
ІВАНЧИКОВА С.М.,
аспірант, кафедра здоров'я
людини і фізичної реабілітації,
Державний заклад „Луганський
національний університет
імені Тараса Шевченка” ,
м. Старобільськ, Україна

ІНСТРУМЕНТАЛЬНІ ЦІННОСТІ СТУДЕНТІВ ГРУП ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

У статті приводяться результати впровадження методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу. Наведено експериментальні данні щодо динаміки показників інструментальних цінностей студентів груп формування культури здоров'я засобами фітнесу та студентів загальних груп фізичного виховання.

Ключові слова: засоби, здоров'я, інструментальні цінності, культура, методика, система, фітнес.

В статье приводятся результаты внедрения методики формирования культуры здоровья студентов средствами фитнеса во внеаудиторной работе высшего учебного заведения. Приведены экспериментальные данные динамики показателей инструментальных ценностей студентов групп формирования культуры здоровья средствами фитнеса и студентов общих групп физического воспитания.

Ключевые слова: средства, здоровье, инструментальные ценности, культура, методика, система, фитнес.

Today urgent issue creating a culture of health of students in higher education, creating an environment where the future specialist should have appropriate opportunities to obtain general knowledge about innovative technologies of preservation and promotion of health in order to create a culture of health. This theoretical principles called

the question, based on the number of investigations leading industry experts pedagogy and physical education should be seen in the context of a culture of health of students in sports and recreation articles. As results driven implementation techniques creating a culture of health of students in extracurricular fitness facilities the work of higher education. An obtained data on the dynamics of the instrumental values groups of students means creating a culture of health and fitness group students general physical education.

Key words: *equipment, health, instrumental values, culture, method, system, fitness.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Колись видатний давньогрецький філософ Аристотель зауважив: „Ніщо так не виснажує й не руйнує людський організм, як фізична бездіяльність. Для гармонії душі, краси та здоров'я потрібен розвиток не тільки в галузі науки та мистецтв, але й заняття фізичними вправами на протязі всього життя” [3, 8, 11]. Проблема погіршення здоров'я студентської молоді та усвідомлення необхідності вдосконалення фізичного виховання в вищих навчальних закладах сприяє переосмисленню підготовки майбутніх фахівців – випускників вишу до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, від результатів якої залежить їх гармонійний розвиток, підготовка до самостійного життя [4, 5, 10], формування свідомого ставлення до проблеми як власного здоров'я, так і здоров'язбереження соціуму через оволодіння навичками здорового способу життя, організації здоров'язберігаючого дозвілля й активного відпочинку, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагненні до самовдосконалення, розвитку моральних і вольових якостей.

У зв'язку з цим, актуальним стає питання формування культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів, створення таких умов, де майбутній фахівець мав би відповідні можливості отримання загальних знань про інноваційні технології збереження й зміцнення здоров'я з метою формування культури здоров'я [1, 6, 9]. При цьому теоретичні засади названого питання, спираючись на чисельність досліджень провідних фахівців галузі педагогіки й фізичного виховання слід розглядати в контексті проблеми формування культури здоров'я студентської молоді в фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Метою статті є визначення динаміки показників сформованості інструментальних цінностей студентів груп формування культури здоров'я засобами фітнесу та студентів, які відвідували загальну групу фізичного виховання відповідно до навчальних програм вищого навчального закладу. Дослідження проводилися згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри здоров'я людини, фізичної реабілітації, безпеки життєдіяльності, охорони праці та цивільного захисту Державного закладу „Луганський національний університет імені Та-

раса Шевченка” „Методологія, теорія і практика формування культури здоров’я дітей, учнівської молоді та дорослого населення”.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів. Однією з форм фізичного виховання в вищому навчальному закладі є позааудиторна робота, яка передбачає організацію занять за умов дозвілля в позанавчальний час [2, 6, 7]. Вона покликана формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров’я, комплексно розвиваючи фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню фізкультурно-оздоровчих систем в організації здорового способу життя та як результат – в формуванні культури здоров’я. Зростання ролі позааудиторної роботи є однією з провідних ланок перебудови навчання – виховного процесу в вищій школі, що зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу на засвоєння студентами знань, які дозволяють раціонально здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність з використанням різноманітних засобів фізичної культури, а також повноцінно використовувати вільний час.

Виникнення інноваційних форм фізичної культури пов’язано з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої діяльності, частиною якої є поширення фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, яка інтегрувала в себе найрізноманітніші засоби фізкультурно-оздоровчого тренування. Її зміст і сутність як інноваційного способу формування культури здоров’я, визначаються формуванням ціннісних та мотиваційних установок особистості, орієнтованих на здоровий спосіб життя як підґрунтя сучасного соціуму. Спостерігається тенденція до співпраці фітнес-клубів, педагогічних, медичних та соціально-психологіч-

них установ із залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг, що якісно віддзеркалює тенденцію змін стилю життя молоді та дорослого населення в бік формування культури здоров’я. Відзначається, що в індустрії фітнесу виникають все нові й нові засоби, які складаються в сучасні фітнес-програми та знаходять своє місце в усіх видах фізкультурної освіти, рекреації та реабілітації.

Передумовою до застосування засобів фітнесу в формуванні культури здоров’я є те, що на сьогоднішній день фізичний, психічний, духовний і соціальний аспекти здоров’я людини сприймаються як єдине ціле, а фізкультурно-оздоровча система фітнесу інтегрувала в себе саме такі засоби, які націлені на фізкультурно-оздоровче тренування не тільки фізичної складової тіла, але й психічної, духовної та соціальної.

В педагогічному експерименті, для визначення динаміки інструментальних цінностей студентів загальних груп фізичного виховання (контрольна група) та студентів груп формування культури здоров’я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу (експериментальна група) впродовж навчального року було використано методику М. Рокіча.

При визначенні інструментальних цінностей студентів констатується, що ціннісні орієнтації на початку формуючого експерименту в обох групах обстежених мали приблизно рівні значення ($p > 0,05$) та знаходилися на низькому та середньому рівнях. Виключення становили лише ціннісні орієнтації „самоконтроль”, „непримиренність” і „високі запити” ($p < 0,05$). Впродовж навчального року відбулися наступні зміни. В контрольній групі студентів за навчальний рік статистично значу-

ще змінилися такі ціннісні орієнтації як „високі запити”, „життєрадісність”, „відповідальність” і „терпимість” ($p < 0,05$). На початку навчального року їх значення склали 4,00 бали, 3,20 бали, 3,58 бали, 3,10 бали, що відповідає середньому рівневі. Наприкінці навчального року досліджувані значення підвищилися до 7,50 %, 9,38 % і 11,73 % та становили 4,30 балів, 3,50 балів і 4,00 бали. Інші ціннісні орієнтації залишилися приблизно на одному рівні ($p > 0,05$).

В експериментальній групі відбулися статистичну значущі зміни в більшості значень ціннісних орієнтацій, за винятком таких як „старанність”, „чесність”, „чуйність і дбайливість”, які впродовж навчального року залишилися на середньому й високому рівні – 4,19 бали, 5,10 бали і 3,76 бали – на початку формуючого експерименту, 4,30 бали, 5,20 бали і 4,00 бали – наприкінці. Динаміка змін становила 2,63 %, 1,96 % і 6,38 % ($p > 0,05$). Констатується, що в експериментальній групі, яка

Таблиця 1. Відсоткове порівняння інструментальних цінностей студентів контрольної (n=30) та експериментальної (n=30) груп наприкінці формуючого експерименту

Ціннісна орієнтація, балів	Контрольна група, n=30			Експериментальна група, n=30			Різниця, %
	Середнє	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo)	Середнє	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo)	
акуратність	3,59	3,55 (3,50; 3,60)	3,55	4,60	4,50 (3,42; 4,60)	4,43	28,13
високі запити	4,30	4,30 (4,00; 4,50)	4,28	5,50	5,40 (3,50; 5,55)	5,40	27,91
вихованість	4,30	4,20 (4,00; 5,00)	4,20	6,00	5,50 (5,00; 6,00)	5,70	39,53
життєрадісність	3,50	3,52 (3,42; 3,60)	3,48	5,55	5,40 (5,35; 6,00)	5,55	56,34
старанність	4,00	4,10 (4,00; 4,20)	4,10	4,30	4,00 (3,80; 4,50)	4,50	7,50
незалежність	5,02	5,00 (4,95; 5,05)	5,02	6,00	5,20 (4,99; 6,00)	6,00	19,52
непримиренність	3,60	3,55 (3,50; 3,60)	3,60	4,70	4,40 (3,35; 4,80)	4,55	30,56
освіченість	4,20	4,20 (4,10; 4,40)	4,25	4,95	4,55 (3,80; 4,60)	4,70	17,86
відповідальність	4,00	4,01 (4,00; 4,09)	4,02	5,00	4,60 (4,50; 5,50)	5,45	25,00
раціоналізм	4,30	4,35 (4,30; 4,50)	4,30	5,50	5,35 (5,20; 5,50)	5,50	27,91
самоконтроль	2,75	2,70(265; 2,75)	2,75	5,53	5,45 (5,20; 5,70)	5,55	201,09
сміливість у відстоюванні власної думки	2,55	2,50(2,55; 2,70)	2,60	3,50	3,50 (2,50; 4,75)	4,85	37,25
тверда воля	3,00	3,29 (2,29; 3,20)	3,10	4,60	4,80 (4,00; 4,90)	4,65	53,33
терпимість	3,50	3,30 (3,00; 3,60)	3,50	5,50	5,00 (5,00; 5,50)	5,60	57,14
широта поглядів	3,30	3,30 (3,00; 3,60)	3,35	5,17	5,15 (5,00; 5,50)	5,45	56,67
чесність	5,00	5,05 (4,50; 5,20)	5,00	5,20	5,05 (4,59; 5,30)	5,10	4,00
чуйність, дбайливість	3,78	3,70 (3,50; 3,80)	3,80	4,00	3,90 (3,90; 4,00)	3,95	5,82

Таблиця 2. Перевірка достовірності порівняння інструментальних цінностей студентів контрольної (n=30) та експериментальної (n=30) груп наприкінці формуючого експерименту

Ціннісна орієнтація	Групи: контрольна (КГ), експериментальна (ЕГ)	Ранги		Статистики критерія		Асимптотична значимість	
		Середній ранг	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні	Статистика W Уїлкоксона	Θ	p
акуратність	КГ	45,50	1365,00	25,00	890,00	$0,3 \cdot 10^{-5}$	< 0,05
	ЕГ	44,90	1347,00				
високі запити	КГ	45,28	1358,50	22,50	487,50	$0,7 \cdot 10^{-4}$	< 0,05
	ЕГ	15,72	471,50				
вихованість	КГ	30,17	905,00	198,00	663,00	$0,9 \cdot 10^{-4}$	< 0,05
	ЕГ	30,83	925,00				
життєрадісність	КГ	45,28	1358,50	32,00	465,00	$0,1 \cdot 10^{-9}$	< 0,01
	ЕГ	29,63	889,00				
старанність	КГ	29,67	890,00	625,00	890,00	0,40	> 0,05
	ЕГ	31,33	940,00				
незалежність	КГ	30,17	905,00	32,00	465,00	$0,1 \cdot 10^{-10}$	< 0,05
	ЕГ	30,83	925,00				
непримиренність	КГ	20,93	627,50	58,00	668,00	$0,3 \cdot 10^{-10}$	< 0,01
	ЕГ	40,08	1202,50				
освіченість	КГ	15,72	471,50	162,50	827,50	$0,1 \cdot 10^{-3}$	< 0,05
	ЕГ	45,28	1358,50				
відповідальність	КГ	30,83	925,00	22,50	487,50	$0,2 \cdot 10^{-5}$	< 0,05
	ЕГ	17,70	531,00				
раціоналізм	КГ	44,43	13,33	35,00	500,00	$0,8 \cdot 10^{-10}$	< 0,05
	ЕГ	16,57	497,00				
самоконтроль	КГ	15,50	465,00	98,00	663,00	$0,4 \cdot 10^{-10}$	< 0,01
	ЕГ	45,50	1365,00				
сміливість у відстоюванні власної думки	КГ	16,25	487,50	22,50	487,50	$0,4 \cdot 10^{-10}$	< 0,01
	ЕГ	44,33	1330,00				
тверда воля	КГ	16,67	500,00	198,00	663,00	$0,9 \cdot 10^{-4}$	< 0,01
	ЕГ	15,50	465,00				
терпимість	КГ	45,50	1365,00	162,50	627,50	$0,2 \cdot 10^{-5}$	< 0,01
	ЕГ	20,93	627,50				
широта поглядів	КГ	44,33	1330,00	22,50	487,50	$0,4 \cdot 10^{-10}$	< 0,01
	ЕГ	44,33	1330,00				
чесність	КГ	16,67	500,00	625,00	890,00	0,20	> 0,05
	ЕГ	16,10	483,00				
чуйність, дбайливість	КГ	15,50	465,00	32,00	465,00	$0,8 \cdot 10^{-2}$	> 0,05
	ЕГ	45,50	1365,00				

впродовж навчального року, додатково в умовах позааудиторної роботи тричі на тиждень займалася фізкультурно-оздоровчими заняттями формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу, має високий рівень таких ціннісних орієнтацій як „високі

запити”, „вихованість”, „життєрадісність”, „незалежність”, „відповідальність”, „раціоналізм”, „самоконтроль”, „терпимість”, „широта поглядів” та „чесність”, – діапазон змін впродовж навчального року становив від 11,11 % до 98,92 % ($p < 0,01$ і $p < 0,05$) (таблиці 1-2).

Наявність позитивних змін названих ціннісних орієнтацій дозволяє стверджувати, що відбулися якісні зміни й духовного і соціального аспектів здоров'я студентів. Підвищення високого, зменшення середнього та низького рівнів духовного й соціального аспектів здоров'я за показниками ціннісних орієнтацій ми обґрунтовуємо впровадженням розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять у процес формування культури здоров'я студентів в умовах позааудиторної роботи, за допомогою яких студенти експериментальних груп навчилися: створювати індивідуальну фізкультурно-оздоровчу систему в умовах позааудиторної роботи вищого навчального закладу, застосовувати фізичні й ментальні засоби фітнесу з метою самооздоровлення та формування здоров'язберігаючого світогляду; орієнтуватися на здоровий спосіб життя, застосовувати методику самопізнання: самоспостереження, самоаналіз, самокритику та самооцінку; визначати сутність аспектів здоров'я та вести моніторинг індивідуального здоров'я.

В експериментальній групі студенти, які відвідували позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заняття формування культури здоров'я засобами

фітнесу, систематично отримували знання та практичні навички щодо підвищення рівня сформованості показників в усіх аспектах здоров'я та як результат – культури здоров'я, змінили своє ставлення до багатьох питань, пов'язаних з власним здоров'ям. Порівнюючи отримані результати, зазначимо, що студенти контрольних груп мають значно нижчу динаміку і рівень сформованості комплексних показників інструментальних цінностей, ніж в експериментальних. Наприкінці формуючого експерименту відбувалися поетапні позитивні зміни, які були обумовлені впровадженням розробленої методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямі. Аналізуючи порівняльні дані сформованості інструментальних цінностей студентів вищого навчального закладу, ми можемо стверджувати, що більшість студентів експериментальної групи підвищила свої показники з низького і середнього рівнів на високий, на відміну від студентів контрольної групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дубовой А.В. Улучшение психологического состояния личности студентов средствами силовых видов спорта / А.В. Дубовой, В.Г. Саенко // ОРАЛДЫН ЫЛЫМ ЖАРШЫСЫ : науч.-теорет. и практ. журнал. Серия № 17 (65) «Педагогические науки. История». – Уральск : ЖШС «Уралнаучкнига», 2013. – С. 114 – 118.
2. Іванчикова С.М. Дослідження психологічних показників студентів вищих навчальних закладів у процесі занять фітнесом / С.М. Іванчикова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. праць. – Старобільськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2016. – № 2 (298). – С. 29 – 35.

3. Іванчикова С.М. Вдосконалення показників комплексного прояву культури здоров'я студентської молоді засобами фітнесу / С.М. Іванчикова // Матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. мол. вчених і студентів „Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості”, – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 103 – 108.
4. Козина Ж.Л. Комплексное применение оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса для повышения психофизиологических возможностей студентов / Ж.Л. Козина, А.С. Ильницкая, Н.А. Пащенко, М.В. Коваль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2014. – № 3. – С. 23 – 29.
5. Носко М.О. Формування здорового способу життя / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : „МП Леся”, 2013. – 160 с.
6. Саєнко В.Г. Психологічні якості особистості каратистів високої кваліфікації / В.Г. Саєнко // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології / II Міжнар. наук.-практ. інтернет конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2008. – С. 99 – 102.
7. Толчева Г.В. Оцінка психофізіологічного стану студенток з досвідом занять хатха-йоогою / Г.В. Толчева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 128 – 131.
8. Школа Е.Н. Исследование динамики показателей психического аспекта здоровья студентов групп внеаудиторных физкультурно-оздоровительных занятий формирования культуры здоровья средствами фитнеса / Е.Н. Школа, С.Н. Иванчикова // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : Сб. науч. ст. – Брест : БрГУ, 2015. – С. 147 – 151.
9. Paweł F. Nowak Poziom zachowań zdrowotnych kieleckich licealistów / Paweł F. Nowak, P. Barcicka // Problemy Higieny i Epidemiologii. – Vol. 96. – № 1, 2015. – P. 157 – 161.
10. Sara Mutikainen. Predictors of increase in physical activity during a 6-month follow-up period among overweight and physically inactive healthy young adults / Sara Mutikainen // The Society of Chinese Scholars on Exercise Physiology and Fitness (SCSEPF). Volume 13, Issue 2, – Hong Kong: Hong Kong Baptist University, 2015. – P. 63 – 71.
11. Tudor Iulian-Doru. Pilates Principles – Psychological Resources for Efficiency Increase of Fitness Programs for Adults / Tudor Iulian-Doru, Grigore Vasilica, Tudor Maria, Burcea Claudia Camelia // Procedia – Social and Behavioral Sciences, Volume 84, 9 July 2013. – P. 658 – 662.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Dubovoj A.V. Uluchshenie psihologicheskogo sostoyaniya lichnosti studentov sredstvami silovyh vidov sporta / A.V. Dubovoj, V.G. Saenko // ORALDYN FYLYM ZHARSHYSY : nauch.-teoret. i prakt. zhurnal. Seriya № 17 (65) «Pedagogicheskie nauki. Istoriya». – Ural'sk : ZSHS «Uralnauchkniga», 2013.

- S. 114 – 118.
2. Ivanchikova S.M. Doslidzhennya psihologichnih pokaznikiv studentiv vishchih navchal'nih zakladiv u procesi zanyat' fitnessom / S.M. Ivanchikova // Visnik Lugans'kogo nacional'nogo universitetu imeni Tarasa SHEvchenka (pedagogichni nauki) : Zb. nauk. prac'. – Starobil's'k : Vid-vo DZ „LNU imeni Tarasa SHEvchenka”, 2016. – № 2 (298). – S. 29 – 35.
3. Ivanchikova S.M. Vdoskonalennya pokaznikiv kompleksnogo proyavu kul'turi zdorov'ya students'koï molodi zasobami fitnesu / S.M. Ivanchikova // Mater. III Vseukr. nauk.-prakt. konf. mol. vchenih i studentiv „Pedagogichni tekhnologii formuvannya kul'turi zdorov'ya osobistosti”, – Chernigiv : CHNPU, 2016. – S. 103 – 108.
4. Kozina ZH.L Kompleksnoe primenenie ozdorovitel'nyh metodik pilatesa i bodifleksa dlya povysheniya psihofiziologicheskikh vozmozhnostej studentov / ZH.L. Kozina, A.S. Il'nickaya, N.A. Pashchenko, M.V. Koval' // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. – Harkiv : HOVNOKU – HDADM.– 2014. – № 3. – S. 23 – 29.
5. Nosko M.O. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya / M.O. Nosko, S.V. Grishchenko, YU.M. Nosko. – K. : „MP Lesya”, 2013. – 160 s.
6. Saenko V.G. Psihologichni yakosti osobistosti karatistiv visokoi kvalifikacii / V.G. Saenko // Suchasni tekhnologii u sferi fizichnogo vihovannya, sportu ta valeologii / II Mizhnar. nauk.-prakt. internet konf. – H. : Akad. VV MVS Ukraini, 2008. – S. 99 – 102.
7. Tolcheva G.V. Ocinka psihofiziologichnogo stanu studentok z dosvidom zanyat' hatha-jogoyu / G. V. Tolcheva // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu // naukovij zhurnal. – Harkiv : HOVNOKU-HDADM, 2011. – № 11. – S. 128 – 131.
8. Shkola E.N. Issledovanie dinamiki pokazatelej psihicheskogo aspekta zdorov'ya studentov grupp vneauditornyh fizkul'turno-ozdorovitel'nyh zanyatij formirovaniya kul'tury zdorov'ya sredstvami fitnesa / E.N. SHkola, S.N. Ivanchikova // Teoreticheskie i prikladnye aspekty olimpijskogo obrazovaniya, fizicheskoy kul'tury i sporta shkol'nikov i uchashchejsya molodyozhi : Sb. nauch. st. – Brest : BrGU, 2015. – S. 147 – 151.
9. Paweł F. Nowak Poziom zachowań zdrowotnych kieleckich licealistów / Paweł F. Nowak, P. Barcicka // Problemy Higieny i Epidemiologii. – Vol. 96. – № 1, 2015. – P. 157 – 161.
10. Sara Mutikainen. Predictors of increase in physical activity during a 6-month follow-up period among overweight and physically inactive healthy young adults / Sara Mutikainen // The Society of Chinese Scholars on Exercise Physiology and Fitness (SCSEPF). Volume 13, Issue 2, – Hong Kong: Hong Kong Baptist University, 2015. – P. 63 – 71.
11. Tudor Iulian-Doru. Pilates Principles – Psychological Resources for Efficiency Increase of Fitness Programs for Adults / Tudor Iulian-Doru, Grigore Vasilica, Tudor Maria, Burcea Claudia Camelia // Procedia – Social and Behavioral Sciences, Volume 84, 9 July 2013. – P. 658 – 662.