

УДК 796:378.17

ЗАВИСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОК ОТ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ, ПРОЯВЛЯЮЩЕЙСЯ В СОЦИУМЕ

¹Еганов А.В., ^{2,3}Быков В.С., ³Романова Л.А., ³Кокин В.Ю.

¹Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, e-mail: uralgufk@mail.ru;

²Тюменский государственный университет, Тюмень, e-mail: ifk@utmn.ru;

³Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), Институт спорта, туризма и сервиса,
Научно-исследовательский центр спортивной науки, Челябинск, e-mail: olvk@susu.ac.ru

Низкий уровень психического здоровья у студенток приводит к снижению эффективности учебной деятельности, негативно отражается на адаптационных возможностях отдельных систем организма, психологического комфорта в социальной группе. Раздражительность студенток в повседневных жизненных ситуациях – это проявление чрезмерного возбуждения, психической негативной реакции или постоянной черты характера, свойства личности. С воздействием эмоциональных факторов, порождаемых психическими причинами достаточно продолжительное время, могут возникать заболевания психической сферы в виде невротических расстройств, излишняя трата нервной энергии в обычной жизни, выраженная раздражительность в поведении, нарушение регуляторной функции отделов нервной системы, работы желудочно-кишечного тракта, что приводит к снижению общей работоспособности, адаптации в социальной среде. Выявленные достоверные прямые корреляционные зависимости состояния раздражительности, проявляющейся у студенток в социуме, с компонентами психического здоровья позволили высказать следующее мнение. Чем выше значения компонентов эмоциональной возбудимости, тревожности, нервозности, траты нервной энергии, психических, невротических и вегетативных расстройств, тем выше значения состояния раздражительности, проявляющейся у студенток в обычной жизни. Сдерживающими факторами раздражительности у студенток являются: умение оптимизировать психическое состояние при стрессе, снижение проявления эмоциональной возбудимости, тревожности, агрессивности, излишней траты нервной энергии, а также применение препаратов, успокаивающих психику. Выявленные компоненты, негативно влияющие на психическое здоровье, рассматриваются нами как стрессоры повседневной жизни и являются факторами, влияющими на раздражительность студенток.

Ключевые слова: психическое здоровье, раздражительность, стрессоры, студентки

THE DEPENDENCY OF COMPONENTS OF FEMALE STUDENTS' MENTAL HEALTH ON THE LEVEL OF EVIDENCE OF IRRITABILITY, EXPRESSED IN PUBLIC

¹Eganov A.V., ^{2,3}Bykov V.S., ³Romanova L.A., ³Kokin V.Yu.

¹Ural State Academy of Physical Culture, Chelyabinsk, e-mail: uralgufk@mail.ru;

²Tyumen State University, Tyumen, e-mail: ifk@utmn.ru;

³South Ural State University (National Research University), Institute of Sport,
Tourism and Service, Research Center of Sports Science, Chelyabinsk, e-mail: olvk@susu.ac.ru

A low level of mental health of female students leads to a decrease of studying efficiency, negatively effects the adaptation abilities of individual body systems and lowers psychological comfort within a social group. Irritation, experienced by female students in day-to-day situations, is a sign of overwhelming excitation, a mental negative reaction or a natural personal trait or a feature of a personality. Due to a long-term exposure to emotional factors, caused by psychological prerequisites, mental issues might take place, leading to neurotic disorders, excessive expenditure of nervous energy in a day-to-day life, obvious irritability in behaviour, disorders of the regulatory function of nervous system sections and performance of the gastrointestinal tract, which lead to a decrease of general performance efficiency and adaptation to a social environment. Discovered and proven direct correlation dependencies of the state of irritability, expressed by female students in public, on mental health components allow us to form the following opinion: the higher are the values of emotional excitation components, anxiety, nervousness, nervous energy expenditure, mental and neurotic disorders and autonomic disturbances, the higher are the values of the state of irritability, expressed by female students in a day-to-day life. The deterrents of irritability of female students are: the ability to optimise a mental state during stress, lowering of emotional excitement expression, anxiety, aggressiveness, an excess waste of nervous energy along with taking sedatives. The discovered components, affecting the mental health in a negative way, are considered to be stress factors in day-to-day life, effecting the irritability of female students.

Keywords: mental health, irritability, stressors, students

Низкий уровень психического здоровья студенток приводит к снижению эффективности учебной деятельности, психологического комфорта в социальной группе, ра-

ботоспособности, конкурентоспособности в будущей профессии, а также негативно отражается на адаптационных возможностях. Образ жизни обучающихся в вузах

часто характеризуется низкой физической активностью, наличием психоэмоционального стресса, повышенной психической напряженностью и тревожностью, что приводит к истощению адаптационных резервов нервной системы, раздражительности, нарушению психического здоровья и увеличению вероятности заболеваний [1–3]. Ухудшение психического и психологического здоровья в результате социальной дезадаптации приводит к ослаблению физического здоровья обучающихся [4]. В то же время успешная подготовка высококвалифицированных кадров, обеспечивающих устойчивость экономического развития государства, тесно связана с сохранением и укреплением здоровья студенческой молодежи [5]. Нарушение психического здоровья студентов вуза проявляется в изменении эмоциональной сферы, вызванном повышением уровня тревожности, депрессивности, раздражительности и др. От 50 до 65 % психических и эмоциональных отклонений в состоянии здоровья имеют психосоматическую природу. Забота о здоровье студентов определяет одну из приоритетных задач вузовского образования [6].

Обучающаяся молодежь, подверженная психическим воздействиям окружающей среды, требует постоянного поиска факторов, оказывающих негативное влияние на состояние психического здоровья. Воздействие социально-психологических факторов на психическое здоровье обучающихся может оказывать позитивное или негативное влияние [7, 8].

А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, А.А. Поципун, А.В. Шабаев изучали взаимосвязь между раздражительностью как одним из компонентов агрессивности, с уравновешенностью и уровнем здоровья. На основании полученных экспериментальных данных авторами сделано следующее заключение: высокие показатели раздражительности связаны с более высокими значениями психосоматического здоровья. Авторы отметили, что раздражительность и уравновешенность являются показателями оценки психосоматического здоровья [9].

М. Bostania, А. Saiiarib провели статистическое сравнение двух групп студентов, занимающихся и не занимающихся спортом. В результате было выявлено, что в группе студентов, занимающихся спортом, в отличие от не занимающихся, достоверно были выше значения психического здоровья и составляющих его компонентов эмоционального интеллекта: счастье, толерантность, самоуверенность, включая повышенный стресс. Авторы пришли к заключению, что психическое здоровье и некоторые его

параметры формируются в процессе занятий спортивной деятельностью [10].

В то же время раздражительность человека по отношению к другим выполняет важную психологическую функцию, определяющую дальнейший характер построения системы отношений. В.Г. Маралов и В.А. Ситаров констатируют, что часто раздражительность рассматривается не как самостоятельный предмет исследования, а как одна из характеристик более общего проявления характера, агрессивности, психических заболеваний, межличностного общения и др. Чаще раздражение вызывают те люди, которые не похожи на нас или делают что-то не так, как мы привыкли. Человека подвижного, умного, ответственного будет раздражать «медлительный тугодум». Чаще всего студентов раздражают агрессивные, враждебно настроенные, высокомерные, неаккуратные, черствые, назойливые или эгоцентричные люди, реже миролюбивые, излишне веселые, импульсивные, сверхответственные или трудолюбивые. Раздражение могут вызывать люди, когда они своим поведением и манерами «навязывают» себя или отвлекают остальных от текущих планов и дел [11].

Таким образом, отдельные параметры психического здоровья оказывают влияние на показатели проявления раздражительности и на результативность деятельности. Проблема, связанная с зависимостью психического здоровья от уровня выраженности состояния раздражительности, проявляющейся в обычной жизни у студенток, с выявлением факторов, обуславливающих состояние раздражительности, не получила в полной мере разрешения, а частные вопросы еще недостаточно изучены. Это послужило одной из причин проведения специального исследования.

Целью исследования настоящей работы является изучение влияния выраженности компонента раздражительности у студенток, проявляющейся в социуме, на их психическое здоровье.

Материалы и методы исследования

Материалы констатирующего исследования были получены в 2015–2020 гг. в г. Челябинске. В исследовании принимали участие студентки в возрасте от 17 до 24 лет в количестве 213 человек. Выборка по половым признакам являлась однородной и включала в себя студенток, занимавшихся различными видами спорта: туризмом, легкой атлетикой, аэробикой, шейпингом, степ-аэробикой, танцами, лыжными гонками, самбо, дзюдо и занимающихся физической культурой в рамках программы вуза.

Диагностика компонентов, относящихся к психическому здоровью, проводилась с применением теста самооценки по десятибалльной шкале. Интегральный уровень психического здоровья определялся по сумме баллов всех компонентов, характеризующих психическое здоровье [12]. Результаты констатирующего исследования подвергались расчёту дихотомического коэффициента корреляции К. Пирсона, определяющих меру связи между переменными и статистическую взаимосвязь изучаемых явлений. Расчёты первичных данных проводились по пакету анализа Microsoft Excel.

Остановимся на некоторых определениях, как они нами понимаются в данной работе.

Раздражительность в привычных повседневных жизненных ситуациях и событиях – это состояние чрезмерного возбуждения, временная психическая негативная реакция или постоянная черта характера, свойство личности человека. В основе раздражительности лежит склонность к несоизмерной и чрезмерной реакции, выражающейся в словах и поступках, на обыденные и слабые негативные раздражители внешней и внутренней среды, связанной с отклонениями в слаженности работы систем организма человека.

рованием психической сферы индивида, обеспечивающей устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам социальной среды, и внутренним состоянием функционирования систем организма [1, с. 457].

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ корреляций агрессивного поведения позволил выявить зависимость компонентов психического здоровья от уровня выраженности раздражительности у студентов, проявляющейся в обычной жизни. Как видно из таблицы, раздражительность имеет достоверные прямые зависимости со следующими компонентами психического здоровья: эмоциональной возбудимостью ($r = 0,37$, $P \leq 0,001$), тревожностью ($r = 0,30$, $P \leq 0,0001$), невротичностью и нервозностью ($r = 0,46$, $P \leq 0,001$), наличием психических расстройств и заболеваний ($r = 0,24$, $P \leq 0,001$), неприятными ощущениями в животе, потливостью рук, характеризующим работу вегетативной нервной системы ($r = 0,28$, $P \leq 0,001$), агрессивностью поведения ($r = 0,40$, $P \leq 0,001$), тратой нервной энергии ($r = 0,29$, $P \leq 0,001$), применением успокаивающих психику препаратов ($r = 0,17$, $P \leq 0,05$).

Достоверные корреляционные зависимости раздражительности у студентов, проявляющейся в социуме, с компонентами психического здоровья ($n = 213$)

Компоненты психического здоровья студентов	r
1. Эмоциональная возбудимость, проявляющаяся в обычной жизни	0,37
2. Тревожность, проявляющаяся в обычной жизни	0,30
3. Невротические расстройства и нервозность	0,46
4. Наличие психических расстройств, заболеваний	0,24
5. Психическое напряжение, проявляющееся в обычной жизни	0,44
6. Неприятное ощущение в животе, потливость рук, характеризующие вегетативные расстройства	0,28
7. Агрессивность поведения, проявляющаяся в обычной жизни	0,40
8. Трата нервной энергии в обычной жизни	0,29
9. Применение успокаивающих психику препаратов	0,17
10. Умение оптимизировать психическое состояние при стрессе	-0,17
11. Интегральный уровень психического здоровья студентов	-0,40

Примечание. r – коэффициент корреляции К. Пирсона. При $n = 213$, $r = 0,14$, $P \leq 0,05$; $r = 0,18$, $P \leq 0,01$; $r = 0,23$, $P \leq 0,001$.

Психическое здоровье – это холистическое образование, имеющее сложную, многокомпонентную и многоуровневую структуру полноценности функционирования психической сферы. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, характеризующееся отсутствием психических отклонений, оптимальным регули-

О.А. Драганова в своей статье «Психологическое здоровье обучающихся на разных ступенях образования» выявила похожую закономерность: чем слабее физическое здоровье обучающихся, тем выше уровень тревожности, эмоциональной неустойчивости. Внутреннее и внешнее напряжение оказывает влияние на изменение общего эмоционального фона и вегетатив-

ных компонентов эмоциональных реакций. Эмоциональная сфера у учеников начальной школы на фоне слабого физического здоровья показала высокие значения тревожности и психического напряжения, а у обучающихся выпускных классов обнаружено наличие сильного эмоционального стресса. У обучающихся переходных классов ухудшение психологического здоровья происходит в результате социальной дезадаптации [4].

Педагогический смысл выявленных корреляций свидетельствует о том, что чем выше значения компонентов, характеризующих психическое здоровье, эмоциональной возбудимости, тревожности, невротических расстройств и нервозности, психических расстройств и заболеваний, неприятных ощущений в животе и потливости рук, характеризующих работу вегетативной нервной системы, агрессивности поведения, трате нервной энергии, тем выше значения компонента раздражительности, проявляющейся у студенток в социуме. Следовательно, для снижения раздражительности, как компонента отрицательно связанного с психическим здоровьем, следует воздействовать и на другие компоненты, отрицательно влияющие на психическое здоровье студенток.

Несколько подробнее хотелось бы отметить параметр психического здоровья – раздражительность, который связан с состоянием работы вегетативной нервной системы человека. Вегетативные расстройства обнаруживаются при любом эмоциональном напряжении. Психическое здоровье человека в качестве компонента включает особенности эмоционального реагирования, которые взаимосвязаны с эмоциональной сферой, и опосредует её влияние на вегетативную регуляцию функции висцеральных органов (органы дыхания, пищеварения, а также органы мочеполовой, сердечно-сосудистой систем).

Вегетативная нервная система имеет два отдела: симпатический и парасимпатический. У психически здорового человека симпатический и парасимпатический отделы находятся в состоянии сбалансированного равновесия. Каждый из отделов чувствителен к изменениям внешней среды, а нервные импульсы могут фиксироваться в сознании как сигналы неблагополучия, что приводит к быстрой, но не всегда адекватной реакции на них. Нарушения такого равновесия вызывают болезненные симптомы, неприятные ощущения в области живота, желудка, кишечника, головную боль, головокружение, что негативно влияет на психическое здоровье человека. При из-

менении внешних условий симпатический отдел в условиях, требующих напряжения его сил, активизирует свою деятельность, а второй – парасимпатический – временно угнетается, но помогает организму восстанавливать ресурсы, которые были затрачены при этом напряжении.

Головной мозг посылает импульсы по околопозвоночной цепочке симпатического отдела, которые передаются на все симпатические пути, ведущие к внутренним органам, мышцам, органам чувств и железам внутренней секреции. В результате деятельность этих систем организма активизируется, в крови увеличивается количество гормонов, играющих большую роль в поддержании высокого тонуса симпатической нервной системы. В организме возникает «самоподдерживающий» механизм, который благодаря увеличению количества адреналина и норадреналина помогает сохранять высокий тонус симпатической нервной системы. Анализ этих изменений позволяет сделать вывод: повышение тонуса симпатической нервной системы способствует экстренной перестройке тех психических функций организма, деятельность которых необходима для того, чтобы человек в новой экстремальной ситуации, которая способствует обретению высокой мобилизованности, был способен преодолеть возникшие психологические трудности [13, с. 132]. Однако организм человека не всегда реагирует нужным образом и на отрицательные социальные стимулы. Например, иногда возникает неадекватная реакция на возникшую ситуацию перед экзаменом: у студентов может пропасть аппетит, повышается тревожность и раздражительность.

К отрицательным факторам отдельных параметров психического здоровья относятся различные эмоциональные переживания: тревогу, психическое напряжение, проявляющееся в обычной жизни, страх, стресс. При этом сужаются сосуды брюшной полости, сокращаются гладкие мышцы кожи, что ведет к появлению «гусиной кожи», возникновению ощущения озноба, начинают дрожать или потеть руки, ухудшается работа пищеварительной системы. Такие стрессоры снижают возможности человека и могут привести к нарушениям деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем [13].

С воздействием эмоциональных факторов, порождаемых психическими причинами, достаточно продолжительное время могут возникать заболевания психической сферы в виде: дисфункции желудочно-кишечного тракта, язвенных заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки, диабе-

та, головные и сердечные боли, нарушения сна, разных поражений кожи, подъема артериального давления, что приводит к снижению внимания, памяти, учащенного мочеиспускания, общей работоспособности. Следствием этого может быть развитие психосоматических и невротических заболеваний, свидетельствующих о нарушении психического здоровья у студентов [6; 13, с. 132].

Компонент раздражительность имеет достоверные обратные корреляционные зависимости со следующими компонентами психического здоровья: умением оптимизировать психическое состояние при стрессе ($r = -0,17$, $P \leq 0,05$) и уровнем психического здоровья ($r = -0,40$, $P \leq 0,001$). Смысл выявленных зависимостей заключается в том, что чем выше выраженность раздражительности у студенток, проявляющаяся в социуме, тем ниже умение оптимизировать психическое состояние при стрессе ($r = -0,17$, $P \leq 0,05$) и тем ниже уровень психического здоровья. Последствием таких симптомов может быть социальная дезадаптация. Следовательно, для снижения раздражительности следует уметь оптимизировать психическое состояние при стрессе, что окажет положительное влияние на уровень психического здоровья студенток.

Таким образом, корреляционный анализ выявил объективные зависимости компонентов психического здоровья от уровня выраженности раздражительности, проявляющейся у студенток в социуме, оказывающие влияние на уровень интегрального показателя психического здоровья.

Модераторами (лат. moderator – удерживающий) раздражительности студенток, проявляющейся в социуме, положительно влияющими на уровень психического здоровья, являются: умение оптимизировать психическое состояние при стрессе, снижение проявления эмоциональной возбудимости, тревожности, невротичности и нервозности, применение успокаивающих психику препаратов.

Катализаторами (усиливающими факторами) раздражительности у студенток являются: наличие неприятных ощущений в животе, потливость рук, характеризующие сниженный уровень функционирования вегетативной нервной системы, психические расстройства и заболевания, агрессивное поведение, излишняя трата нервной энергии, что негативно влияет на их уровень психического здоровья.

Негативные отдельные компоненты психического здоровья студенток, воздействующие повседневно, могут быть в сочетании с другими показателями значитель-

ным стрессорами, нежели каждый из них. Выявленные компоненты, негативно влияющие на психическое здоровье, рассматриваются нами как стрессоры повседневной жизни и являются факторами, влияющими на раздражительность студенток.

Заключение

Корреляционный анализ выявил объективные зависимости психического здоровья от уровня выраженности раздражительности у студенток, проявляющейся в социуме. Это позволило высказать следующее мнение: для снижения раздражительности как компонента, отрицательно влияющего на психическое здоровье, следует развивать умение оптимизировать психическое состояние при стрессе, снижать проявление эмоциональной возбудимости, тревожности, невротических расстройств и нервозности, психического напряжения, агрессивного поведения, избегать излишней траты нервной энергии.

Полученные результаты констатирующего исследования позволили определить направленность педагогических воздействий для улучшения психического здоровья при высоком уровне выраженности раздражительности у студенток, проявляющейся в социуме.

Список литературы

1. Еганов А.В., Быков В.С., Черепов Е.А., Романова Л.А., Никифорова С.А., Кокин В.Ю. Психическое здоровье обучающейся молодежи // Современные концепции профессионального образования студенческой молодежи: коллективная монография / Отв. ред. А.Ю. Нагорнова. Тольятти: SIMJET, 2015. 496 с.
2. Черепов Е.А. Содействие сохранению психического здоровья подростков в процессе физического воспитания в школе // Вестник ЮУрГУ, серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». 2013. № 1 (13). С. 9–16.
3. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 192–192.
4. Драганова О.А. Психологическое здоровье обучающихся на разных ступенях образования // Современные научные технологии. 2016. № 7–1. С. 127–131.
5. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2–2. С. 193–197.
6. Финогенко Е.И. Эмоциональные и вегетативные компоненты психического здоровья студентов вуза // Вестник Иркутского государственного технического университета. 2013. № 8 (79). С. 316–319.
7. Егорова Н.В., Егорова Н.Л. Взаимосвязь агрессивного поведения и характерологических особенностей лиц, занимающихся и не занимающихся спортом // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: Всерос. науч.-практ. конф. Челябинск: «Уральская академия», 2019. С. 268–271.
8. Eganov A.V., Romanova V.S., Nikiforova S.A., Kokin V. Yu., Platonova N.Ya. Effect of social stressful factors on mental health in students. Journal of Physical Education and Sport.

2020. Vol. 20 (2). P. 818–821. [Electronic resource]. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/martie2020/Art%20116.pdf> (date of access: 01.01.2021). DOI: 10.7752/jpes.2020.02116.

9. Левицкий А.Г., Матвеев Д.А., Поципун А.А., Шабанов А.В. Поиск взаимосвязей между раздражительностью, уравновешенностью и уровнем здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 228–332. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.03.121. P. 228–232.

10. Bostania M., Saiirib A. Comparison Emotional Intelligence and Mental Health between Athletic and Non-Athletic Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2011. № 30. P. 2259–2263. [Electronic resource]. URL: https://www.pegem.net/akademi/kongrebildiri_detay.aspx?id=124060 (date of access: 02.01.2020). DOI: 10.1016/j.sbspro.2011.10.441.

11. Маралов В.Г., Ситаров В.А. Раздражительность к людям: типология и механизмы // Интеграция образования. 2018. Т. 22. № 3. С. 493–507. DOI: 10.15507/1991-9468.092.022.201803.493-507.

12. Eganov A.V., Erlikh V.V., Bykov V.S. Screening test for express assessment of students' mental health. *International Journal Of Applied And Fundamental Research*. 2013. № 2. [Electronic resource]. URL: www.science-sd.com/455-24385 (дата обращения: 20.12.2020).

13. Алексеев А.В. Я спокоен. Как защитить себя от стресса. Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. 160 с.