

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

Матросова Екатерина Николаевна

Старший преподаватель, Аспирант, Иркутский
национальный исследовательский технический
университет
katrin090783@mail.ru

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF YOUNG WOMEN

E. Matrosova

Summary: The article examines the influence of organized physical exercises on the socio-psychological adaptation of young women.

During the survey, a questionnaire was used on the methodology of diagnosis of Rogers-Diamond's socio-psychological adaptation. At the end of the experiment, the reliability of the results was calculated according to the Mann-Whitney criterion. Two groups of women aged 21 to 25 participated in the experiment.

Keywords: socio-psychological adaptation, physical culture, women.

Аннотация: В статье рассматривается влияние организованных занятий физическими упражнениями на социально-психологическую адаптацию женщин молодого возраста.

В ходе обследования использовался опросник по методике диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда. По завершению эксперимента достоверность результатов посчитана по критерию Манна-Уитни. В эксперименте участвовали две группы женщин от 21 до 25 лет.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, физическая культура, женщины.

Введение

Общеизвестным фактом является, что умеренные занятия физическими нагрузками оказывают положительное влияние на состояние человека. Физическая активность помогает улучшить физическое состояние кардиореспираторной и костно-мышечной системы. Помимо физического и механического проявления, физическая активность и упражнения могут иметь воздействие и на психологическое состояние человека [1].

Психологическое состояние — интегральное системное состояние человека или группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей [2].

Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на психологическое благополучие человека [3].

Нельзя не упомянуть и о влиянии физической культуры на личные качества человека. Особенно в этом вопросе эффективны организованные занятия в группах. Они выполняют функцию социализации, развивают коммуникативные умения, самостоятельность, ответствен-

ность, и прививают целеустремленность, что имеет свое воздействие на социально-психологическую адаптацию.

Социально — психологическая адаптация как феномен возникает при взаимодействии двух систем: личности и социальной среды, в которую попадает или в которой уже находится эта личность. На протяжении всей своей жизни большую часть времени человек проводит в обществе, даже если ему кажется, что он остается наедине сам с собой. Человек находится в постоянном взаимодействии с другими людьми и обществом в целом, причем это может происходить в разных социальных средах. К любой среде, новой обстановке или ситуации человек должен приспосабливаться каждый раз по-новому, так как не только сам человек, но и другие люди из разных социальных сред постоянно меняются: кто-то совершенствуется, а кто-то постоянно просто приспосабливается и поэтому процесс адаптации всякий раз и для каждого выстраивается по-новому. Однако наша повседневная жизнь — это, прежде всего, реализация или изменение социального статуса в различных сферах деятельности: социально-психологической, профессиональной, учебной и т.д. [4].

Адаптация — это такой социально-психологический процесс, который при благоприятном взаимодействии личности и социальной среды приводит ее к состоянию адаптированности. Адаптация в данном случае рассматривается как вид взаимодействия личности с социальной средой, в ходе которого согласовываются требования и ожидания его участников. Важнейшим

компонентом этого процесса является согласование самооценок социальной среды [5].

Адаптированность человека во многом определяется уровнем его адаптивности — врожденной и приобретенной способности к адаптации, то есть приспособлению к окружающим его условиям среды. Личность может быть низко-, средне — или высокоадаптивной. Основы адаптивности являются врожденными — это инстинкты, темперамент, конституция, эмоции, интеллект, специальные способности, внешние данные и физическое состояние организма. Уровень адаптивности может повышаться или понижаться под воздействием таких факторов, как воспитание, обучение, условия и образ жизни. Формирующиеся или сформировавшиеся личностные особенности, ориентация, выбор, иерархия систем ценностей, целей и потребностей, притязаний, интеллекта и межличностных отношений облегчают или затрудняют адаптацию человека в реальной жизни, также являясь факторами адаптивности. Социальная адаптация представляет собой постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды (аккомодация), стремления «переделать» эти условия под себя (ассимиляция), а также результат этого процесса (адаптированность) [6].

Также необходимо учитывать, что социальная адаптация тесно связана с состоянием здоровья человека так как оно включает в себя развитие и сохранение биологических, физиологических и психических функций, социальную активность и трудоспособность при максимальной продолжительности жизни [7].

Здоровье изначально во многом определяется генетически, но потом начинают преобладать различные условия, в которых человек находится.

Факторов, укрепляющих здоровье, не так много. Наиболее эффективны регулярные занятия физической культурой и закаливание [8].

Физическая культура влияла на человека на протяжении многих столетий. Она позволяет человеку лучше адаптироваться в обществе. Даже на работе к физически подготовленному человеку будут относиться лучше, так он может выполнять больший объем предлагаемой работы, он более общителен и более активен [9].

Цель изучить возможное влияние организованных занятий физическими упражнениями на социально-психологическую адаптацию женщин молодого возраста.

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие 2 группы женщин в возрасте от 21 до 25 лет включительно. В первую экспериментальную группу вошли женщины регулярно

использующие средства физической культуры для улучшения своего здоровья (50 человек), и женщины, которые не используют организованные формы занятий — контрольная группа (50 человек). Общая выборка 100 человек. При исследовании использовался опросник по методике диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда [10]. По завершению эксперимента достоверность результатов различий между контрольной и экспериментальной группой посчитана по критерию Манна-Уитни.

Результаты исследования

По окончании исследования получены следующие результаты. Среди основных показателей (всего 6) наиболее репрезентативными характеристиками личности, которые в наибольшей степени дифференцируют выборку, являются интегральные показатели: «адаптации», «самопринятия», «эмоциональной комфортности», «стремление к доминированию» (Таблица 1).

Исследование показало наличие значимых различий между величинами в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты обработки данных разделим на три группы: значимые, не значимые и результаты, которые находятся в зоне неопределённости.

В группу значимых вошли следующие интегральные показатели: «адаптации», «самопринятия», «эмоциональной комфортности», «стремление к доминированию» (таблица 1).

Интегральный показатель адаптации означает приспособленность человека к гармоничной жизнедеятельности в обществе, которая объединяет необходимость соответствовать требованиям социума и собственные потребности, мотивы, интересы. При расчете интегрального показателя адаптации полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = 863,5$ находится в зоне значимости $P \leq 0,01$. Для расчета значения величины интегрального показателя адаптации использовались показатель адаптивности = 865 располагается в зоне значимости $P \leq 0,01$, и показатель дизадаптивности = 918 в зоне неопределённости.

Интегральный показатель самопринятия отражает реализм в оценке своих качеств, способностей и возможностей, понимание и принятие выработанных ценностей и насущных потребностей, жизнь с самим собой в согласии, изживание психологических комплексов или примирение с ними. Полученное эмпирическое значение интегрального показателя самопринятия $U_{\text{эмп}} = 840$ находится в зоне значимости $P \leq 0,01$. Он рассчитывается на основе двух показателей принятие себя = 851 располагается в зоне значимости $P \leq 0,01$ и показателя неприятие себя = 867 в зоне значимости $P \leq 0,01$.

Таблица 1.

Таблица показателей экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп по опроснику Роджерса-Даймонда.

Показатель	Медиана (ЭГ)	Медиана (КГ)	Уэмп	Укр
интегральный показатель адаптации	64	57	863,5	$P \leq 0,01$
адаптивность	149	140	865	$P \leq 0,01$
дизадаптивность	77	95	918	зона неопред.
интегральный показатель самопринятия	76	62	840	$P \leq 0,01$
принятие себя	51	45	851	$P \leq 0,01$
непринятие себя	10	15	867	$P \leq 0,01$
интегральный показатель принятие других	68	65	974,5	зона неопред.
принятие других	26	26	1024	$P \geq 0,05$
непринятие других	14	18	1023,5	$P \geq 0,05$
интегральный показатель эмоциональной комфортности	63	54	895,5	$P \leq 0,01$
эмоциональный комфорт	24	23	1122,5	$P \geq 0,05$
эмоциональный дискомфорт	17	22	885	$P \leq 0,01$
интегральный показатель интеральности	64	62	1098,5	$P \geq 0,05$
внутренний контроль	58	57	1089,5	$P \geq 0,05$
внешний контроль	22	23	1166,5	$P \geq 0,05$
интегральный показатель стремление к доминированию	55	47	786,5	$P \leq 0,01$
доминирование	10	9	901	$P \leq 0,01$
ведомость	16	20	987	зона неопред.
экспазизм	13	16	1051	$P \geq 0,05$

Интегральный показатель эмоциональной комфортности выявляет степень определённости в своём эмоциональном отношении к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям. Полученное эмпирическое значение интегрального показателя эмоциональной комфортности Уэмп = 895,5 находится в зоне значимости $P \leq 0,01$. Для вычисления интегрального показателя эмоциональной комфортности применялись количественные значения двух показателей: эмоциональный комфорт = 1122,5 располагается в зоне незначимости $P \geq 0,05$ и эмоциональный дискомфорт = 885 в зоне значимости $P \leq 0,01$.

Интегральный показатель стремление к доминированию выявляет уровень стремлений к лидерству, руководству в решении задач, зачастую личностно значимые задачи решаются за счет окружающих. Полученное эмпирическое значение интегрального показателя стремление к доминированию Уэмп = 786,5 находится в зоне значимости $P \leq 0,01$. Данный показатель рассчитывался на основе двух показателей: доминирование = 901 располагается в зоне значимости $P \leq 0,01$ и ведомость = 987 в зоне неопределённости.

Следующая группа включает в себя интегральный по-

казатель интеральности и экспазизм.

Интегральный показатель интеральности определяет предрасположенность индивида к определённой форме локуса контроля (интернальность и экстернальность). Экстернальность и интернальность это обозначение механизмов социального контроля за своей жизнью. Интернальность это свойство личности, присущее людям, которые принимают ответственность за то, что происходит с ними, за свои поступки на себя. Это качество отражает уровень субъективного контроля и находится в тесной связи с развитием личностной ответственности. Если же доминирует склонность приписывать причины происходящего внешним факторам (окружающей среде, судьбе или случаю), то это свидетельствует о наличии у индивида внешнего (экстернального) контроля. Полученное эмпирическое значение интегрального показателя принятия других Уэмп = 1098,5 находится в зоне незначимости $P \geq 0,05$. Для вычисления интегрального показателя интеральности применялись количественные значения двух показателей: внутренний контроль = 1089,5 располагается в зоне незначимости $P \geq 0,05$ и внешний контроль = 1166,5 в зоне незначимости $P \geq 0,05$.

Эскапизм определяет уровень избегания проблемных ситуаций, уход от них. Полученное эмпирическое значение показателя эскапизм Уэмп = 1051 находится в зоне незначимости $P \geq 0,05$.

В группе показателей, которые располагаются в зоне неопределенности находится единственный интегральный показатель «принятие других».

Интегральный показатель принятие других это процесс восприятия реальности такой, какая она есть на самом деле. Принимать что-то – это не осуждать, а дать право этому быть. Также это внутреннее согласие с происходящим, разрешение чему-то быть таким, какое оно есть. Любой внутренний конфликт – это несогласие с самим собой. Любой внешний конфликт – это неприятие другого, или чего-то, что считается нами (ими) плохим, незаконным, не имеющим права на существование. Полученное эмпирическое значение интегрального показателя принятие других Уэмп = 974.5 находится в зоне

неопределенности. Для расчета значения величины интегрального показателя принятие других использовались показатели: принятие других = 1024 располагается в зоне незначимости $P \geq 0,05$ и не принятие других = 1023.5 в зоне не значимости $P \geq 0,05$.

Заключение

Результаты социально-психологического исследования женщин показали, что полученные данные свидетельствуют, что в экспериментальной группе реализуется более эффективная адаптация, процесс самопринятия, а также высокие оценки указывают на значительно выраженный эмоциональный комфорт. В экспериментальной группе уровень доминирования значительно выше величин в контрольной группе. В остальных интегральных показателях результаты находятся либо в зоне неопределенности, либо не достоверны. Исследование показало, что физическая культура имеет значительное влияние на социально психологическую адаптацию женщин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абляева А.В., Миначева А.И., Фатхутдинова Л.М. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ Международный научно-исследовательский журнал • № 11 (125) • Ноябрь 2022.
2. Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс] материалы Международной заочной научно-практической конференции (20 марта 2019 г.) / Урал. гос. пед. ун-т; отв. ред. С.А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2019 – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Терентьев, А.Е., Водяха, С.А., Водяха, Ю.Е., & Аристов, Л.С. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. Теория и практика физической культуры, 2022(1), 45-46. <https://doi.org/10.24412/0040-3601-2022-1-45-46>
4. Марцинковская Т.Д. История психологии: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т.Д. Марцинковская. – 4-е изд., стереотип. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004. – 544 с.
5. Ж. Пиаже. Избранные психологические труды. Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология. Москва: «Просвещение». 11. А.Д. Наследов. Метематические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. Санкт - Петербург: «Речь», 2004.
6. Михайлов Р.В. СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА диссертация.
7. Казначеев В. П. Очерки теории и практики экологии человека / В. П. Казначеев. - М.: Наука, 1983. - 260 с.: ил.; 21 см. - (Соврем. пробл. биосферы).
8. Астахов Н.Э. Влияние адаптационных процессов на организм и здоровье человека / Н.Э. Астахов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – №45 (335). – С. 276-278. – URL: <https://moluch.ru/archive/335/74868/> (дата обращения: 25.09.2022).
9. Сычева А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ / А.В. Сычева, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева Е.В. // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4;
10. Осницкий А.К. Опросник социально-психологической адаптации, СПА (2004) [Электронный ресурс] <http://www.psytests.org-classic/rogersA-run.html> (дата обращения: 17.03.2023).

© Матросова Екатерина Николаевна (katrin090783@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»