

Психическое здоровье студентов педагогических вузов

Малинаускас Р. К., Думчене А. Л.

Литовская академия физической культуры

Аннотации:

Рассмотрены вопросы психического здоровья студентов педвузов. Изучалось психическое здоровье студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом. Для достижения поставленной цели были использованы две методики: анкета по С.С. Степанову для самооценки психического здоровья и шкала оценки уровня психической удовлетворенности по И.А. Гундарову. Выборка студентов-спортсменов включала 263 чел., а студентов, не занимающихся спортом – 288 чел. Результаты показали, что более высокие показатели по уровню психического здоровья были обнаружены у студентов-спортсменов по сравнению со студентами, не занимающимися спортом.

Ключевые слова:

здоровье, спорт, студенты, педвузы.

Малинаускас Р. К., Думчене А. Л. Психічне здоров'я студентів педагогічних вузів. У статті розглянуті питання психічного здоров'я студентів педвузів. Вивчався психічне здоров'я студентів-спортсменів і студентів, які не займаються спортом. Для досягнення поставленої мети були використані дві методики: анкета С.С. Степанова для самооцінки психічного здоров'я і шкала оцінки рівня психічної задоволеності І.А. Гундарова. Вибірка студентів-спортсменів включала 263 особи., а студентів, які не займаються спортом – 288. Результати показали, що більш високі показники за рівнем психічного здоров'я були виявлені у студентів-спортсменів у порівнянні зі студентами, що не займаються спортом.

Malinauskas R., Dumciene A. Mental health among students of pedagogical universities. This article deals with questions of mental health among students of pedagogical universities. There were analysed differences in the level of mental health among sporting and non-sporting students. Two methods were used in the inquiry. Stepanov's questionnaire was used to estimate the level of mental health, Gundarov's questionnaire was used to evaluate psychical satisfaction. The sample consisted of 263 sporting students (athletes) and 288 non-sporting students. Results have shown that the level of mental health among sporting students was higher than the level of mental health among non-sporting students.

здоров'я, спорт, студенти, педвузу.

health, sport, students, universities.

Введение.

В современный период отмечаются неблагоприятные перемены в картине психического здоровья молодого поколения [3]. Во-первых, происходит значительный рост числа нервно-психических заболеваний, прежде всего тех, что являются наиболее характерной реакцией на психический стресс. Во-вторых, резко увеличивается распространённость алкоголизма, наркоманий, токсикоманий [3, 4]. И третий эффект, отмечаемый врачами в картине психического здоровья населения в современных условиях у значительной части студентов, выступает как психологический феномен [4], который обозначается как кризис идентичности. Кризис идентичности в наших сегодняшних социальных условиях определяется разрывом между требованиями меняющихся общественных и экономических отношений и вполне объяснимой ригидностью личностных установок, стереотипов поведения [4].

Некоторые авторы [5, 10] подчеркивают, что психическое здоровье и способность сопротивляться воздействию неблагоприятных факторов повышается, если человек занимается спортом, а занятия в спортивных секциях молодежи делает молодых людей более выносливыми и сильными, т. е. здоровыми. Данные исследований [5, 10] свидетельствуют о том, что физическая культура и спорт имеет положительный эффект на психическое здоровье и здоровье вообще, что и один час занятий физкультурой или спортом в неделю полезен для развития психического здоровья.

Однако в процессе тренировочной и соревновательной деятельности на юного спортсмена действуют различные стрессоры, связанные с максимальной нагрузкой, травмой и заболеванием, утомлением, эмоциональным возбуждением. Все это может создать определенные предпосылки к ухудшению состояния психического здоровья юных спортсменов [6, 7]. Это положение связано с тем, что юные спортсмены подвергаются непомерному давлению, побуждающему к

достижению превосходства над другими.

Актуальность этого исследования в том, что в настоящее время число исследований посвященных особенностям психического здоровья студентов и стратегиям его улучшения в контексте занятий спортом и физической культурой невелико, но в них чувствуется большая необходимость. Результаты исследований [5, 10] показали, что в настоящее время формирование у молодежи потребности к улучшению состояния психического здоровья должно быть долгосрочным позитивным результатом всей работы по физическому воспитанию. Однако проблему улучшения состояния психического здоровья студентов в настоящее время нельзя считать достаточно решенной.

Работа выполнена по плану НИР Литовской академии физической культуры.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Суть научной проблемы исследования состоит в вопросе: имеются ли достоверные различия по показателям психического здоровья между студентами-спортсменами и студентами, не занимающимися спортом?

Гипотеза исследования заключается в следующем: уровень психического здоровья был выше у студентов-спортсменов, чем у студентов, не занимающихся спортом.

Цель исследования состоит в том, чтобы изучить психическое здоровье студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария были использованы две методики: анкета по С.С. Степанову для самооценки психического здоровья [2] и шкала оценки уровня психической удовлетворенности по И.А. Гундарову [1].

Анкета по С.С. Степанову использована в связи с тем, что позволяет выявить интегральный показатель психического здоровья, который характеризует душевное равновесие, состояние общего душевного

комфорта испытуемых. От опрашиваемого требовалось выбрать самый подходящий ответ из трех возможных. Обработка и интерпретация результатов исследования проводилась в соответствии с «ключом»: 0–17 баллов указывало на высокий уровень, 18–35 – на средний уровень и 36–50 – на низкий уровень психического здоровья. Результаты оценки внутреннего постоянства для анкеты по коэффициенту Кронбаха α были весьма высоки, и коэффициент равнялся 0,69 для выборки данного исследования. Для статистической обработки данных анкеты был использован χ^2 критерий.

Для определения оценки, как испытуемый чувствовал себя в последнее время, мы обратились к шкале оценки уровня психической удовлетворенности по И.А. Гундарову [1]. Методика состоит из 14 вопросов, на каждый из которых испытуемый должен выбрать наиболее подходящий ответ из трех вариантов («да», «не знаю» или «нет»). Каждый ответ данной шкалы оценивается в соответствии с «ключом». Уровень психической удовлетворенности (УПУ) подсчитывается по формуле: $УПУ = 100 - (\text{сумма баллов по утверждениям} / 14)$. Чем выше показатель, тем выше уровень психической удовлетворенности. Результаты оценки внутреннего постоянства для шкалы по коэффициенту Кронбаха α были высоки. Коэффициент Кронбаха α равнялся 0,87 для выборки данного исследования. Для статистической обработки данных шкалы был использован критерий t Стьюдента.

В нашу выборку мы отобрали 263 студентов-спортсменов (футболистов, баскетболистов, легкоатлетов и двоеборцев) 288 студентов, не занимающихся спортом.

Результаты исследования.

Результаты сравнительного исследования психического здоровья студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, представлены в табл. 1.

Исследование показало, что высокий уровень

психического здоровья выявлен у 45,6% студентов-спортсменов. У 41,4% студентов-спортсменов данные психического здоровья имели среднюю степень выраженности.

Низкий уровень психического здоровья у студентов-спортсменов наблюдался значительно реже и был зарегистрирован у 13% обследованных. Высокий уровень психического здоровья зарегистрирован у 34% студентов, не занимающихся спортом, в то время как средний и низкий уровень наблюдался у 49% и 17% обследованных соответственно.

Для сравнения данных психического здоровья (в % к числу опрошенных) студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, нами был использован χ^2 критерий. Обнаружены статистически достоверные различия по уровню психического здоровья между студентами-спортсменами и студентами, не занимающимися спортом ($\chi^2(2)=7,91$, $p<0,05$): уровень психического здоровья у студентов-спортсменов выше.

Результаты сравнительного исследования статистических показателей психической удовлетворенности студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, представлены в таблице 2.

По результатам видно, что достоверных различий по уровню психической удовлетворенности между студентами-спортсменами и студентами, не занимающимися спортом, не наблюдается ($p>0,05$). Это можно объяснить тем, что у студентов еще не наблюдается чувство усталости, молодые люди не истощены физически.

Обсуждение.

В заключение сопоставим наши результаты с итогами исследований, проведенных другими учеными [4, 5]. Из результатов исследования можно заключить, что спортивная деятельность при благоприятных условиях способствует успешной адаптации, не ухудшает состояние психического здоровья студентов-

Таблица 1.

Распределение студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, по их психическому здоровью (в % к числу опрошенных)

| Исследуемая группа | Уровень психического здоровья | | |
|--------------------------------|-------------------------------|---------|---------|
| | Низкий | Средний | Высокий |
| Студенты-спортсмены, n=263 | 13 | 41,4 | 45,6 |
| Студенты-неспортсмены, n=288 | 17,0 | 49,0 | 34,0 |
| $\chi^2=7,91$; df=2; $p<0,05$ | | | |

Таблица 2.

Уровень психической удовлетворенности студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом (среднее и стандартное отклонение)

| Исследуемая группа | Уровень психической удовлетворенности | Критерий разности t | Уровень значимости p |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------|----------------------|
| Студенты-спортсмены, n=263 | 98,47±0,86 | 1,91 | p>0,05 |
| Студенты-неспортсмены, n=288 | 98,32±0,98 | | |

спортсменов. Данные нашего исследования подтверждают результаты, полученные другими авторами, что индикаторы оценки психического здоровья студентов, не занимающихся спортом, хуже таковых показателей студентов-спортсменов.

Обобщая результаты выполненного исследования, необходимо отметить, что у 45,6% студентов-спортсменов, несмотря на различные стрессоры, связанные с максимальной нагрузкой, травмой и заболеванием, утомлением, эмоциональным возбуждением, – сохраняется высокий уровень психического здоровья. Поэтому можно предполагать, что уровень устойчивости к стрессорным нагрузкам студентов-спортсменов выше. Низкий уровень стрессоустойчивости характеризует низкую степень сопротивляемости стрессу и может привести к развитию психосоматических заболеваний, но такой уровень стрессоустойчивости у студентов-спортсменов наблюдался значительно реже.

Результаты нашего исследования не противоречат данным, полученным и другими исследователями [8, 9]. Это подтверждается фактом, что чувство когерентности у студентов-спортсменов сильнее этого чувства у студентов, не занимающихся спортом. Это можно объяснить тем, что у спортсменов более сильное самообладание, они более уверены в принятии своих решений. Занятия спортом и физической культурой могут влиять на психическое состояние спортсменов даже тогда, когда они сталкиваются с трудностями, бывают неурядицы в семье, на работе, в вузе, болезнь близких людей, плохие взаимоотношения в коллективе.

В заключение отметим, что исследование характеристики показателей психического здоровья юных спортсменов и юношей, не занимающихся спортом, может служить исходным основанием для планирования форм, способов и средств укрепления психического здоровья молодого поколения.

Выводы.

Студенты-спортсмены педагогических вузов и студенты, не занимающиеся спортом, судя по результатам исследования, значимо ($p < 0,05$) отличаются по уровню психического здоровья. Более высокие показатели по уровню психического здоровья были обнаружены у студентов-спортсменов по сравнению со

студентами, не занимающимися спортом. Достоверных различий по уровню психической удовлетворенности между студентами-спортсменами и студентами, не занимающимися спортом, не обнаружено.

Целесообразность дальнейших исследований мы видим в исследовании закономерностей улучшения психического здоровья в контексте занятий спортом и физической культурой, а также закономерностей психолого-педагогических механизмов сознательного восприятия физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Дальнейшие наши исследования в этой области должны быть посвящены созданию учебных программ для улучшения психического здоровья в контексте занятий спортом и физической культурой. Мы также предполагаем, что стоит продолжать исследование особенностей психического здоровья студентов-спортсменов, расширяя контингент исследования, включая в него спортсменов различного возраста и спортивного мастерства.

Список литературы

1. Гундаров И.А. Актуальные вопросы практической валеологии. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. / И.А. Гундаров, В.А. Полесский. СПб.: Наука; 1993.
2. Никифоров Г.С. Практикум по психологии здоровья. / Г.С. Никифоров. СПб: Питер; 2005.
3. Положий Б.С. Психическое здоровье как отражение социального состояния общества / Б.С. Положий // Обозрение психиатрии и мед. психологии. - 1998. - № 4. - С. 6-11.
4. Хохлов Л.К. Некоторые современные социокультуральные влияния и психическое здоровье населения / Л.К. Хохлов, В.Г. Турлаев, В.Ф. Мельников // Новости медицины и фармации (Ярославль). - 1994. - № 4. - С. 40-43.
5. Jackson A.W. Physical activity for health and fitness / Jackson A.W., Morrow J.R., Hill D.W., Dishman R.K. // Human Kinetics. - 2004. - No. 3. - P. 271-293; 357-362.
6. Pyle R.P. High school student athletes: associations between intensity of participation and health factors / Pyle R.P. // Clinical Pediatrics. - 2003. - No. 42. - P. 97-701.
7. Raglin J.S. Psychological factors in sport performance: the mental health model revisited / Raglin J.S. // Sports Medicine. - 2001. - No. 31. - P. 875-890.
8. Van Yperen N.W. Why poor performance may lead to less subjective well-being / Van Yperen N.W. // International Journal of Sport Psychology. - 1998. - No.29. - P. 45-56.
9. Vojcik M. Longitudinal observation of the influence of yoga exercises and autotraining in training of young basketball players – man. / Vojcik M, Brtkova M. // Telesna Vychova and Sport. - 2002. - No. 12. - P. 5-8.
10. Weist M.D. Mental health promotion / Weist M.D. // Journal of School Health. - 2001. - No. 71. - P. 101-104.

Поступила в редакцию 04.02.2010г.

Малинаускас Ромуальдас Казимерович, д.п.н., проф.
Думчене Аудроне Леоновна, д.п.н., проф.
r.malinauskas@lkka.lt