

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Ковтун Алла

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотації:

Стаття присвячена дослідженню впливу занять фізичною культурою і спортом на стан психічного здоров'я студентів. Мета роботи полягає у вивченні нервово-психічної напруженості студентів з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою і спортом. В дослідженні приймали участь 60 студенток I-II курсу основного відділення Придніпровської державної академії будівництва і архітектури. Для визначення мотивації до занять фізичною культурою і спортом проводилось анкетування студенток. Для визначення рівня нервово-психічної напруженості студенток використовувався 8-кольоровий тест Люшера. Результати опитування показали, що основними цінностями у житті студенток були здоров'я (90%), друзі (80%), щасливе сімейне життя (80%), робота (76%), матеріальне благополуччя (73%), незалежність (73%) та визнання оточуючими (53%). Основними причинами, через які студентки недостатньо піклуються про своє здоров'я були відсутність часу (50%); відсутність сили волі (30%); відсутність компанії (23%); недостатність фінансів (23%), що вказувало на низьку мотивацію до збереження здоров'я. Встановлено, що для підтримання свого здоров'я студентки уникають шкідливих звичок (57%), займаються фізичними вправами та відвідують спортивні секції (54%), піклуються про режим (43%), слідкують за своєю вагою (43%), відповідально проходять диспансеризацію (33%). Фізичними вправами займається лише 54% студенток, що свідчить про неповне розуміння молоддю ролі рухової активності у здоровому способі життя. У кольоровому тесті Люшера студентки показали результат 4,43±1,07 бали, що можна трактувати як середній рівень нервово-психічної напруженості. За тестом Люшера нервово-психічна напруженість була відсутня у 3% студенток, її незначний рівень спостерігався у 10% студенток, середній рівень – 37% студенток, підвищений рівень – 37% студенток, виражений рівень – 13% студенток. При цьому ані високий рівень мотивації до занять фізичною культурою, ані власне використання фізичної культури у житті студенток суттєво не впливало на їх психоемоційний стан, що свідчить про можливу низьку кількість, якість і неправильну організацію рухової активності студенток.

Ключові слова:

студентки, психічне здоров'я, нервово-психічна напруженість, мотивація, фізична культура.

Characteristics of the level of mental health of students taking into account the level of motivation for physical education and sports.

The article is devoted to the study of the influence of physical training and sports on the state of mental health of students. The aim of the work is to study the neuropsychic tension of students, taking into account their motivation for physical training and sports. 60 students of I-st and II-nd years of the main department of the Prydniprov'ska State Academy of Civil Engineering and Architecture were involved into the study. The students were surveyed to determine the motivation for physical education and sports. To determine the level of neuropsychic tension of female students, the Lusher's 8-color test was used. The results of the survey showed that the main values in the life of female students were health (90%), friends (80%), happy family life (80%), work (76%), material well-being (73%), independence (73%) and recognition by others (53%). The main reasons why the students do not take enough care of their health were the lack of time (50%); lack of willpower (30%); absence of company (23%); financial insufficiency (23%), which indicated a low motivation to maintain good health. We have established that for good health the students avoid bad habits (57%), exercise and attend sports sections (54%), care for the regime (43%), watch their weight (43%), receive health checks (33%). Only 54% of students were engaged in physical exercises, which indicates that the youth understands the role of motor activity in a healthy lifestyle. In Lusher's color test, students showed a result of 4.43±1.07 points, which can be interpreted as an average level of neuropsychiatric tension. According to Lusher's test, 3% of female students lacked neuropsychiatric tension, 10% of female students had an insignificant level, 37% of female students had an average level, 13% of female students had a pronounced level. At the same time, neither the high level of motivation to be engaged in physical training, nor the actual use of physical culture in life of female students significantly does not affect their psychoemotional state, which indicates a low number, quality and incorrect organization of the motor activity of female students.

students, mental health, neuropsychic tension, motivation, physical culture.

Характеристика уровня психического здоровья студенток с учетом уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Статья посвящена исследованию влияния занятий физической культурой и спортом на состояние психического здоровья студенток. Цель работы заключается в изучении нервно-психической напряженности студенток с учетом их мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В исследовании принимали участие 60 студенток I-II курса основного отделения Придніпровской государственной академии строительства и архитектуры. Для определения мотивации к занятиям физической культурой и спортом проводилось анкетирование студенток. Для определения уровня нервно-психической напряженности студенток использовался 8-цветовой тест Люшера. Результаты опроса показали, что основными ценностями в жизни студенток были здоровье (90%), друзья (80%), счастливая семейная жизнь (80%), работа (76%), материальное благополучие (73%), независимость (73%) и признание окружающими (53%). Основными причинами, по которым студентки недостаточно заботятся о своем здоровье были отсутствие времени (50%); отсутствие силы воли (30%); отсутствие компании (23%); недостаточность финансов (23%), что указывало на низкую мотивацию к сохранению здоровья. Установлено, что для поддержания своего здоровья студентки избегают вредных привычек (57%), занимаются физическими упражнениями и посещают спортивные секции (54%), заботятся о режиме (43%), следят за своим весом (43%), ответственно проходят диспансеризацию (33%). Физическими упражнениями занимается только 54% студенток, что свидетельствует о неполном понимании молодежью роли двигательной активности в здоровом образе жизни. В цветовом тесте Люшера студентки показали результат 4,43±1,07 баллам, что можно трактовать как средний уровень нервно-психической напряженности. Согласно тесту Люшера нервно-психическая напряженность отсутствовала у 3% студенток, ее незначительный уровень наблюдался у 10% студенток, средний уровень – 37% студенток, повышенный уровень – 37% студенток, выраженный уровень – 13% студенток. При этом ни высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой, ни собственно использование физической культуры в жизни студенток существенно не влияло на их психоэмоциональное состояние, что свидетельствовало о низком количестве, качестве и неправильной организации двигательной активности студенток.

студентки, психическое здоровье, нервно-психическая напряженность, мотивация, физическая культура.

Постановка проблеми. Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді в останні роки набула статусу пріоритетної. На сучасному етапі заклади вищої освіти України мають можливість надання знань, умінь і навичок із здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів.

При отриманні вищої освіти людина формується як особистість, розвивається її світогляд і культура, закладаються основи майбутньої професії, кар'єри, життєвого успіху. В нашій країні на законодавчому рівні визначено, що потреба у здоров'ї є основоположною в системі життєвих цінностей кожної людини, без задоволення якої неможлива самоактуалізація особистості. Тому одним із показників ефективності освітнього процесу в сучасних закладах вищої освіти є рівень здоров'я студентів та сформованість їх здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан психічного здоров'я є об'єктом численних спостережень учених. ВООЗ констатує, що розлади психічного здоров'я серед дітей та молоді з кожним роком зустрічаються частіше. Психічне здоров'я визначається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Зміст поняття не вичерпується медичними та психологічними критеріями. У ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини [2, 6].

У юнаків та дівчат, які навчаються у закладах вищої освіти, клінічно виражені форми психічних відхилень, як правило, не зустрічаються. Проте можливі прояви так званих донозологічних станів, неврозів і невротичних реакцій. Відмітимо, що до критеріїв сприятливого стану психіки молоді людини відноситься позитивний емоційний стан, тобто настрій, що включає: емоційну стійкість (самовладання); зрілість почуттів, відповідно до віку; керування негативними емоціями (страхом, гнівом, жадобою, заздрістю та ін.); вільний природний прояв почуттів та емоцій; здатність радіти; збереження звичного оптимального самопочуття. Звідси психічно здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю (здобуттям сенсу життя), енергійністю, активністю, самоконтролем, волею, адекватною самооцінкою [7, 9].

Психічне здоров'я тісно пов'язане з соціальним благополуччям особистості, що відображається в таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до оточуючого світу, адаптація до оточуючого середовища, спрямованість на суспільну справу, культура споживання, альтруїзм, відповідальність перед іншими тощо [8]. Одним з важливих завдань сучасної вищої освіти має стати збереження і зміцнення цього компоненту здоров'я студентів, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Відзначимо, що студенти складають особливу соціальну групу, об'єднану специфічними умовами навчальної праці та життя. Як вказують дослідники М.Я. Віленський, Л.І. Лубишева, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко та інші, студентство – це одна з найчисленніших груп населення з підвищеним рівнем ризику захворювань. Зниження рівня здоров'я у молодих людей є наслідком великого психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня та харчування. У більшості студентів все це загострюється необхідністю адаптації до нових умов проживання та спілкування з оточуючими. Дослідження показали, що перебудова організму студента відповідно новим соціальним умовам викликає активну мобілізацію, а потім виснаження функціональних резервів організму і, як наслідок, зрив процесу адаптації та розвиток цілого ряду захворювань [1, 3-5]. Стає очевидним, що система вищої освіти може і повинна сприяти формуванню культури здоров'я студентської молоді. У зв'язку з цим звертає на себе увагу фізична культура, головним завданням якої є забезпечення постійного самовдосконалення людини.

Незважаючи на велику увагу вчених, проблема дослідження впливу занять фізичною культурою і спортом на стан психічного здоров'я студентської молоді залишається

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

невирішеною. Невизначеними є шляхи ефективного підвищення і збереження здоров'я студентів через процес самопізнання, самодетермінації, цілеспрямованої зміни поведінки людини. Отже, проблема збереження психічного здоров'я студентів входить в число пріоритетних завдань суспільного і соціального розвитку, що обумовлює актуальність її вивчення.

Мета дослідження: дослідити стан психічного здоров'я студентів за рівнем їх нервово-психічної напруженості з урахуванням мотивації до занять фізичною культурою і спортом для визначення шляхів його підвищення в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Наукове дослідження виконане згідно зі “Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр.” Міністерства освіти і науки України відповідно за темою “Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення”, номер державної реєстрації 0116U003010 та плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Організація та методи дослідження. В дослідженні брало участь 60 студенток I-II курсу основного відділення Придніпровської державної академії будівництва і архітектури м. Дніпра. Для визначення ціннісно-мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою і спортом проводилось анкетування студенток. За допомогою 8-кольорового тесту М. Люшера досліджувалась нервово-психічна напруженість як одна з характеристик рівня психічного здоров'я студенток.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати опитування показали (рис. 1), що основними ціннісними орієнтаціями студенток у житті були здоров'я (90%), друзі (80%), щасливе сімейне життя (80%), робота (76%), матеріальне благополуччя (73%), незалежність (73%) та визнання оточуючих (53%). Отже, у студенток відзначалася висока значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей.

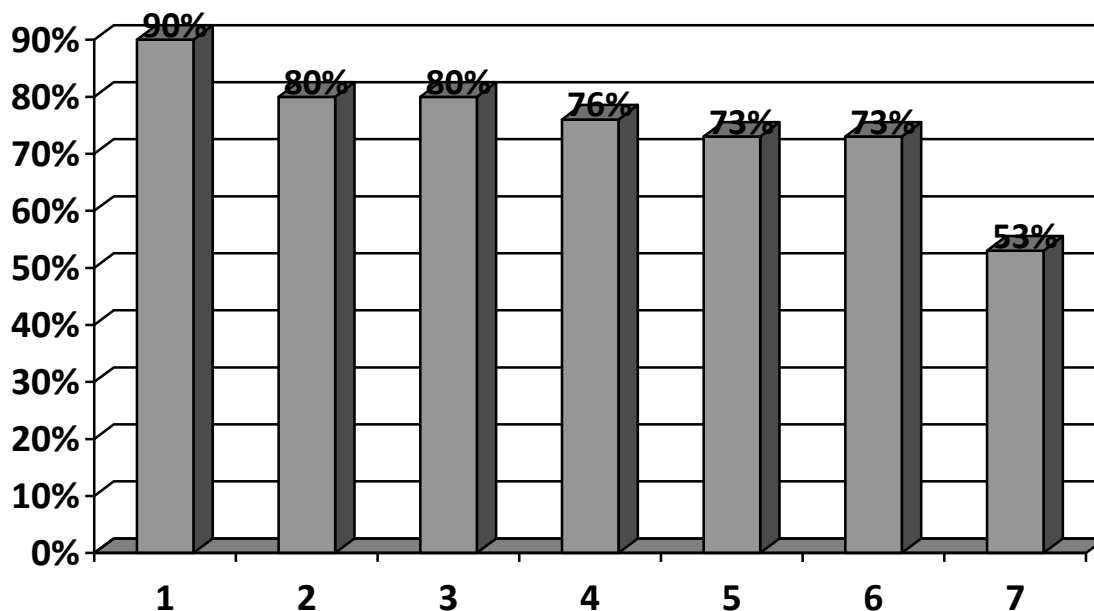


Рис. 1. Ціннісні орієнтації студенток: 1 – здоров'я, 2 – друзі, 3 – щасливе сімейне життя, 4 – робота, 5 – матеріальне благополуччя, 6 – незалежність, 7 – визнання оточуючих.

Основними причинами, через які студентки недостатньо піклуються про своє здоров'я, є такі: не вистачає часу (50%); не вистачає силі волі (30%); немає компанії (23%); необхідні

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

великі матеріальні витрати (23%). Отже, незважаючи на те, що здоров'я є провідною цінністю для студенток, мотивація для його збереження достатньо низька.

Серед факторів, які справляють найбільш істотний вплив на стан здоров'я, опитані студентки виділили особливості харчування (97%), порушення режиму праці та відпочинку (84%), екологічну ситуацію (80%), якість медичного обслуговування (77%), шкідливі звички (70%) та професійну діяльність (67%). Відзначимо, що студентки не вказали на такі фактори як рівень рухової активності та заняття оздоровчою фізичною культурою.

Питання емоційного блоку характеризували емоційний стан студенток, коли вони цілком здорові. Виявилось, що студентки за таких умов почувають себе задоволеними (94%), щасливими (83%), безпечно (80%), спокійно (77%), радісно (77%), впевнено (63%) та вільно (53%). Лише 13% студенток відзначили, що їм байдуже, що вони здорові. Отже, для більшості студенток характерний оптимальний рівень тривожності по відношенню до свого здоров'я, вміння насолоджуватися станом здоров'я і радіти йому.

Встановлено, що для підтримання свого здоров'я студентки уникають шкідливих звичок (57%), займаються фізичними вправами (54%), піклуються про режим (43%), слідкують за своєю вагою (43%), відвідують спортивні секції (43%), відповідально проходять диспансеризацію (33%) та інше. Фізичними вправами займається лише 54% студенток. Отже, тільки половина з опитаних студенток правильно розуміють компоненти здорового способу життя та притримуються їх.

Ми дослідили рівень психічного здоров'я студенток у вигляді нервово-психічної напруженості за допомогою 8-кольорового набору теста М. Люшера. Середній результат студенток в тесті М. Люшера відповідав $4,43 \pm 1,07$ бали, що можна трактувати як середній рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості.

Результати розподілу студенток за рівнями нервово-психічної напруженості наведені на рисунку 2. З рисунку видно, що лише 3% студенток не мали непродуктивної нервово-психічної напруженості. Такий стан характеризувався активністю, високим коефіцієнтом корисної дії, оптимістичним емоційним настроєм та розвинутим вольовим самоконтролем. За наявності відповідної мотивації такі студентки здатні інтенсивно працювати протягом тривалого часу. В екстремальних ситуаціях вони ефективно мобілізуються і зосереджуються на виконанні роботи.

Незначний рівень нервово-психічної напруженості мали 10% студенток, що виражалось переважанням установки на активну діяльність. В умовах мотиваційної (інтересної) діяльності такі студентки не відчували труднощів з оперативним та довготривалим запам'ятовуванням з відтворенням інформації. Із стресових ситуацій вони виходили з гідністю.

Середній рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості спостерігався у 37% студенток. Такі досліджувані справляються зі своїми обов'язками в межах середньо сформованих вимог. В звичній обстановці вони переходять від роботи до відпочинку, і навпаки, від одного виду діяльності до другого без суттєвих труднощів. У разі необхідності здатні долати втому вольовим зусиллям, але після цього в їх справах і самопочутті проглядається довгий "шлейф" пониженої працездатності. Для збереження здоров'я і працездатності таким досліджуваним потрібно відносно чітко суб'єктивно розділення часу роботи і відпочинку.

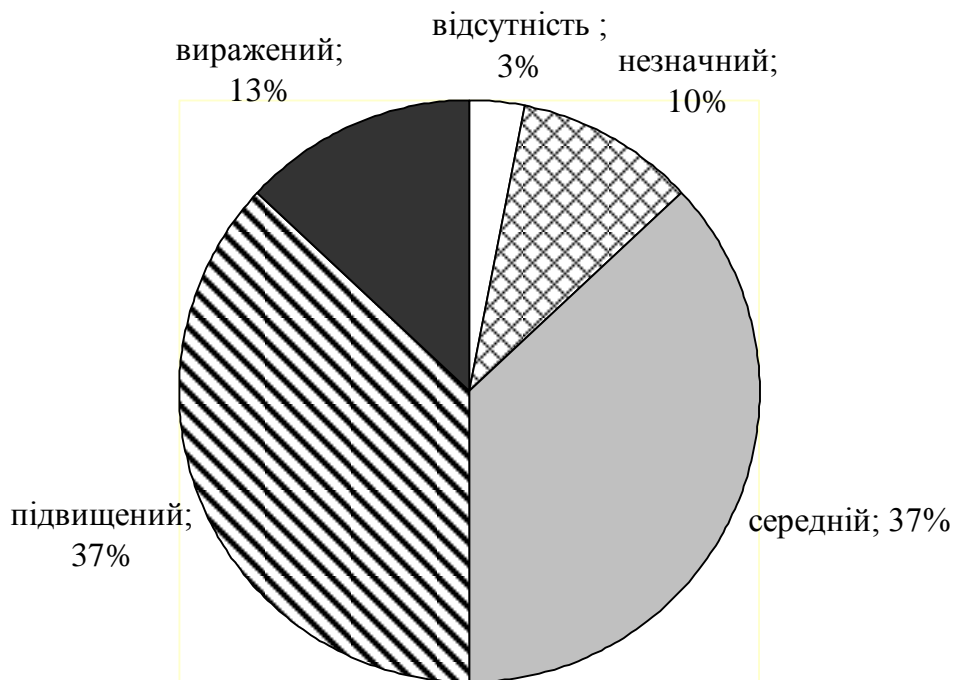


Рис. 2. Розподіл студенток за рівнями нервово-психічної напруженості в тесті М. Люшера.

Підвищений рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості реєструвався також у 37% студенток. Потенціал активності цих досліджуваних вважається дуже невисоким. Через це вони повинні насильно змушувати себе робити ті чи інші необхідні справи. Постійно діючий вольовий контроль підсилює перевтому. Довготривала інтенсивна робота, скоріш за все, буде дорого коштувати таким студенткам в нервово-психічному плані. При цьому вона буде дуже не рівноцінною за продуктивністю та якістю в різні періоди часу. Загальний емоційний фон характеризується підвищеною збудливістю, тривожністю, невпевненістю. В стресовій ситуації можливий зрив діяльності та поведінки.

Слід звернути увагу на те, що 13% студенток мали виражену непродуктивну нервово-психічну напруженість. Такі досліджувані зазвичай відчувають підвищену втомлюваність. Їхня увага легко відволікається сторонніми речами. Відсутність стійкої ієрархії мотивів робить їх реактивними і нецілеспрямованими. Настрій в мінімальний період може змінюватися від веселого до пригніченого. В емоційному стані переважають тривога, відчуття неприємностей, безсилля та відсутність бажання робити будь-що. В екстремальних ситуаціях випробувані ненадійні.

Отже, майже половина обстежених студенток мала підвищену і високу нервово-психічну напруженість, що може бути пов'язане з високим навчальним навантаженням та іншими особливостями студентського життя.

Ми дослідили рівень нервово-психічної напруженості студенток, які мали низьку (70%) і високу мотивацію (30%) до занять фізичною культурою за наявності перешкод до таких занять (рис. 3). Студентки з низьким рівнем мотивації до занять фізичною культурою набрали за тестом М. Люшера $4,30 \pm 1,01$ бали, що відповідає середньому рівню нервово-психічної напруженості. Студентки з високим рівнем мотивації до занять фізичною культурою набрали за тестом М. Люшера $4,50 \pm 1,03$ бали, що також відповідає середньому рівню нервово-психічної напруженості. Отже, суттєвих відмінностей за рівнем психічного здоров'я в цих групах не було виявлено. Можна припустити, що лише високо рівня мотивації до занять фізичною культурою недостатньо для суттєвого позитивного впливу на психоемоційний стан студенток.

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

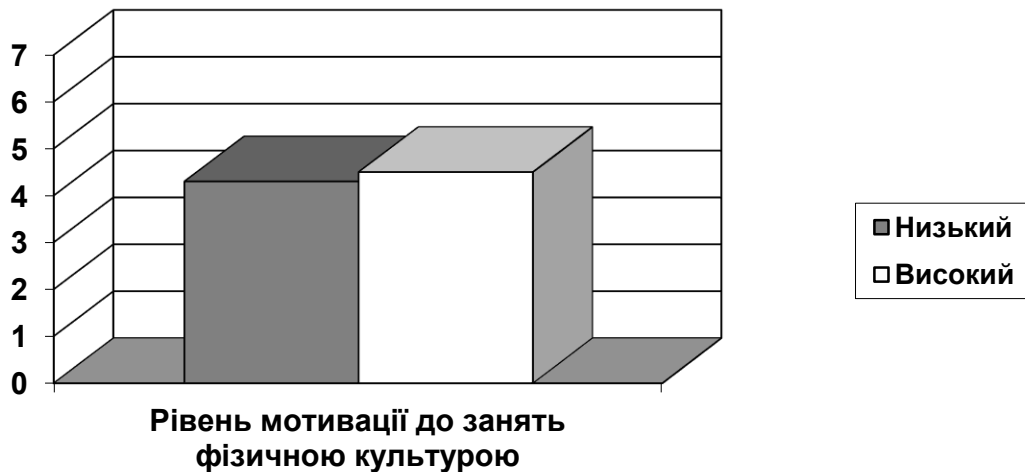


Рис. 3. Рівень нервово-психічної напруженості студенток з низькою і високою мотивацією до занять фізичною культурою.

Ми також дослідили рівень нервово-психічної напруженості студенток, які не займаються фізичною культурою та спортом (37%), і студенток, які займаються фізичною культурою (63%) (рис. 4).

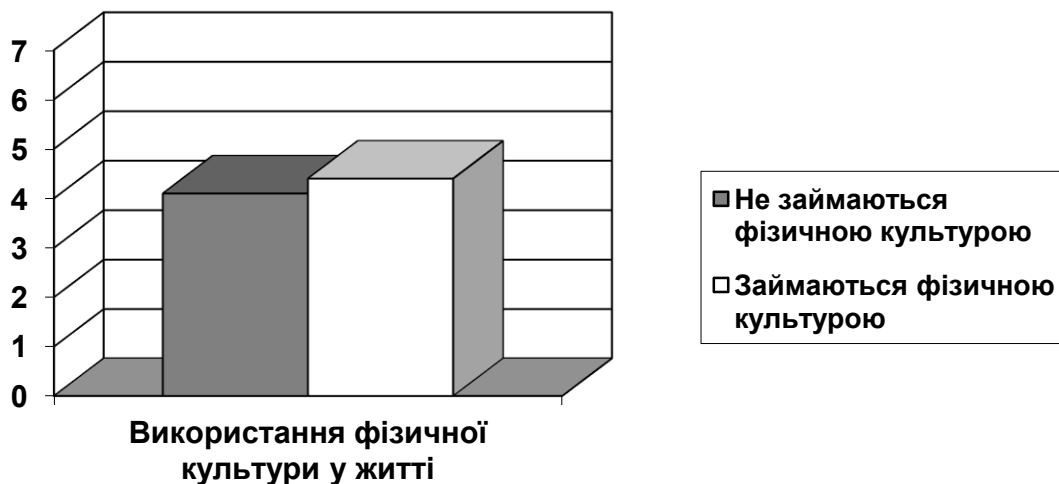


Рис. 4. Рівень нервово-психічної напруженості студенток, які займаються та не займаються фізичною культурою.

Студентки, які не займаються фізичною культурою, набрали за тестом М. Люшера $4,10 \pm 1,02$ бали, що відповідає середньому рівню нервово-психічної напруженості. Студентки, які займаються фізичною культурою, набрали за тестом М. Люшера $4,40 \pm 1,00$ бали, що також відповідає середньому рівню нервово-психічної напруженості. Отже, суттєвих відмінностей за рівнем психічного здоров'я в цих групах також не було виявлено. Можна припустити, що кількість та якість таких занять також недостатня для суттєвого позитивного впливу на психоемоційний стан студенток.

Висновки. Аналіз результатів опитування свідчить, що у студенток відзначається висока значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, що можна трактувати як адекватне ставлення до власного здоров'я. Проте причини, через які студенти недостатньо піклуються про своє здоров'я, вказують на низьку мотивацію до заходів збереження здоров'я. Результати кольорового тесту Люшера показали, що близько половини обстежуваних студенток мали підвищений і високий рівень нервово-психічної напруженості, що може бути пов'язане з високим навчальним навантаженням та іншими особливостями студентського

життя. При цьому ані високий рівень мотивації до занять фізичною культурою, ані власне використання фізичної культури в житті студенток суттєво не впливає на їх психоемоційний стан, що свідчить про можливу низьку кількість, якість і неправильну організацію рухової активності студенток.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка та впровадження у практику закладів вищої освіти здоров'язбережувальних освітніх технологій фізичного виховання, заснованих на індивідуалізації навчання та спрямованих на задоволення освітніх потреб кожного студента з урахуванням його інтересів, схильностей, функціональних і навчально-пізнавальних можливостей.

Список використаної літератури:

1. Безверхня Г., Ільченко С. Місце шкідливих звичок у способі життя студентів педагогічних спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 5-9.
2. Психічне здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я : веб-сайт. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/> (дата звернення 12.02.2018).
3. Ковтун А.О. Врахування психофізіологічних особливостей студентів в процесі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №1. С. 176-181.
4. Москаленко Н., Пічурін В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 97-100.
5. Физическая культура студента : Учебник. М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. ; Под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. 385 с.
6. Korzybski A. Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics. (Preface by Robert P. Pula.) — Institute of General Semantics, 1994. Hardcover, 5th edition.
7. Pedrelli P., Nyer M., Yeung A., Zulauf C., Wilens T. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. Acad Psychiatry. 2015. Vol. 39, №5. P. 503–511. DOI: 10.1007/s40596-014-0205-9.
8. Richardson T., Elliott P., Roberts R., Jansen M. A Longitudinal Study of Financial Difficulties and Mental Health in a National Sample of British Undergraduate Students. Community Mental Health Journal. 2017. Vol. 53, №3, P. 344–352.
9. Sarmento M. A “Mental Health Profile” of Higher Education Students. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2015. Vol. 191, P. 12-20.

DOI: 10.31652/2071-5285-2018-5-24-63-69

Відомості про авторів:

Ковтун А. О.; orcid.org/0000-0003-0604-7400; alla-kovtun111@i.ua; Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, вул. Ламана, 2А, Дніпрó, 49000, Україна.

References:

1. Bezhrhnia H., Ilchenko S. The place of bad habits in the way of life of students of pedagogical specialties. Sport Newspaper Prydniprov'ia. 2017. No. 3. pp. 5-9.
2. Mental health. World Health Organization: Website. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/> (date of submission: 02/22/2018).
3. Kovtun A. O. Taking into account the psychophysiological features of students in the process of forming motivation for physical culture and sports. Sport Newspaper Prydniprov'ia. 2016. No. 1. pp. 176-181.
4. Moskalenko N., Pichurin V. Analysis of physical fitness of students. Sport Newspaper Prydniprov'ia. 2017. No. 3. Pp. 97-100.
5. Physical culture of the student: Textbook. M. Ya. Vilensky, A. I. Zaitsev, V. I. Ilinich and others; Ed. by V. I. Ilyinich. M.: Gardariki, 2000. 385 p.
6. Korzybski A. Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics. (Preface by Robert P. Pula.) — Institute of General Semantics, 1994. Hardcover, 5th edition.
7. Pedrelli P., Nyer M., Yeung A., Zulauf C., Wilens T. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. Acad Psychiatry. 2015. Vol. 39, №5. P. 503–511. DOI: 10.1007/s40596-014-0205-9.
8. Richardson T., Elliott P., Roberts R., Jansen M. A Longitudinal Study of Financial Difficulties and Mental Health in a National Sample of British Undergraduate Students. Community Mental Health Journal. 2017. Vol. 53, №3, P. 344–352.
9. Sarmento M. A “Mental Health Profile” of Higher Education Students. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2015. Vol. 191, P. 12-20.