

Сухих А.С., Кетриш Е.В.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ⁵

Аннотация. В статье рассматриваются подходы к определению понятия «психическое здоровье» и проводится исследование оценки нервно-психической устойчивости.

Ключевые слова: студенты, психическое здоровье, нервно-психическая устойчивость.

Психическое здоровье — это состояние полного благополучия, в котором любой человек может реализовать себя, добиться поставленных целей, трудиться на пользу общества и успешно справляться со стрессами.

Автор известного труда «Аномалии личности» В.С. Братусь вводит понятие «личностное здоровье», раскрывая его как ответственность индивида за выработку необходимых ориентаций, определение общего содержания и назначение своей жизни, отношение к другим людям и к себе.

Российский исследователь Л.В. Куликов, поддерживая в целом определение психического здоровья ВОЗ, акцентирует внимание на том, что его (психическое здоровье) «невозможно определить без учета общественных и групповых норм и ценностей, многих других явлений духовной жизни человека (определенного общества, конкретного исторического времени)».

Известный западный психолог А. Маслоу психическое здоровье рассматривает как следствие полной удовлетворенности. Согласно его воззрениям, здоровый человек - это счастливый человек, который живет в гармонии самого с собой, не чувствует внутреннего расстройств и др. Возможно, потому М. Аргайл пишет: «Счастье можно рассматривать как осознание своей удовлетворенности жизнью или как частоту и интенсивность положительных эмоций».

По мнению В.Д. Максименко, психическое здоровье нужно понимать как аспект здоровья в целом, отмечать этапы душевного комфорта, отсутствие патологических психических проявлений и способности к эффективной деятельности и саморегуляции в соответствии с собствен-

⁵ Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ и Правительства Свердловской области в рамках проекта № 14-16-66019 «Разработка модели управления качеством здоровьесберегающей деятельности»

ными целями и интересами человека.

Психическое здоровье любого человека зависит от того, как его разум контролирует и управляет чувствами, эмоциями и желаниями. Если контроль и управления слабы, то чувства, эмоции и желания быстро и явно либо медленно и скрытно разрушают здоровье человека. Быстро и явно — человек алкоголик, наркоман, заядлый курильщик, обжора, сластолюбец, чрезмерно усердствует в любой деятельности. Медленно и скрытно — человек ведет обычный образ жизни, «в меру» курит, употребляет алкоголь по выходным и в праздничные дни, вкусно и сытно ест, малоподвижен, азартен, эмоционален.

Для данной темы я выбрал опросник оценки нервно-психической устойчивости (ЛВМА им. С.М. Кирова), чтобы провести небольшое исследование на своих одноклассниках.

ОПИСАНИЕ

Методика разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дизадаптации в стрессе.

Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ "да" или "нет".

При профилактике и диагностике эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида.

НПУ показывает риск дизадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Методика позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

ОБРАБОТКА

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

Ключ:

— Шкала искренности:

Нет (-): 1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43

— Шкала нервно-психической устойчивости:

Да (+): 3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84

Нет (-):2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68

Баллы	Заключение и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

Перевод сырых баллов в 10-ти бальную оценку

Оценка по 10-бальной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз
10	5 и менее	высокая НПУ	Благоприятный
9	6	высокая НПУ	Благоприятный
8	7-8	хорошая НПУ	Благоприятный
7	9-10	хорошая НПУ	Благоприятный
6	11-13	хорошая НПУ	Благоприятный
5	14-17	удовлетворительная НПУ	Благоприятный
4	18-22	удовлетворительная НПУ	Благоприятный
3	23-28	удовлетворительная НПУ	Благоприятный
2	29-32	неудовлетворительная НПУ	Неблагоприятный
1	33 и более	неудовлетворительная НПУ	Неблагоприятный

Нами было проведено исследование, результаты которого оказались таковыми: по 10-ти бальной шкале 5 баллов набрали 13% тестируемых, 4 балла набрали 22%, 3 балла набрали 43%. Эти студенты (78% тестируемых) имеют удовлетворительную нервно-психическую устойчивость и их прогноз довольно благоприятен, однако этим людям стоит из-

бегать разного рода стрессов и других психических раздражителей, которые могут повлиять на психику.

2 балла набрали 4% тестируемых и 1 балл набрали 17%. Эти студенты (22% тестируемых) имеют неудовлетворительную нервно-психическую устойчивость и их прогноз довольно неблагоприятен. Им я бы порекомендовал этим людям держаться подальше от стрессов, не попадать в различные критические ситуации. Я бы посоветовал этим людям обратиться к психологу или даже пройти дополнительное медицинское обследование у невропатолога. К сожалению, никто из тестируемых не имеет ни высокой, ни хорошей нервно-психической устойчивости.

Библиографический список:

1. Практикум по психологии состояний: учебн. пособ. / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
2. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. - М.: Знание, 1991. - 160 с.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. -М.: Политиздат, 1988. - 560 с.

Сухих А.С., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ОБРАЗ МОЛОДОГО СПОРТСМЕНА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ ПУБЛИЦИСТИКЕ И СПОРТИВНЫХ МЕМУАРАХ

Аннотация. Выявлены когнитивные признаки образа молодого спортсмена в современной российской публицистике и спортивных мемуарах. Сделаны выводы о специфике их дискурсивной реализации.

В рамках исследования профессиональной идентификации личности интересным представляется рассмотреть, как образ молодого спортсмена в качестве разновидности профессиональной идентификации предстает в дискурсе современной российской публицистики и спортивных мемуаров, поскольку такой анализ позволяет выявить особенности интерпретации данного когнитивного феномена в сознании современных россиян. В качестве материала исследования использовались данные основного и газетного подкорпусов Национального корпуса русского (www.ruscorgora.ru).

Основными лексическими репрезентациями образа молодого спортсмена в лексикографических источниках являются понятия *молодой* – «Находящийся в возрасте от отрочества до зрелых лет, обычно от