

Материалы молодежной секции «Спортивная психология в межкультурном пространстве» в рамках Международного научного конгресса «Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов», посвященного 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ

Екатеринбург, 14–20 ноября 2022 г.

КРОСС-КУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

DOI 10.15826/spp.2022.4.49
УДК 378.178

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КИТАЙСКИХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Юй Ицун, Л. Н. Рогалева, П. В. Прохоров

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые распространенные проблемы с психическим здоровьем среди китайских и российских студентов, анализируются причины нарушения психического здоровья студентов и предлагаются пути улучшения психологического здоровья студентов. В традиционных китайских видах спорта заложена идея о гармонизации психологического и физического состояния людей, поэтому они могут рассматриваться как наиболее адекватные практики по сохранению здоровья и улучшению психического здоровья студентов.

Ключевые слова: психологическое здоровье, китайские традиционные виды спорта, студенты.

Для цитирования: Юй Ицун, Рогалева Л. Н., Прохоров П. В. Психологическое здоровье китайских и российских студентов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 4. С. 7–12.

© Ицун Юй, Рогалева Л. Н., Прохоров П. В., 2022

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF CHINESE AND RUSSIAN STUDENTS

Yu Itsun, L. N. Rogaleva, P. V. Prokhorov

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. This article examines some common mental health problems among Chinese and Russian students, analyzes the causes of mental health disorders of students and suggests ways to improve the psychological health of students. Traditional Chinese sports have the idea of harmonizing the psychological and physical condition of people, so these sports can be considered as the most adequate practices for preserving the health and improving the mental health of students.

Keywords: Mental health, chinese traditional sports, students.

For citation: Yu Itsun, Rogaleva L. N., Prokhorov P. V. Psychological health of Chinese and Russian students // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol.2., No.4. P. 7–12.

Анализ литературы показал, что проблема психического здоровья студентов Китая в настоящее время очень актуальна. Факторы, влияющие на психологическое здоровье студентов китайских колледжей, включают пять аспектов: проблемы с учебой, проблемы в межличностных отношениях, трудоустройство, сложность адаптации к взрослой жизни, эмоциональные проблемы [12, 16].

При этом способность справляться со стрессом в условиях самоизоляции, вызванной Covid-19, являются наиболее значительными проблемами, с которыми сегодня сталкиваются студенты из Китая [8, 9].

Проблема психологического здоровья студентов России рассматривается в связи такими факторами как переход студентов на дистанционное обучение в период локдауна [1, 2], вовлеченностью в занятия спортом [7].

С момента начала пандемии Covid-19 ситуация в Китае и России была различной, это и определило важность проведения нашего исследования.

Цель исследования заключалась в изучении показателей психологического благополучия китайских и российских студентов.

В исследовании приняли участия 63 китайских студента Сычуаньского колледжа, и 50 студентов Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета. Анкетирование проводилось по опроснику психологического благополучия Well-being [5]. Использование данной методики связано с тем, что она адаптирована для китайской и российской выборки, что позволяет сравнивать результаты исследований. В качестве статистической обработки использовался t-критерий Стьюдента.

Результаты. Данные полученные в ходе исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты сравнения по методике благополучия российских
и китайских студентов**

Физическое здоровье		Социальное здоровье		Эмоциональное здоровье		Духовное здоровье		Интеллектуальное здоровье	
Студенты		Студенты		Студенты		Студенты		Студенты	
Китай	Россия	Китай	Россия	Китай	Россия	Китай	Россия	Китай	Россия
22.6	29.8	27.7	32.12	25.3	29.58	25.9	31.26	25	30.94
t Эмп=4.7		t Эмп=3.5		t Эмп=3.1		t Эмп=2.3		t Эмп=2.7	
(p≤0.01)		(p≤0.01)		(p≤0.01)		–		(p≤0.01)	

Согласно полученным результатам, можно сделать заключение, что благополучие китайских студентов достоверно различается по всем компонентам психологического благополучия: физическое здоровье, социальное здоровье, эмоциональное здоровье, интеллектуальное здоровье.

На наш взгляд достоверные различия связаны со следующими факторами.

Во-первых, это связано с такими социальными факторами как сложности трудоустройства китайских студентов, на которые обращают внимание исследователи изучающие особенности субъективного благополучия Российских и Китайских студентов [6].

При этом важно отметить, что в отличие от российских студентов, которые могут обратиться за помощью к психологу, китайские студенты при возникновении трудностей стремятся решать свои проблемы самостоятельно, чем общаются за профессиональной психологической консультацией [3, 11].

Во-вторых, это связано с тем, что в российской выборке участвовали в большей степени студенты–спортсмены, которые как показали исследования быстрее адаптировались к ситуациям неопределенности, связанными с условиями самоизоляции, вызванными Covid-19 [7, 17].

Во-вторых, это связано с тем, с более длительным и строгим периодом самоизоляции в Китае по сравнению с Россией, о чем отмечается в ряде исследований китайских ученых [13].

Согласно данным китайских ученых строгая изоляция в университетских общежитиях во время пандемии COVID-19 оказала негативное влияние на здоровье студентов университетов, изменив их поведение в отношении здоровья, физическую активность и сон [15, 13].

Указывая на негативные тенденции в психологическом благополучии студентов, ученые делают акцент на необходимость поощрения активного образа жизни для студентов, особенно в общежитиях с ограниченным пространством, чтобы поддерживать здоровье во время длительного карантина.

Среди наиболее перспективных направлений повышения психологического благополучия студентов китайские ученые предлагают использовать средства традиционного китайского спорта. Это связано с тем, что традиционные китайские практики способствуют улучшению когнитивных функций, снижению депрессии и повышают оперативную гибкость и саморегуляцию [4, 10, 14].

Авторами доказывается, что китайская традиционная спортивная культура может способствовать психологическому здоровью студентов, поскольку в ее основе лежит гармонизация ценностей, связанных с единством физического, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия и здоровья.

Выводы. Проведенное исследование психологического здоровья китайских и российских студентов, позволяет заключить, что уровень психологического здоровья китайских студентов ниже, чем у российских. Причины негативного здоровья китайских студентов обосновываются в большей степени с условиями режима длительной самоизоляции. В связи с этим ученые указывают на возрастающую значимость исследований, связанных с поиском путей включения студентов в активный образ жизни. Одним из актуальных направлений исследований выступает изучение влияния традиционного китайского спорта на психологическое благополучие студентов. Именно данное направление исследований является перспективным и может быть использовано в рамках работы не только с китайскими, но и российскими студентами.

Список литературы

1. Актуальные проблемы в сфере психологического здоровья студенчества: вызов пандемии COVID-19 / Волкова О. В. [и др.] // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. Т. 23. № 3. С. 661–672. DOI :10.21603/2078-8975-2021-23-3-661-672
2. Боярская Л. А., Юй Итцун, Прохоров П. В., Ван Е. Обзор исследований последствий пандемии на психологическое благополучие и физическую активность студенческой молодежи // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 85–96.
3. Ван Тин. Исследование психического здоровья студентов колледжей на основе построения психологической безопасности. Комментарий к статье «Психическое здоровье студентов колледжей» // Китайский журнал науки о безопасности. 2021. Т. 31. № 4. С. 192. (На китайском).
4. Влияние физических упражнений на качество сна и негативные эмоции тревожных учениц колледжа / Гонг Юйцзин [и др.] // Китай Школьное здравоохранение 2019. Т. 40. № 4. С. 542–545. (На китайском)
5. Всемирная организация здравоохранения. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/index.html> (дата обращения: 20.09.2022).
6. Пилишвили Т.С., Данилова А.Л., Савушкина А.И. Особенности субъективного благополучия российских и китайских студентов: сравнительный анализ проблемы // Образование и наука. 2022. Т. 24. № 7. С. 126–159.
7. Прохоров П. В. Влияние режима самоизоляции в период covid-19 на двигательную активность и здоровье студентов института физической культуры //Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 2. С. 7–17.

8. Су Я. Исследование проблем психического здоровья студентов колледжей и контрмер в рамках механизма нормализации профилактики эпидемий // Журнал Восточного Китая. 2021. Т.51. № 6. С. 44-46. (На китайском).

9. Фан Дайчунь. Исследование новых изменений проблем психического здоровья студентов колледжей в информационную эпоху – комментарий к статье «Изучение проблем психического здоровья студентов колледжей и контрмер в новую эру» // Китайское школьное здоровье. 2022. Т.43. № 1. С.161. (На китайском).

10. ФэнВэй. Исследование влияния фитнеса тайцзицюань на фоне здорового Китая // Журнал Института физического воспитания Гуанчжоу. 2019. Т. 39. № 1. С. 87–90. (На китайском).

11. Цзян Дачжун. Исследование текущей ситуации, проблем и мер противодействия просвещению в области психического здоровья среди студентов // Способности и мудрость. 2016. 32. С.1. (На китайском).

12. Ю Бин. Анализ проблем психического здоровья современных студентов колледжей // Образовательный и педагогический форум. 2021. № 35. С.185–186. (На китайском).

13. Changes in health behaviors and conditions during COVID-19 pandemic strict campus lockdown among Chinese university students / Zhang B., Lei S. M. [et al.] // *Frontiers in Psychology*. 2022. 13. P.1022966. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1022966

14. Cross-Lagged Analysis of Relationship between Affective Self-Regulatory Efficacy and Mental Health in Adolescents / HaiMan [et al.] // *Journal of Psychological Science*. 2019. Vol.42. (1). 82–87. (На китайском).

15. Hsu W.-C.J., Lo H.-W., Yang C.-C. The formulation of epidemic prevention work of COVID-19 for colleges and universities: priorities and recommendations // *Sustainability*. 2021, 13, 2081. DOI: 10.3390/su13042081

16. Min'er Huang, Dejun Guo. Emotion Regulation and Depression of College Students. *Chinese Journal of Mental Health*. 2001. 15 (6). 438–441. (На китайском)

17. Perfectionism, mood states, and coping strategies of sports students from Bulgaria and Russia during the pandemic covid-19 /ancheva, T., Rogaleva [et al.] // *Journal of Applied Sports Sciences*. 2020. 1, 22–38.

References

1. Volkova, V., Tsvetkova, O. A., Shadrina A. Yu., Rupeka A.V. (2021). Aktual'nye problemy v sfere psihologicheskogo zdorov'ya studenchestva: vyzov pandemii COVID-19 [Actual problems in the field of psychological health of students: the COVID-19 pandemic challenge]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kemerovo State University], 23(3). 661–672. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-661-672>

2. Boyarskaya L.A., Prokhorov P.V., Yu Yitsun, Wang Yelong. (2022). Obzor issledovaniy posledstvij pandemii na psihologicheskoe blagopoluchie i fizicheskuyu aktivnost' studencheskoj molodezhi [Review of studies of the effects of the pandemic on the psychological well-being and physical activity of students]. *Aktual'nye voprosy sportivnoj psihologii i pedagogiki* [Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy], 2 (1). 85–96.

3. Wang Ting. (2021). A study of the mental health of college students based on the construction of psychological security. Comment to the article «Mental health of college students». *Chinese Scientific Journal on Security*, 31(04):192. (In Chinese)

4. Gong Yujing et al. (2019). The effect of physical exercise on sleep quality and negative emotions of anxious college students. *Chinese School Health*, 40 (04). 542–545. (In Chinese)

5. *World Health Organization*. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/index.html> (accessed: 20.09.2022).

6. Pilishvili T. S., Danilova A.L., Savushkina A.I. (2022). Osobennosti sub'ektivnogo blagopoluchiya rossijskih i kitajskih studentov: sravnitel'nyj analiz problemy [Features of subjective well-being of Russian and Chinese students: a comparative analysis of the problem]. *Obrazovanie i nauka* [Education and science], 24 (7), 126–159.

7. Prokhorov P. V. (2022). Vliyanie rezhima samoizolyatsii v period covid-19 na dvigatel'nyuyu aktivnost' i zdorov'e studentov instituta fizicheskoy kul'tury [Influence of self-isolation regime during covid-19 on motor activity and health of students of the Institute of Physical Culture]. *Aktual'nye voprosy sportivnoy psihologii i pedagogiki* [Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy], 2 (2), 7–17.

8. Su Ya. (2021). Research of mental health problems of college students and countermeasures within the framework of the mechanism of normalization of epidemic prevention. *East China Journal*, 51 (06): 44–46. (In Chinese).

9. Fan Dai Chun. (2022). Investigation of new changes in the mental health problems of college students in the Information age – commentary on the article “Study of mental health problems of college students and countermeasures in the new era”. *Chinese School Health*, 43 (1), 161. (In Chinese).

10. Feng Wei. (2019). A study of the influence of Taijiquan fitness on the background of a healthy China. *Journal of the Guangzhou Institute of Physical Education*, 39 (1). 87–90. (In Chinese).

11. Zhong Jiang (2016). A study of the current situation, problems and measures to counter mental health education among students, *Ability and Wisdom*, (32): 1. (In Chinese).

12. Yu Bin (2021). An Analysis on the Mental Health Problems of Contemporary College Students. *Education and teaching forum*, 35, 185–186. (In Chinese).

13. Zhang, B., Le, S.M., Le, S., Gong, Q., Cheng, S., & Wang, X. (2022). Changes in health behaviors and conditions during COVID-19 pandemic strict campus lockdown among Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 13:1022966. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1022966

14. HaiMan, Qin Yi, Xiong Junmei, WuHuiling (2019). Cross-Lagged Analysis of Relationship between Affective Self-Regulatory Efficacy and Mental Health in Adolescents. *Journal of Psychological Science*, 42 (1). 82–87. (In Chinese).

15. Hsu, W.-C.J.; Lo, H.-W.; Yang, C.-C. (2021). The formulation of epidemic prevention work of COVID-19 for colleges and universities: priorities and recommendations. *Sustainability*, 13, 2081. DOI: 10.3390/su13042081.

16. Min'er Huang, Dejun Guo. (2001). Emotion Regulation and Depression of College Students. *Chinese Journal of Mental Health*, 15 (6). 438–441. (In Chinese).

17. Iancheva, T., Rogaleva, L., GarciaMas, A., & Olmedilla, A. (2020). Perfectionism, mood states, and coping strategies of sports students from Bulgaria and Russia during the pandemic Covid-19. *Journal of Applied Sports Sciences*, 1, 22–38.

Информация об авторах / Information about the authors

Юй Ицун – аспирант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; 13108179066@qq.com.

Людмила Николаевна Рогалева – кандидат психологических наук, доцент, Института физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; l.n.rogaleva@urfu.ru.

Петр Валерьевич Прохоров – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; petprohorov54@gmail.com.

Yu Yitsun – postgraduate student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; 13108179066@qq.com.

Liudmila Nikolaevna Rogaleva – PhD (Psychology), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; l.n.rogaleva@urfu.ru.

Piter Valeryevich Prokhorov – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; petprohorov54@gmail.com

Рукопись поступила в редакцию / Received: 18.10.2022

Принята к публикации / Accepted: 06.11.2021