

Заглавие документа: Аринчина Н.Г. Особенности чувства юмора и состояние здоровья студентов /Аринчина Н.Г., Дунай В.И., Сидоренко В.Н., Малецкая В.П. // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья. Здоровье-2015, Брест 2015.-С.49-54.

Авторы: Дунай В.И., Аринчина Н.Г., Сидоренко В.Н.

Тема: Состояние здоровья студентов

Дата публикации: 2015 г.

Издатель: г. Брест. БрГТУ.

Аннотация: Обследовано 90 студентов, обучающихся в БГУ. Применяли следующие методики: опросник уровня и типа чувства юмора И. Домбровской; Гиссенский опросник соматических жалоб, опросник самооценки психических состояний Г.Айзенка, опросник оценки состояния здоровья Н.Д. Ющука с соавт. Выявлено, что студенты с высоким уровнем чувства юмора имеют лучший показатель общего состояния здоровья, меньшую степень переживания физических недомоганий и выраженность негативных психических состояний, по сравнению со студентами с невысоким уровнем чувства юмора.

ОСОБЕННОСТИ ЧУВСТВА ЮМОРА И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

¹Аринчина Н.Г., ²Дунай В.И., ³Сидоренко В.Н., ¹Малецкая В.П.

¹ – Белорусский государственный университет, г. Минск, Беларусь;

² – Белорусский государственный Университет физической культуры, г. Минск, Беларусь;

³ – Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск, Беларусь.

Резюме. Обследовано 90 студентов, обучающихся в БГУ. Применяли следующие методики: опросник уровня и типа чувства юмора И. Домбровской; Гиссенский опросник соматических жалоб, опросник самооценки психических состояний Г.Айзенка, опросник оценки состояния здоровья Н.Д. Ющука с соавт. Выявлено, что студенты с высоким уровнем чувства юмора имеют лучший показатель общего состояния здоровья, меньшую степень переживания физических недомоганий и выраженность негативных психических состояний, по сравнению со студентами с невысоким уровнем чувства юмора.

Ключевые слова: чувство юмора, студенты, здоровье физическое, здоровье психическое.

Summary. A total of 90 students enrolled at BSU. Apply the following methods: a questionnaire level and type of humor I.Dombrovskoy; Giessen questionnaire somatic complaints questionnaire self mental states G.Ayzenka, health assessment questionnaire N.D.Yuschuka et al. It was found that students with high levels of a sense of humor are the best indicator of overall health, experience a lesser degree of physical ailments and severity of adverse mental states, compared with students with low levels of a sense of humor.

Keywords: humor, students, physical health, mental health.

В настоящее время юмор рассматривают не только как очень социально желательную черту личности, но и как важный компонент физического и психического здоровья. Восприятие юмора провоцирует положительную эмоцию радости, ослабляет плохое настроение, тревогу, боль. Юмор может быть использован для совладания со сложными жизненными ситуациями, которые могут ухудшать физическое и психическое здоровье. С древности многие врачи и философы предполагали, что смех приносит пользу для здоровья, улучшает кровообращение, пищеварение, восстанавливает силы, противодействует депрессии. Эта идея стала в последние годы ещё более популярной, когда современные открытия (эндорфины, цитокинез, клетки-киллеры и иммуноглобулины) подтвердили полезное влияние юмора и смеха на организм (Rod. A. Martin, 2009) [5-9].

Цель данного исследования: определить особенности состояния здоровья студентов в зависимости от уровня и типа чувства юмора.

Материал и методики исследования: было обследовано 90 студентов, обучающихся в БГУ. Возраст обследуемых составил от 19 до 23 лет. Применяли следующие методики: Гиссенский опросник соматических жалоб, опросник уровня и типа чувства юмора И.С.Домбровской, опросник самооценки психических состояний Г.Айзенка, опросник оценки состояния здоровья Н.Д.Ющука с соавт., также оценивали академическую успеваемость обследуемых [1-4]. Достоверность значений оценивалась по Т-критерию Стьюдента.

Результаты исследования.

Все обследуемые были разделены на две группы по уровню чувства юмора. В 1 группу с высоким уровнем чувства юмора вошли 80 % обследуемых ; во 2 группу вошли 20 % обследуемых с относительно невысоким уровнем чувства юмора. Уровень развития чувства юмора в первой группе, в среднем, составил $7,09 \pm 0,18$ балла, во второй группе – $4,86 \pm 0,13$ балла, достоверное отличие, $p < 0,05$.

Оценивали следующие биполярные характеристики юмора: склонность к производству юмора и склонность к восприятию юмора, а также склонность к обращению юмора на других (экстрапунитивность юмора) и склонность к обращению юмора на самих себя (интрапунитивность юмора). Выявлены достоверные отличия в области двух шкал: студенты с высоким уровнем чувства юмора более склонны к производству юмора, причем их юмор в значительно большей степени обращен на себя по сравнению со студентами с более низким уровнем чувства юмора. В группе студентов с более низким уровнем чувства юмора – юмор, в основном, обращен на других («феномен осмеяния»). Важно отметить, что «высшей формой юмора является юмор, обращенный субъектом на самого себя» (И.С.Домбровская, Леонтьев, 2000).

Оценивали субъективную степень эмоционального переживания физических недомоганий у студентов. У студентов 1 группы с высоким уровнем чувства юмора по всем шкалам Гиссенского опросника отмечался нормальный уровень показателей. Интегральный показатель «Давление жалоб» у студентов этой группы был в пределах нормы (в норме $14,7 \pm 2,3$ баллов).

Студенты 2 группы с невысоким уровнем чувства юмора имели показатели, превышающие нормальный уровень по шкалам «Нервного истощения» (слабость, сонливость, истощаемость, усталость), «Желудочные жалобы»(тошнота, отрыжка, изжога, боли в желудке), «Болевые жалобы»(боли в суставах, в спине, головные боли), «Сердечные жалобы» (сердцебиение, перебои, боли в груди, одышка), «Давление жалоб» значительно превышало норму и было достоверно больше, чем у студентов 1 группы (в 1 группе $13,14 \pm 0,85$ баллов; во 2 группе $22,17 \pm 2,38$ баллов, $p < 0,05$). При сопоставлении показателей соматических жалоб у студентов, было выявлено, что студенты с высоким уровнем чувства юмора имеют достоверно меньший уровень жалоб по всем шкалам.

Анализировали показатели самооценки психических состояний студентов с различным уровнем чувства юмора. Выявлено, что студенты 1 группы не тревожны; с высокой самооценкой и устойчивостью к неудачам, не боятся трудностей; спокойные и выдержанные; имеют средний уровень ригидности, среднюю переключаемость. Студенты 2 группы имеют средний уровень тревожности, небольшой уровень фрустрации, средний уровень агрессивности и значительно выраженную ригидность. Сопоставляя показатели студентов этих групп, выявлены достоверные отличия. У студентов с более высоким уровнем чувства юмора нормальный уровень

показателей самооценки психических состояний, которые достоверно ниже, чем у студентов с невысоким уровнем чувства юмора.

Анализировали общее состояние здоровья, наличие поведенческих факторов риска, выраженность проблем с сердечно-сосудистой системой и другими органами и системами. Выявлено, что показатель общего состояния здоровья у студентов с высоким уровнем чувства юмора был достоверно ниже, чем показатель у студентов с невысоким чувством юмора (в 1 группе $14,82 \pm 1,44$ баллов, во 2 группе – $21,83 \pm 1,81$ баллов, $p < 0,05$). В норме, при отсутствии проблем с состоянием здоровья этот показатель составляет 16 баллов и менее. Студенты обеих групп считают состояние своего здоровья хорошим (в 1 группе $3,04 \pm 0,09$ баллов, во 2 группе $2,91 \pm 0,21$ баллов, $p > 0,05$). Важно отметить, что студенты 1 группы отмечали достоверно меньшее число дней с плохим самочувствием за последний месяц (в 1 группе $1,63 \pm 0,26$ и во 2 группе $4,63 \pm 0,35$ баллов, $p < 0,05$); достоверно реже болели острыми респираторными заболеваниями: гриппом, парагриппом, ОРЗ и ОРВИ за последний год (в 1 группе $1,94 \pm 0,17$ и во 2 группе $2,63 \pm 0,21$ балл, $p < 0,05$) по сравнению со студентами 2 группы.

Были рассмотрены поведенческие факторы риска, влияющие на здоровье. В норме, если нет опасного для здоровья сочетания поведенческих факторов риска, этот показатель составляет 18 баллов и менее. В обеих группах студентов отмечалось незначительное превышение этого показателя (в 1 группе $22,63 \pm 0,93$ и во 2 группе $20,38 \pm 0,79$ баллов, $p > 0,05$). При этом были выявлены следующие особенности. Студенты 1 группы достоверно чаще бывали на свежем воздухе (в 1 группе $2,00 \pm 0,09$ и во 2 группе $2,75 \pm 0,07$ баллов, $p < 0,05$). Студенты обеих групп следили за качеством своего питания; занимались физической культурой; в основном, не курили; изредка употребляли алкоголь в небольших дозах.

Оценивали также наличие проблем с сердечно - сосудистой системой. В норме, при отсутствии этих проблем, показатель составляет 24 балла и менее. У студентов с высоким уровнем чувства юмора этот показатель был в пределах нормы и он был достоверно ниже, чем у студентов 2 группы с невысоким уровнем чувства юмора (в 1 группе $25,13 \pm 1,71$ и во 2 группе $30,42 \pm 1,48$ баллов, $p < 0,05$). Студенты обеих групп достоверно не различались по индексу массы тела (до 25 кг/м², в среднем); по наличию эпизодов сердцебиений и перебоев в работе сердца (несколько раз в год); по возможности подняться на 6 этаж без одышки. При этом отмечались следующие достоверные отличия между группами: головная боль была в 1 группе реже - несколько раз в год, а во 2 группе - несколько раз в месяц (в 1 группе $3,50 \pm 0,28$ и во 2 группе $4,45 \pm 0,25$ баллов, $p < 0,05$); реже отмечались боли в области сердца (в 1 группе $2,38 \pm 0,21$ и во 2 группе $3,00 \pm 0,17$ баллов, $P < 0,05$); реже головокружения (в 1 группе $2,12 \pm 0,28$ и во 2 группе $3,29 \pm 0,42$ баллов, $p < 0,05$); реже чувство нехватки воздуха (в 1 группе $1,00 \pm 0,00$ и во 2 группе $1,43 \pm 0,17$ баллов, $p < 0,05$); реже стрессовые ситуации во время учёбы (в 1 группе $2,88 \pm 0,35$ и во 2 группе $4,01 \pm 0,25$ баллов, $p < 0,05$).

Оценивали также состояние других органов и систем организма. У студентов 1 группы этот показатель был в пределах нормы, во 2 группе показатель незначительно превышал норму (в 1 группе 29, $29 \pm 2,09$ и во 2 группе $35,26 \pm 3,51$ баллов, $p < 0,05$). Выявлены следующие особенности: у студентов 1 группы были реже проблемы с желудочно-кишечным трактом (в 1 группе $1,63 \pm 0,13$ и во 2 группе $2,25 \pm 0,21$ баллов, $p < 0,05$); реже возникали судороги и боли в ногах (в 1 группе $2,69 \pm 0,17$ и во 2 группе $3,50 \pm 0,32$ баллов, $p < 0,05$).

Оценивали средний балл успеваемости у студентов в зависимости от уровня чувства юмора. Студенты 1 группы имели достоверно более высокий средний балл – $7,54 \pm 0,15$ по сравнению со средним баллом студентов 2 группы – $6,86 \pm 0,23$, $p < 0,05$.

Выводы:

1. Выявлены особенности чувства юмора у студентов: студенты с высоким уровнем чувства юмора имели достоверно большую склонность к производству юмора; имели достоверно более высокую обращенность юмора на себя, по сравнению со студентами с невысоким уровнем чувства юмора.

2. Субъективная степень эмоционального переживания физических недомоганий была существенно и достоверно ниже у студентов с высоким уровнем чувства юмора, по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

3. Студенты с высоким уровнем чувства юмора имели нормальный уровень показателей самооценки психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности), которые были достоверно ниже, чем у студентов с невысоким уровнем чувства юмора.

4. Выявлено, что студенты с повышенным уровнем чувства юмора имели лучший показатель общего состояния здоровья, у них не было определено опасного сочетания факторов риска, существенных проблем с сердечно-сосудистой системой и другими системами по сравнению со студентами с невысоким уровнем чувства юмора, у которых эти показатели были достоверно хуже.

5. Средний балл успеваемости у студентов с высоким уровнем чувства юмора был достоверно выше, чем у студентов с невысоким чувством юмора.

Таким образом, выявлено, что студенты с высоким уровнем чувства юмора имели меньшую степень субъективного переживания физических недомоганий, меньшую степень выраженности негативных психических состояний, имели лучший показатель общего состояния здоровья, что позволяет этим студентам легче переносить трудности студенческой жизни и иметь более высокий уровень академической успеваемости по сравнению со студентами с невысоким уровнем чувства юмора.

Список литературы:

1. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф.Бурлачук, С.М.Морозов.- СПб.: Питер, 2008.-С.72-73.
2. Домбровская, И.С. Юмор в контексте развития / И.С.Домбровская.- Неформат, 2014.-280с.
3. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Под ред. Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г.- Москва, 2012.-659 с.
4. Основы психологии. Практикум/ под ред.Л.Д.Столяренко.-Ростов на Дону «Феникс», 1999.-С.372-374.
5. Boule, G.J. Relationship of humor to health: A psychometric investigation. /G.J.Boule, J.M. Joss-Reid// British Journ. Of health Psychology, - 2004.-9 (1).-P.51-66.
6. Goldstein, J.H. A laugh a day: Can mirth keep disease at bay? / J.H. Goldstein // The Sciences,1982.-№ 22(6).-P. 21-25.
7. Martin, R.A. Humor, laughter and physical health: Metodological issues and research findings / R.A.Martin // Psychological Bulletin, 2001.-127 (4).-P.504-519.
8. Martin,R. Is laughter the best medicine? Humor, laughter, and physical health. / R. Martin // Current Directions in Psychological Science, 2002.-11(6).-P. 216-220.
9. Мартин, Р. Психология юмора / Р. Мартин.-СП-б.: Питер, 2009.-480с.