального благополучия студентов аналогичным образом рассчитывается УЭБ для каждого исследованного условия.

Таблица 2

Как часто Вы испытываете негативные эмоции (страх, тревога, раздражение)?

ФОРМУЛИРОВКА ВОПРОСА И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ ВАШ ПОЛ:	Все опрошенные, N=	Все опрошенные, %%	Как часто Вы испытываете негативные эмоции (страх, тревога, раздражение)?					Уровень эмоционального благополучия, %		
			несколько раз в день (неблагополучные)	несколько раз в неделю (тревожные)	несколько раз в месяц (неспокойные)	несколько раз в год (спокойные)	не испытываю (благополучные)	УЭБ абсолютный %%	УЭБ относительный %%	УЭБ интегральный %%
N=	541*		128	198	136	49	28			
%%		100,0	23,8	36,7	25,2	9,1	5,2	45,7	45,7	45,7
Мужской	182	33,6	38,3	27,8	27,2	51,0	53,6	47,5	70,9	59,2
Женский	354	65,4	59,4	71,7	72,1	49,0	46,4	45,1	57,7	51,4
Не ответили	5	0,9	2,3	0,5	0,7	0,0	0,0			
Итого:	541	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0			

*Два респондента не ответили на вопрос о частоте негативных эмоций .

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

Таблица 3

Как вы оцениваете свое здоровье?

ФОРМУЛИРОВКА ВОПРОСА И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?	Уровень эмоционального благополучия, %
Хорошее	66,3
Удовлетворительное	46,1
Плохое	19,7

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

Таблица 4

Вы курите?

ФОРМУЛИРОВКА ВОПРОСА И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ	Уровень эмоционального благополучия, %
ВЫ КУРИТЕ?	
Да	40,6
Нет	57,1
Иногда	49,1

С возрастанием интенсивности курения снижается уровень эмоционального благополучия.

Таблица 5

Как часто вы употребляете алкоголь?

ФОРМУЛИРОВКА ВОПРОСА И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ	Уровень эмоционального благополучия, %
КАК ЧАСТО ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ АЛКОГОЛЬ?	
Несколько раз в неделю	27,3
Несколько раз в месяц	46,6
Несколько раз в год	57,6
Не употребляю	61,2

По мере повышения частоты употребления алкоголя снижается уровень эмоционального благополучия.

Таблица 6

Что вы делаете большую часть времени:

ФОРМУЛИРОВКА ВОПРОСА И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ	Уровень эмоционального благополучия, %
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ВЫ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ:	
Сидите	39,1
Стоите	40,4
Ходите	65,8
Одно сменяет другое	60,8

Двигательная активность повышает уровень эмоционального благополучия.

Таблица 7

Вы поддерживаете свою физическую форму специальными упражнениями?

ФОРМУЛИРОВКА ВОПРОСА И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ ВЫ ПОДДЕРЖИВАЕТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ СПЕЦИАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?	Уровень эмоционального благополучия, %
Да, каждый день	61,7
Да, иногда	56,9
Нет	42,4

Поддержание физической формы специальными упражнениями повышает уровень эмоционального благополучия.

Таблица 8

Делаете ли вы утреннюю зарядку?

ФОРМУЛИРОВКА ВОПРОСА И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ?	Уровень эмоционального благополучия, %
Да, каждый день	66,6
Да, иногда	63,5
Нет	49,8

Утренняя зарядка повышает уровень эмоционального благополучия.

Таблица 9

Проводите ли вы закаливающие процедуры?

ФОРМУЛИРОВКА ВОПРОСА И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ ПРОВОДИТЕ ЛИ ВЫ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ?	Уровень эмоционального благополучия, %
Да, каждый день	68,4
Да, иногда	63,2
Нет	51,4

Закаливающие процедуры повышают уровень эмоционального благополучия.

Выводы. Исследованные факторы 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%).

Факторами, 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%).

P.S. Правда, остается вопрос: можно ли считать эмоционально здоровыми людей, не испытывающих негативных эмоций? И, возможно, надо было параллельно собрать данные о частоте переживания положительных эмоций?

Но теперь это уже другая тема...

Anastasia A. Gizatulina¹
Alexander A. Taradanov²

FACTORS OF PHYSICAL CULTURE IN EMOTIONALLY PRAGMATIC STUDENTS

¹Cand. Sci (Soc.). Associate professor of the department of social work and sociology. Chelyabinsk State University.

gizatulinaaaa@mail.ru

²Dr. Sci. (Soc.). Professor of the department of social work and sociology. Chelyabinsk State University.

taradanov@csu.ru

Abstract

The most effective emotional factors students have discovered are the explicit procedure, the wasted charge, the right mode of illness, the day of departure.

Factors, in which the most emotional students of the emotional bourgeoisie, have been discovered: Particularly (several times in a week) the use of alcohol; (several times in the year) of the influenza; a lifeless image of life; drying.

Keywords

The emotional factor of gratitude; physical culture; negative emotions; student.