

KREFT Paulina

Jedrzej Śniadecki Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina
<https://orcid.org/0000-0002-6474-0601>

FILIPKOWSKA Dominika

Jedrzej Śniadecki Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina
<https://orcid.org/0009-0006-0036-2337>

BIEGAŁA Klaudia

Jedrzej Śniadecki Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk, Polska

TSYHANOVSKA Nataliia

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

e-mail: ncyganovskaa@gmail.com

SKALSKI Dariusz W.

Jedrzej Śniadecki Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk, Polska
Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, Równe, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

e-mail: dskaalski60@gmail.com

ŚWIADOMOŚĆ O ZDROWIU PSYCHICZNYM U ZAWODNIKÓW RUGBY 7 I PŁYWANIA

Głównym celem pracy jest określenie którzy zawodnicy - pływacy czy rugbiści są bardziej świadomi zdrowia psychicznego. W badaniu brało udział 60 zawodników - po 30 z obu dyscyplin, w po tym 15 kobiet oraz 15 mężczyzn. Wypełnili oni ankietę Mental Health Literacy Scale, która oceniała ich skalę świadomości o zdrowiu psychicznym. Pływacy uzyskali łącznie 3470 punktów, a rugbiści 3402 punkty. Wynik badania pokazuje, że zawodnicy pływania mają większą świadomość względem zawodników uprawiających rugby 7. Jeśli chodzi o wyniki według płci w danych dyscyplinach, to pływaczki zdobyły 1747 punktów, pływacy 1723 punkty, rugbistki 1723 punkty oraz rugbiści 1679 punktów. W obu tych dyscyplinach większą świadomością w tym temacie wykazały się kobiety. Niniejsze badanie jest do tej pory pierwszym i jedynym badającym i porównującym świadomość o zdrowiu psychicznym pływaków oraz rugbistów siedmioosobowych, z tego też powodu nie można porównać niniejszych wyników do innych badań. Brakuje również prac badających i porównujących świadomość o zdrowiu psychicznym zawodników uprawiających ogólnie sporty zespołowe oraz trenujących dyscypliny indywidualne. Lepsze przebadanie obu rodzajów sportów oraz większe zagłębienie się w ten temat mogłoby pomóc w lepszym zrozumieniu zawodników tych dyscyplin, poznanie ich schematów zachowań, a co za tym idzie mogłoby to poprawić ich poziom wyników sportowych a także ogólną jakość życia.

Słowa kluczowe: zdrowie psychiczne, rugby 7, pływacy, mental Health Literacy Scale

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.74>

Wstęp

Świadomość o zdrowiu została zdefiniowana jako zdolność do uzyskania dostępu, rozumienia i posługiwania się informacjami w sposób, który promuje i utrzymuje dobre zdrowie. [3] Rozszerzając tę definicję, stworzono termin "świadomość zdrowia psychicznego" w odniesieniu do wiedzy i przekonań na temat zaburzeń psychicznych, które pomagają w ich rozpoznawaniu, zarządzaniu lub zapobieganiu im. [11] Świadomość o zdrowiu psychicznym obejmuje umiejętność rozpoznawania określonych zaburzeń; wiedzę o tym, jak szukać informacji o zdrowiu psychicznym; znajomość czynników ryzyka i przyczyn, samoleczenia i dostępnej profesjonalnej pomocy; oraz postaw promujących rozpoznawanie i odpowiednie poszukiwanie pomocy. [7] Prawie cała populacja w pewnym czasie doświadczy takiego zaburzenia

u siebie lub u kogoś bliskiego. [5] Wysoki społeczny poziom świadomości o zdrowiu psychicznym spowodowałyby wczesne rozpoznawanie i odpowiednie działanie w przypadku tych zaburzeń." Mental Health Literacy Scale to narzędzie do pomiaru skali świadomości o zdrowiu psychicznym. [8] Składa się z trzydziestu pięciu pytań oceniających wszystkie aspekty zdrowia psychicznego. Wyniki badań z użyciem tego narzędzia wykazują znaczne różnice w świadomości o zdrowiu psychicznym między osobami pracującymi profesjonalnie w dziedzinie psychologii, osobami z większym doświadczeniem w tym temacie a osobami nie zajmującymi się psychologią, z mniejszą wiedzą w tym zakresie. "Mental Health Literacy Scale" może być używana w celu porównywania skali świadomości osób indywidualnych, ale także na

poziomie populacji.[9] Może być pomocna w ocenianiu wpływu programów mających na celu poprawę świadomości o zdrowiu psychicznym danych grup ludzi. Ankieta jest tak skonstruowana, aby była łatwa w zarządzaniu oraz sprawdzaniu wyników. [12]

Material i metody badań

W badaniu brało udział 60 osób - 15 pływaczek, 15 pływaków, 15 rugbistek oraz 15 rugbistów. Badanych zapewniono, iż wszystkie informacje zawarte w wypełnionych ankietach i kwestionariuszach są anonimowe. Głównym

narzędziem badawczym niniejszej pracy była ankieta przeprowadzana online w formularzach Google. Badania prowadzone były w okresie kwiecień – czerwiec 2023 roku. Analiza materiału empirycznego obejmowała wyniki z ankiety MHLS oraz trzy pytania personalne – uprawiany sport, płeć oraz najwyższe miejsce uzyskane podczas ostatnich mistrzostw Polski.

Wyniki badań

Maksymalnym wynikiem możliwym do osiągnięcia przez jednostkę jest 160, natomiast minimalnym wynikiem jest 35.

Tabela 1.

Pływaczki, ich najwyższe miejsce podczas ostatnich mistrzostw Polski oraz punktacja w ankiecie MHLS.

Lp.	Miejsce na MP	Punkty w ankiecie
1	3	132
2	3	120
3	1	101
4	1	109
5	4	103
6	1	119
7	2	113
8	10	116
9	3	125
10	1	118
11	2	107
12	9	130
13	3	122
14	10	113
15	3	119
		Suma: 1747
		Średnia: 116,46
		Min: 101
		Max: 132

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela 2.

Pływacy, ich najwyższe miejsce podczas ostatnich mistrzostw Polski oraz punktacja w ankiecie MHLS

Lp	Miejsce na MP	Punkty w ankiecie
1	1	115
2	1	113
3	1	120
4	2	107
5	10	103
6	3	120
7	1	113
8	10	115
9	1	108
10	5	123
11	10	111
12	10	128
13	2	114
14	4	121
15	8	112
		Suma: 1723 Średnia: 114,86
		Min: 103
		Max: 128

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela 3.

Rugbistki, ich najwyższe miejsce podczas ostatnich mistrzostw Polski oraz punktacja w ankiecie MHLS

Lp	Miejsce na MP	Punkty w ankiecie
1	10	126
2	3	115
3	4	106
4	4	115
5	3	102
6	2	123
7	1	118
8	1	115
9	2	123
10	2	127
11	1	101
12	1	103
13	7	121
14	3	111
15	1	126
		Suma: 1723 Średnia: 114.86
		Min: 101
		Max: 127

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela 4.

Rugbiści, ich najwyższe miejsce podczas ostatnich mistrzostw Polski oraz punktacja w ankiecie MHLS.

Lp	Miejsce na MP	Punkty w ankiecie
1	4	117
2	1	106
3	1	104
4	1	122
5	1	114
6	1	113
7	2	97
8	2	116
9	2	126
10	2	104
11	2	101
12	2	104
13	4	131
14	4	116
15	4	108
		Suma: 1679
		Średnia: 111,93
		Min: 97
		Max: 131

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela 5.

Wyniki sportowców ze względu na płeć oraz uprawianą dyscyplinę

Grupa badanych	Suma	M	min	max	SD
Pływaczki	1747	116,46	101	132	9.04
Pływacy	1723	114,86	103	128	6.59
Rugbistki	1723	114,86	101	127	9.00
Rugbiści	1679	111,93	97	131	9.66

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela 5 przedstawia wyniki zawodników uprawiających pływanie oraz rugby ze względu na płeć. W badaniu największą świadomością o zdrowiu psychicznym wykazały się pływaczki osiągające średnio 116,46 punktów. Badane rugbistki oraz pływacy okazali się mieć średnio

identyczną świadomość o zdrowiu psychicznym – 114,86 punktów. Najgorzej w badaniu wypadli rugbiści ze średnim wynikiem 111,93 punktów. Odchylenie standardowe pływaczek wyniosło 9.04, pływaków 6.59, rugbistek 9.00 i rugbistów 9.66.

Tabela 6.

Wyniki pływaków i rugbistów ogółem

Grupy badanych	Suma	M	min	max	SD
Pływacy	3470	115,66	101	132	7.82
Rugbiści	3402	113,4	97	131	9.36

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela 6 przedstawia wyniki badania Mental Health Literacy Scale zawodników rugby 7 oraz pływania. 15 pływaczek oraz 15 pływaków zdobyło w sumie 3470 punktów, natomiast 15 rugbistek i 15 rugbistów zdobyło w sumie o 68 punktów mniej – 3402 punkty. Zatem pływacy biorący udział w badaniu wykazali nieznacznie większą świadomość o zdrowiu psychicznym względem rugbistów. Odchylenie standardowe wyników pływaków ogółem wyniosło 7.82, a rugbistów ogółem 9.36.

Dyskusja

Uzyskane punkty w ankiecie Mental Health Literacy Scale wykazały różnice w świadomości o zdrowiu psychicznym badanych grup, natomiast różnice te były stosunkowo niewielkie. [1] Pływacy okazali się bardziej świadomi zdrowia psychicznego od rugbistów. Może to wynikać z faktu, że pływanie jako sport indywidualny wymaga większej koncentracji na swoich działaniach w przeciwieństwie do rugby – gry zespołowej w której jednostka ma stosunkowo mniejszy wpływ na wynik sportowy. [13] W pływaniu jako sporcie indywidualnym sportowcy częściej orientują się na cel, a nie trenują dla zabawy. [10] W sportach

indywidualnych zawodnicy niejednokrotnie zostają sami ze swoimi problemami, są zmuszeni do szukania pomocy u specjalistów zdrowia psychicznego, do edukacji i samorozwoju psychicznego, w przeciwieństwie do sportów zespołowych, w których cała drużyna wspiera się wzajemnie, jednostki czują się bardziej wspierane i zaopiekowane, stąd mogą odczuwać mniejszą potrzebę edukacji i podnoszenia świadomości o zdrowiu psychicznym. [11]

Wnioski

1. Niniejsze badanie miało za cel określenie którzy zawodnicy oraz która płeć z badanych dyscyplin - pływania oraz rugby 7 ma bardziej świadomych zawodników o zdrowiu psychicznym. Wyniki badania wykazały różnice w skali świadomości o zdrowiu psychicznym wśród tych badanych grup. Pływacy okazali się bardziej świadomi od rugbistów, a w obu tych dyscyplinach bardziej świadome okazały się kobiety.

2. Niski poziom świadomości o zdrowiu psychicznym może być blokadą w efektywnej reakcji i pomocy sobie oraz innym, może blokować potencjalne możliwości rozwoju życiowego, sportowego oraz zawodowego.

Bibliografia

- Lardon, M. T., & Fitzgerald, M. W. (2013). *Performance enhancement and the sport psychologist*. In D. Baron, C. Reardon, & S. Baron (Eds.), *Clinical sport psychiatry: An international perspective* (pp. 132–146). Chichester: Wiley Blackwell.
- Köroğlu M., Yiğiter K. (2016). *Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11- 13*. *Universal Journal of Educational Research* 4(8): 1881-1884, 2016 DOI: 10.13189/ujer.2016.040818;s 54-76.
- O'Connor M., Casey L. (2015) *The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy*, School of Applied Psychology, Griffith University, Queensland, Australia, Griffith Institute of Health, Griffith University, Queensland, Australia, Elsevier Ireland Ltd., DOI: 10.1016/j.psychres.2015.05.064;s 754-789.
- Hind, H., Lengkana, A. S., & Susilawati, D. (2023). *The Effect of Rugby Drills on 7's Rugby Playing Skills*. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 458-466. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2765>.
- Crocker, P.R.E., Snyder, J., Kowalski, K.C and Hoar, S. (2000). *The relationship between physical self- concept and social physique anxiety in Canadian bight performance female adolescent athletes* - P16-23 z bazy danych Sportdiscus with Full Text;s:89-99.

6. Yigiter K., Kuru M. (2014). *Investigating the Swimmers' Stress Levels Before and after the Swimming Competition*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.236>;s:245-256.
7. Berger, B. G., Prapavessis, H., Grove, J. R., & Butki, B. D. (1997). *Relationship of Swimming Distance, Expectancy, and Performance to Mood States of Competitive Athletes*. *Perceptual and Motor Skills*, 84(3_suppl), 1199–1210. <https://doi.org/10.2466/pms.1997.84.3c.1199>
8. Wanivenhaus, F.; Fox, A. J. S.; Chaudhury, S.; Rodeo, S. A. (2012). *Epidemiology of Injuries and Prevention Strategies in Competitive Swimmers*. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 4(3), 246–251. doi:10.1177/1941738112442132.
9. Griffin SA, Panagodage Perera NK, Murray A, Hartley C., Fawcner S.G., Kemp S.P.T., Stokes K.A., Kelly P. (2021) *The relationships between rugby union, and health and well-being: a scoping review*. *Br J Sports Med* 2021;55:319–326.
10. Vella S. A., Swann C., Allen M. S., Schweickle M. J., Magee C. A. (2017) Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49(4), 687-694. [PubMed].
11. Jorm A. F., Korten A. E., Jacomb P. A., Christensen H., Rodgers B. and Pollitt P. (1997). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *NHMRC Social Psychiatry Research Unit, The Australian National University, Canberra, ACT.S:123-135*.
12. Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K.L., Christino, M.A., Sugimoto, D., & Meehan, W.P., 3rd (2019). *Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes*. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), s:490–496.
13. Fuller CW, Taylor AE, Raftery M. (2016) *Should player fatigue be the focus of injury prevention strategies for international rugby sevens tournaments?* *British Journal of Sports Medicine* 2016;50:682- 687.

Abstract

**КРЕФТ Пауліна, ФІЛІПКОВСЬКА Домініка, БЄГАЛА Клавдія,
ЦИГАНОВСЬКА Наталія, СКАЛЬСЬКИЙ Даріуш В.**

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СЕРЕД ГРАВЦІВ У РЕГБІ-7ТА ПЛАВЦІВ

Метою дослідження було визначити, які спортсмени – плавці чи регбісти-7 більше обізнані щодо психічного здоров'я. У дослідженні взяли участь 60 гравців - по 30 з обох видів спорту, в тому числі 15 жінок і 15 чоловіків. Вони заповнили анкету Шкали грамотності психічного здоров'я, яка оцінювала їх шкалу обізнаності щодо психічного здоров'я. Результати дослідження показують, що плавці мають вищу обізнаність порівняно з гравцями в регбі-7, причому жінки в обох дисциплінах демонструють більшу обізнаність у цій темі. Це перше та єдине на сьогоднішній день дослідження, яке досліджує та порівнює обізнаність про психічне здоров'я серед плавців та гравців у регбі, тому ці результати не можна порівнювати з іншими дослідженнями. Також бракує досліджень, які вивчали б і порівнювали знання про психічне здоров'я серед гравців, які зазвичай займаються командними видами спорту та тренують окремі дисципліни. Краще вивчення обох типів спорту та глибше занурення в тему може допомогти краще зрозуміти гравців у цих дисциплінах, дізнатися про їхні моделі поведінки та, таким чином, покращити рівень їхніх спортивних результатів і загальну якість життя.

Ключові світи: психічне здоров'я, регбі-7, плавці, шкала розумового здоров'я.

Стаття надійшла до редакції 14.02.2024 р.