

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТЕ

DOI 10.15826/spp.2024.4.118
УДК 159.9.072.432

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Т. К. Хозяинова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье приводится общий статистический анализ результатов анонимного опроса 107 респондентов из числа студентов в возрасте 18–30 лет очного и заочного обучения института физической культуры, спорта и здоровья РГППУ. Опросник состоял из 42 вопросов, косвенно указывающих на состояние психологического и физического здоровья студенческой молодежи. Выявлены взаимосвязи между собой показателей деструктивных ощущений, положительных эмоций, двигательной активности, личных привязанностей (фармакологические средства, алкоголь, курение) и гигиенических факторов (питание, сон, баня и т.д.), заболеваемости. На основании полученных данных опроса и их интерпретации планируется разработка программы по обучению студентов сохранять свое психофизическое здоровье в процессе образовательной и трудовой дальнейшей жизнедеятельности с формированием стойкого убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, молодежь, психологическое здоровье, психоэмоциональное состояние, физическое здоровье, деструктивные состояния, позитивные ощущения.

Для цитирования: Хозяинова Т.К. Психологическое, психоэмоциональное и физическое состояние студентов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 4. С. 24–40.

PSYCHOLOGICAL, PSYCHO-EMOTIONAL AND PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

T.K. Khoziainova

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

Annotation. The article provides a general statistical analysis of the results of an anonymous survey of 107 respondents from among students aged 18-30 years of full-time and part-time education at the Institute of Physical Culture, Sports and

© Хозяинова Т. К., 2024

Health of the Russian State Pedagogical University. The questionnaire consisted of 42 questions indirectly indicating the state of psychological and physical health of students. The interrelationships between indicators of destructive sensations, positive emotions, motor activity, personal attachments (pharmacological agents, alcohol, smoking) and hygienic factors (nutrition, sleep, sauna, etc.), morbidity were revealed. Based on the survey data obtained and their interpretation, it is planned to develop a program to teach students to maintain their mental and physical health in the process of educational and further work activities with the formation of a firm belief in the need to lead a healthy lifestyle.

Keywords: students, youth, psychological health, psycho-emotional state, physical health, destructive states, positive feelings.

For citation: Khozainova T.K. Psychological, psycho-emotional and physical condition of students// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 4. P. 24–40.

Актуальность. Вопрос здоровья всегда был и остается актуальным для изучения и исследований. В век интернет-пространства сегодня легко можно ознакомиться с научными работами о здоровье человека, изучаемого не только с любой точки зрения научного познания (медицинской, педагогической, психологической, социологической, физиологической, биологической, философской, математической и т.д.), но и любого временного периода (прошлого столетия, позапрошлого, трудами более ранних времен, а насколько давних – зависит от творческого полета ума и задумок ученого-исследователя). Таким образом, мы понимаем, что материалов на эту тему бесконечное множество.

Современные ученые изучают состояние психологического здоровья студентов в контексте адаптации к обучению и традиционному [2, 14, 15], и в электронном пространстве [7, 8]; работы психологической службы [6] и пр. Состояние физического здоровья студентов через призму физической активности, тренировочных занятий, работоспособности в процессе жизнедеятельности, были рассмотрены в трудах современных и зарубежных ученых Г. В. Ускова, И. П. Пановой, С. Ф. Панова, С. Ю. Татаровой, В. Б. Татарова, А. Н. Сафонова, А. И. Колпаковой, Н. Г. Ефремовой, И. Н. Антоновой, С. М. Носова, Е. Б. Ольховской, Т. А. Сапегинной, D. N. Vasilijevic, Z. P. Vojovic и др. [9, 10, 16, 17, 19, 23].

Но согласно статистическим¹ данным, в России число зарегистрированных заболеваний у пациентов с диагнозом, установленном впервые в жизни, растет с пугающей прогрессией: 2019, 2020, 2021, 2022 – 38 841 270, 40 973 358, 50 325 372, 58 033 710 человек соответственно. Численность лиц, впервые призванных инвалидами в России также увеличивается: в 2021, 2022, 2023 их насчитывалось начиная с 18-тилетнего возраста 536, 565, 726 тыс. человек соответственно, причем из общей численности инвалидов – инвалиды в трудоспособном возрасте: 227, 229, 275 тыс. человек, что составляет 42,3%, 40,6% и 37,9% от общей численности инвалидов соответственно.

¹ Данные Минтруда России, расчет Росстата

Прививать ценностное отношение к здоровью надо начинать как можно раньше. Чтобы обучать детей беречь свое здоровье, педагоги любого уровня (детский сад, школа, колледж, вуз) должны быть сами заражены идеей «быть здоровыми».

Российский государственный профессионально-педагогический университет (РГППУ) является кузницей будущих педагогов для работы в различных сферах деятельности: психолого-педагогической, инженерно-педагогической, лингвистической, творческой, физкультурно-спортивной и др. Для успешной жизнедеятельности, выпускникам важно иметь стойкое формирование убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни, что стало одной из статусной задач РГППУ; педагоги являются примерами для подражания подрастающему поколению. Студенты института физической культуры, спорта и здоровья (ФКСиЗ) РГППУ, по общепринятому мнению преподавателей, считаются самыми здоровыми людьми, среди остальных студентов РГППУ, в виду того, что в большинстве своем они с детства занимались спортом. Поэтому мы решили узнать состояние психического и физического здоровья студентов института ФКСиЗ РГППУ, дать оценку их отношения к ведению здорового образа жизни, что и стало целью нашего исследования. На основании полученных данных опроса и их интерпретации планируется разработка программы по обучению студентов сохранять свое психофизическое здоровье в процессе образовательной и трудовой дальнейшей жизнедеятельности.

Методы исследования. Использовались теоретические (сравнение, ранжирование, интерпретация, понимание, обобщение) и эмпирические методы исследования (изучение опыта, опрос, рейтинг). Обработка результатов осуществлялась с использованием программы Microsoft Excel.

Эмпирическая база исследования. Для достижения цели нами был подготовлен опросник из 42 вопросов. В каждом вопросе предлагались четыре варианта ответа, а также была возможность вписать свой ответ. Так как общее число опрошенных составило 107 человек, массив, который потребовалось обработать, обобщить, ранжировать и интерпретировать, имел более чем 18 тысяч значений.

В исследовании приняли участие студенты очного и заочного форм обучения 2, 3, 4 курсов института ФКСиЗ РГППУ. Общее число испытуемых составило 107 человека в возрасте от 18 до 30 лет, из них 44 – мужчины (большинство 18, 19, 22 лет), 63 – женщины (большинство 21, 22 лет) (рис. 1).

Организация и этапы исследования. Исследование проходило на базе кафедры спортивных дисциплин института ФКСиЗ РГППУ в период с августа по декабрь 2024 года и включало в себя три этапа: 1) август-сентябрь 2024 года – разработка опросника и оформление в гугл-форме; получение ссылки на опросник; 2) сентябрь-ноябрь 2024 года – организация и проведение опроса посредством информирования студентов с последующим размещением ссылки опросника в групповые студен-

ческие чаты; 3) ноябрь-декабрь 2024 года – сбор и обработка данных опроса, подготовка научно-исследовательской статьи.

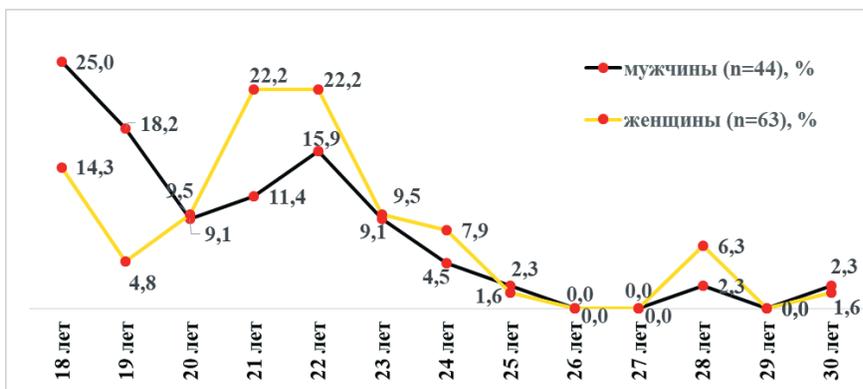


Рис. 1. Возрастной состав студентов-участников онлайн-опроса, %

Результаты и обсуждение. Психологическое здоровье рассматривалось через призму показателей деструктивных состояний (рис. 2) об утомляемости, страхе, переживаний, тревожности, напряженности, скованности, раздражении, взвинченности и пр. (наличия или отсутствия таких состояний у студентов), а также позитивных показателей самовосприятия, включенности в эмоционально-доверительное общение: встреча с друзьями, ощущение счастья, наличие хорошего настроения, любовь к фотографированию и пр. (рис. 3).

Рейтинг негативных состояний, которые ощущали испытуемые мы расположили в порядке убывания (рис. 2). Так, раздражительность и быструю утомляемость испытывают более 95% женщин; трудности засыпания, невозможность сконцентрироваться, тревогу ощущают более 80%; ощущение напряженности и скованности, беспокойство по мелочи, страх (болезни, смерти, за близких, др.) более 70%; неспособность расслабиться, ухудшение памяти, учащенное сердцебиение, ощущение взвинченности или пребывание на грани срыва, потливость ладоней, приливы жара или холода, «ком» в горле испытывают 60-68% женщин и о чувстве нехватки воздуха сообщили 36,5% женщин.

В свою очередь последовательность в рейтинге негативных состояний, которые ощущали мужчины, несколько отличается от показателей женщин не только в рейтинге, и в процентном соотношении. Так, раздражительность, быструю утомляемость трудности засыпания периодически испытывают 84-88,6% мужчин; невозможность сконцентрироваться и тревогу ощущают более 70%; беспокойство по мелочи, учащенное сердцебиение, страх, ощущение напряженности и скованности – более 60%; неспособность расслабиться, ощущение взвинченности или пребывание на грани

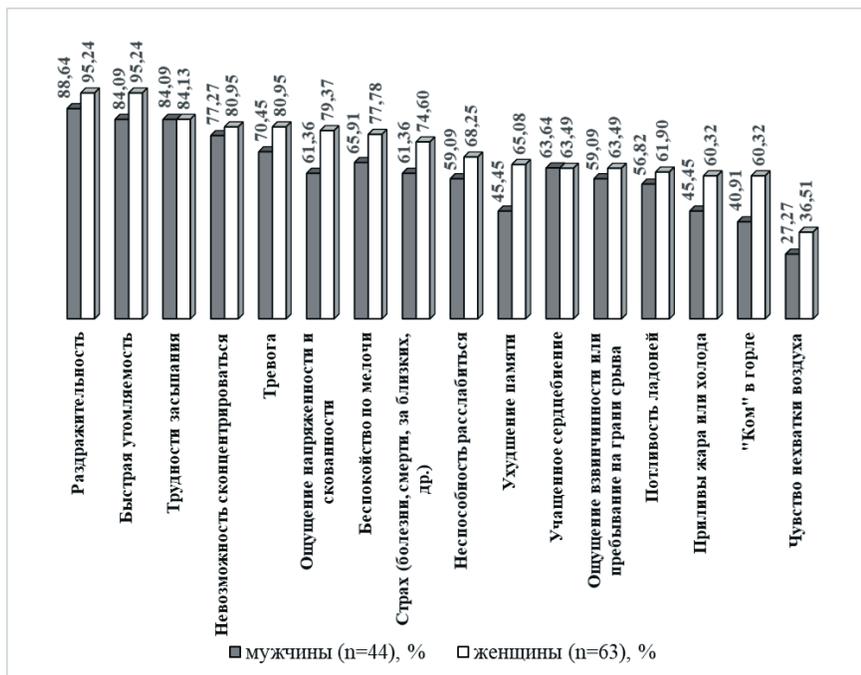


Рис. 2. Показатели деструктивных ощущений, которые испытывали студенты, %

срыва, потливость ладоней – более 50%; приливы жара или холода, ухудшение памяти, «ком» в горле испытывают 40–45% мужчин и о чувстве нехватки воздуха сообщили 27% мужчин. Причем из них, часто возникают «трудности засыпания», «страх», «раздражительность» в 12,1% случаев у мужчин и женщин, «быстрая утомляемость» – у 8,4%, «беспокойство по мелочи» – 7,5%, «тревога» – 6,5%, «ощущение напряженности и скованности» и «неспособность расслабиться» – 5,6% случаев. Остальные негативные состояния часто испытывают менее 5% из всех, кто эти ощущения испытывал вообще.

Анализируя психологическое состояние здоровья, мы наблюдаем высокий уровень деструктивных показателей у студентов обоих полов. Но у мужчин несколько ниже все показатели, чем у женщин. Очень важно контролировать появление таких состояний, потому что периодическое и частое их ощущение может стать метафизической причиной болезней (вероятные причины болезней, порождаемые определенными мыслями и психологическими установками) и привести к психосоматическим заболеваниям [1, 4, 20]. Например, по мнению Луизы Хей, Владимира Жикаренцева [20], Курта Теппервайна [18], такое состояние как раздражительность может привести к инфекциям, коликам, заболеваниям мочевых путей, синуситу (воспаление слизистой оболочки околоносовых пазух),

склеродермиту (твердая, плотная кожа), сыпи и пр.; быстрая утомляемость опасна для сердечно-сосудистой системы; тревога может стать причиной заболеваний кожи, надпочечников, пищеварения, нервной системы; страх может провоцировать заболевания лимфатической системы, привести к избыточному весу, воспалительным процессам, геморрою, ранним седым волосам, бесплодию; и так далее [11, 18, 20].

Психологи В. В. Кудряшова, А. В. Медведев, И. И. Леонова убеждены, что факторами приводящими к деструктивным состояниям психологического здоровья, является социальная и учебно-профессиональная обусловленность [6, 7, 8].

Подробнее о проблемах и способах сохранения психологического здоровья в период профессиональной подготовки студентов можно ознакомиться в трудах психологов Н. В. Кузьминой, Ю. Н. Кулюкина, В. А. Слостенина, Е. М. Некиреева, Д. Б. Бромлей и других [7].

Задавая студентам вопросы «Как часто Вы испытываете хорошее настроение?», «Чувствуете ли Вы себя счастливым человеком?», «Любите ли фотографироваться и снимать селфи-видео?» «Часто ли Вы встречаетесь с друзьями?», мы планировали, интерпретируя ответы, узнать психоэмоциональное состояние (рис. 3). Ведь, чем больше человек испытывает положительные эмоции, тем меньше остается «места» для деструктивных.

Из графика видно (рис. 3), что мужчины более часто ощущают положительные эмоции по сравнению с женщинами: с хорошим настроением, ощущением счастья и встречаются с друзьями – 75 %, 63,6 % и 54,5 % мужчин соответственно, в сравнении с женщинами (55,6 %, 57,1 % и 31,7 % соответственно). 25 % мужчин указали, что *редко* имеют хорошее настроение, только если встречаются с друзьями, занимаются любимыми делами, выспались, при общении с людьми и при пополнении баланса. *Редкое* хорошее настроение у 44,4 % женщин и то, только в том случае, если: *есть ощущение занятости и полезности* (проводят время за своим хобби; когда есть работа, которая нравится; после тренировки; когда достигают успеха в чем-то и есть завершенность дел; когда радуют воспитанники на работе); *есть общение* (при общении с приятными людьми; с родными; в кругу семьи; когда есть возможность побыть (побеседовать) с близкими людьми; «когда живы ВСЕ кто дорог»; при встрече с друзьями); *есть отдых* (перед выходными; на праздники; в путешествиях; когда не работают; когда уезжают в отпуск; когда куда-то ходят, уезжают, находятся вне дома или вне города); *есть приятные моменты* (при осознании и предвкушении приятностей; когда радуют себя покупками; перед какими-то важными событиями (день рождения, приезд подруги с другого города, поход в ресторан и т.д.); когда весело; «когда выспалась и поела»; победа футбольного клуба «Урал», когда солнечная погода).

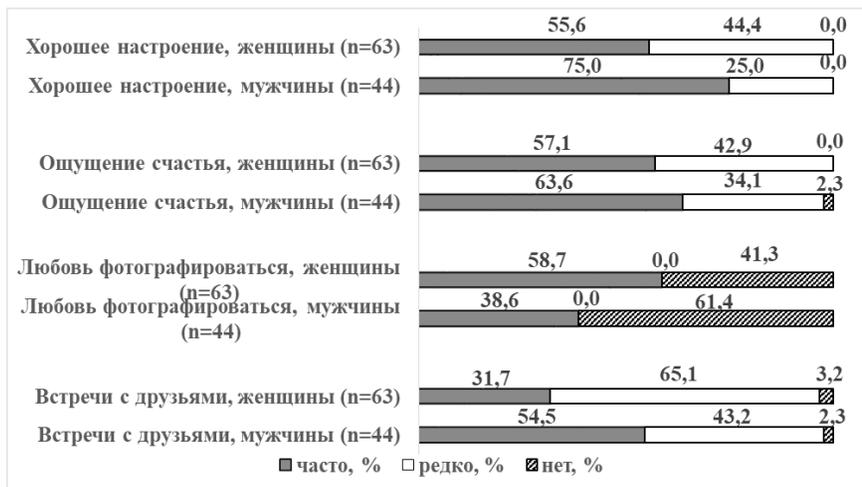


Рис. 3. Показатели психоэмоционального состояния студентов, %

Отечественные и зарубежные ученые Д. С. Корниенко, Н. А. Стряпунина, С. Geary, E. March, R. Grieve, J. McCain, Z. Borg, A. Rothenberg, K. Churillo, P. Weiler, K. Campbell, считают, что фотографирование селфи является показателем нарциссизма и подсознательно люди таким образом стремятся к поиску восхищения, вниманию со стороны других, переживанию положительных эмоций. Фотография помогает понять себя и свои эмоции, выразить свои мысли и чувства [5, 21, 22]. Их утверждение не противоречит ответам наших респондентов, которые любят фотографироваться и снимать селфи-видео (38,6% мужчин и 58,7% женщин) из-за любви к себе и своему телу; для себя и поднятия самооценки; на память; для создания контента и для продвижения своих услуг.

Не любят фотографироваться и снимать селфи-виде из опрошенных 61,4% мужчин и 41,3% женщин, потому что (перечислим их ответы) считают себя нефотогеничным, или не видят в этом смысла, или не нравится результат, или просто не хотят. Мнения психологов разделились на понимание причин нежелания фотографироваться. Одни говорят, что это нормально и отсутствуют какие-либо проблемы; другие пишут, что это свидетельствует о низкой самооценке, о высоком уровне социальной тревожности или чувстве страха перед старением и пр. [13]. Впрочем, американский психиатр Э. Тик уже в середине 20 века стал использовать фототерапию для лечения депрессий, тревожностей, стрессов и других деструктивных состояний [12].

Таким образом, мы видим, что в целом психоэмоциональное состояние мужчин лучше, чем у женщин, кроме любви к фотографированию. Здесь наблюдается некая (неочевидная) обратная зависимость к показателям деструктивных ощущений. Можно сказать, чем больше человек будет получать положительных эмоций, например посред-

ством фотографирования, встреч с друзьями, пребывания в хорошем настроении, ощущения счастья, тем меньше у него будет деструктивных ощущений и рисков заболеть.

Чтобы узнать о физическом состоянии организма молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет и внешнем воздействии на него были заданы ряд вопросов о двигательной активности студентов, выполнении гигиенических процедур, режиме питания, сна, контроле веса (рис. 4); о заболеваемости и личных привязанностях (рис. 5).

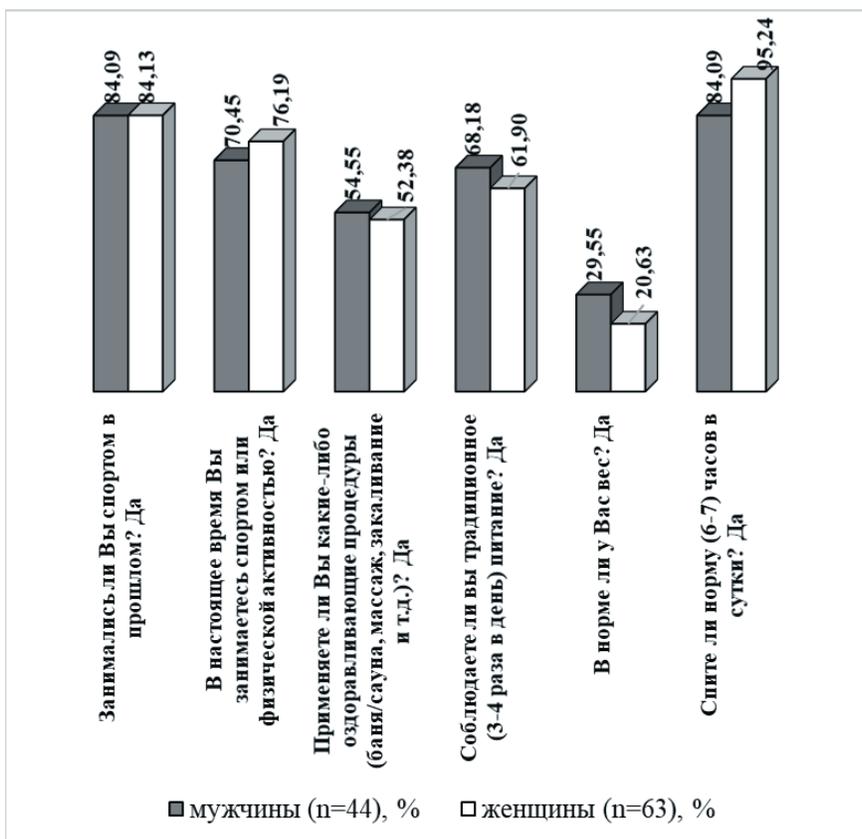


Рис. 4. Показатели двигательной активности студентов и использования ими гигиенических факторов, %

Занимались ли Вы спортом в прошлом? Да ответили 37 мужчин (84%). Ими были названы 27 видов спорта и двигательной активности: 4 человека занимались футболом, по 3 человека – хоккеем, плаванием, по 2 человека – лыжными гонками и легкой атлетикой, а также такие виды спорта как айкидо, акробатика спортивная, альпинизм, баскетбол, бокс, велоспорт, волейбол, воркаут, гиревой спорт, ледолазание, ориентирование спортивное, рукопашный бой, скалолазание, туризм. Некоторые опрошенные 11 чел (25%) имели высокие спортивные до-

стижения: мастера спорта (МС) – по самбо, конькобежному спорту; кандидаты в мастера спорта (КМС) – по борьбе, каратэ киокушинкай, лыжным гонкам, хоккею с мячом; 1 спортивный разряд – представители греко-римской борьбы, полиатлона, лыжных гонок. Среди опрошенных – один мастер спорта международного класса (МСМК), но по какому виду спорта – он не написал. Четверо занимались в детстве несколькими видами спорта в разные годы; 7 человек спортом ранее не занимались. 4 человека из опрошенных указали, что начали заниматься спортом с дошкольного возраста.

В настоящее время для красоты, здоровья, сохранения молодости и активности, а также для работы и защиты занимаются 31 мужчина (70%) такой физической активностью как: бег, бокс, вело, волейбол, грепплинг, калистеника, лыжные гонки, настольный теннис, тренажерный зал, штанга, физкультура, футбол – от ежедневных (езда на велосипеде) до еженедельных (бег); от 30 минут до 2-х часов занятие. 13 (29,5%) человек – не занимаются. Основными причинами недостаточного уделения внимания физической активности были названы отсутствие свободного времени (18 чел. 40,9%), отсутствие желания (12 чел. 27,3%), отсутствие мест занятий (1 чел.).

Из оздоровительных процедур баню посещают 9 чел. (20,5%), массаж – 4 чел., а также ходят в бассейн, принимают душ, занимаются закаливанием и обливанием холодной водой по 1 человеку.

13 человек (30%) написали, что их вес в норме, у пятерых – вес выше нормы, у двоих – ниже нормы, остальные 24 мужчины (55%) – не имеют информации о своем весе. При этом, 30 мужчин (68%) отметили, что питаются 3-4 раза в день, 14 чел. (32%) имеют беспорядочное питание. 5 человек знают дневной калораж своего питания, 39 человек (89%) – нет.

37 мужчин (84%) спят в сутки общепринятое нормативное количество часов (5-7 часов), шестеро указали, что тратят на сон 3-4 часа в сутки и один – 9-10 часов.

Среди опрошенных женщин о занятиях спортом в прошлом положительно ответили 53 человека (84%). Ими были названы 22 вида спорта и двигательной активности: 10 человек занимались волейболом, 7 человек – лыжными гонками, 5 человек – баскетболом, по 3 человека – аэробикой, танцами, по 2 человека – акробатикой спортивной, плаванием и цирковым искусством, а также велоспортом, гимнастикой, дартсом, кикбоксингом, конным спортом, конькобежным, кроссфитом, самбо, стрельбой стендовой, теннисом, футболом, хореографией. 17 (27%) опрошенных написали о своих высоких спортивных достижениях: МС (в акробатике, аэробике, легкой атлетике); КМС (в акробатике, велоспорте, конном спорте, конькобежном и по двое в аэробике и лыжных гонках); 1 спортивный разряд (в аэробике, кикбоксинге и двое в лыжных гонках) и двое написали, что имеют МС и КМС, не указав виды спорта. Двое из опрошенных женщин занимались в детстве несколькими видами спорта в разные годы; 10 человек

спортом ранее не занимались. Только двое указали, что начали заниматься спортом с 4-х лет, остальные – со школьного возраста. Пятеро девушек 20-23 летнего возраста оказались действующими спортсменками в лыжных гонках, велоспорте, цирковом искусстве, волейболе и не указанном виде спорта.

В настоящее время для красоты, здоровья, сохранения молодости и активности, а также чтобы похудеть занимаются 48 женщин (76 %) зарядкой, фитнесом, бегом, кардио и функциональными тренировками, стретчингом, танцами, йогой, сайклом, физкультурой, тренажерном зале, а также дартсом, лыжными гонками, велоспортом, футболом, волейболом, пилонным спортом – от ежедневных (зарядка, бег) до двух раз в неделю (физкультура, танцы, дартс, фитнес); от 20 минут (зарядка) до 4-х часов занятие (VELO, цирк, танцы). 15 человек (24 %) – не занимаются. Основными причинами недостаточному уделению внимания физической активности были названы отсутствие свободного времени (21 чел. – 33 %), отсутствие желания (16 чел. – 25 %), отсутствие мест занятий (5 чел. – 8 %), отсутствие денег (1 чел. – 2 %).

33 женщины (52 %) принимают оздоровительные процедуры: массаж, баню, сауну 1-2 раза в месяц.

58 женщин (92 %) знают свой вес, но не все знают весовой норматив: 13 (20 %) знают, что их вес в норме, у 15 чел. (24 %) – вес выше нормы, у четверых (4 %) – ниже нормы. 5 человек (8 %) – не знают свой вес. О питании: 39 женщин (62 %) отметили, что питаются 3-4 раза в день, 24 чел. (38 %) имеют беспорядочное питание; 10 человек (16 %) знают дневной калораж своего питания, 53 человек (84 %) – нет.

60 женщин (95 %) спят в сутки общепринятое нормативное количество часов (5-7 часов), двое указали, что тратят на сон менее 4 часов в сутки и одна – 9-10 часов.

Таким образом, подавляющее большинство студентов занимались ранее (84 %) и занимаются сейчас (более 70 %) спортом или видами двигательной активности и более четверти из них имели высокие спортивные достижения, следят за своим питанием (более 61 %) и режимом сна (более 84 %), принимают оздоравливающие процедуры, типа бани, массажа (более 52 %), но при этом вес в норме имеют чуть более 20 % женщин и 29 % мужчин. Те, кто у кого сегодня отсутствует двигательная активность основной причиной назвали нехватку времени (более 33 %) и лень (более 25 %).

Далее были заданы вопросы о состоянии вестибулярного аппарата студентов, о недомоганиях, об имеющихся хронических заболеваниях, о простудных заболеваниях, об употреблении фармакологических средств, БАДов, спиртных напитков и курении (рис. 5).

О состоянии вестибулярного аппарата студентов института физической культуры, спорта и здоровья мы выяснили по ответам на вопросы «Укачивает ли Вас в транспорте?» и «Возникает ли у Вас головокружение (например, в транспорте, в закрытых помещениях, на улице)?». Не укачивает и не возникает – такой ответ у 32 (72,7 %)

и 40 (90,9%) мужчин соответственно, в отличие от женщин, процент которых существенно ниже – 30 (47,6%) и 39 (61,9%) человек соответственно.

Часто испытывают недомогания (головную боль, слабость, сонливость и пр.) 9 (20,5%) мужчин и 16 (25,4%) женщин.

На вопрос об имеющихся диагнозах 15 (34%) мужчин ответили утвердительно и что испытывают обострения сердечно-сосудистой системы (ССС) 3 человека, дыхательной (ДС) – 2 человека, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – 3 человека, опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 3 человека и эндокринной системы (ЭС) – 1 человек; трое мужчин не указали свои диагнозы.

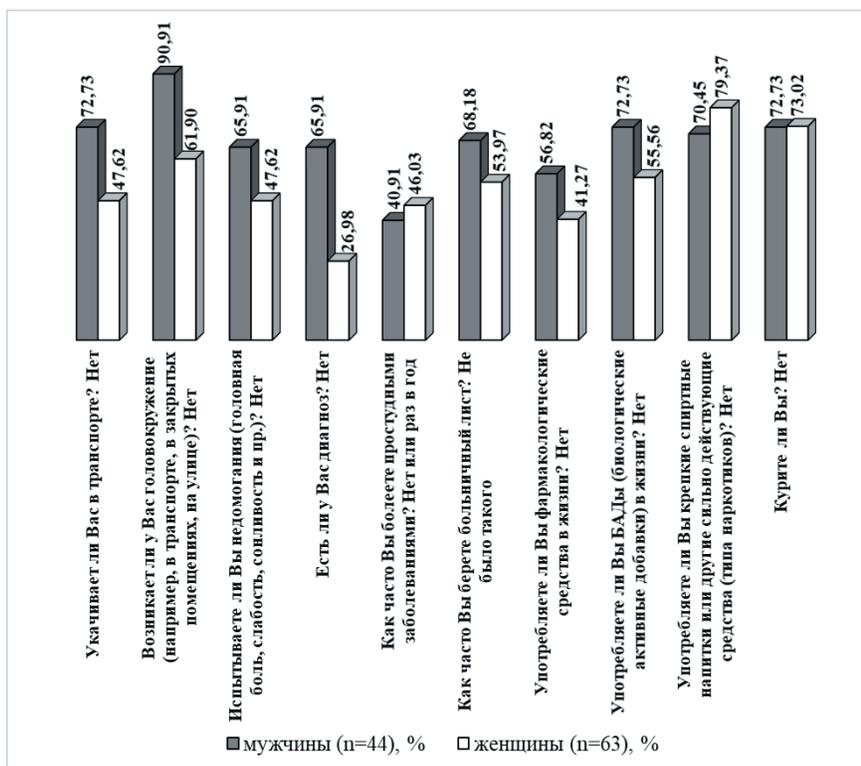


Рис. 5. Показатели заболеваемости и личных привязанностей студентов, %

Среди женщин 46 (73%) ответили утвердительно на вопрос об имеющихся диагнозах, из них обозначили свои заболевания только 21 студентка: СССР – 2 человека, ЖКТ – 7 человек, нервной системы (НС) – 6 человек и ЭС – 6 человек; 25 женщин не назвали свои диагнозы, но 16 из них написали, что достаточно часто испытывают обострения по своим заболеваниям.

Помимо хронических заболеваний молодые люди периодически болеют простудными заболеваниями. Так, трое (6,8%) мужчин боле-

ют раз в месяц, пятеро (11,4%) – раз в два месяца, 18 (40,9%) – раз в полгода и только 18 человек (40,9%) ответили, что не болеют или очень редко не чаще одного раза в год.

Среди студенток: трое (4,8%) женщин болеют раз в месяц, девять (14,3%) – раз в два месяца, 22 (34,9%) – раз в полгода и 29 человек (46%) ответили, что не болеют или очень редко не чаще одного раза в год.

При таких показателях заболеваемости, молодые люди не торопятся обращаться в поликлиники. Больничный лист брали лишь 14 (31,8%) мужчин и 29 (46%) женщин. Занимаются самолечением, употребляя фармакологические средства: 15 (34,1%) мужчин; и 14 (22,2%) женщин. БАДы (биологические активные добавки) употребляют 11 (25%) мужчин и 27 (42,9%) женщин.

О том, что врач обязан их вылечить и если таблетки и другие лекарства не помогают, то виноват врач, что неправильно лечит – убеждены 33 (52%) женщины и 27 (61%) мужчин.

При этом 60 женщин (95%) и 43 мужчин (98%) верят в оздоровительные свойства ЛФК (лечебной физической культуры) и что, выполняя упражнения лечебной физической культуры (ЛФК) человек может вернуть и улучшить себе здоровье. Но выполнять их станут только если врач пропишет (31 женщина – 49%, 21 мужчина – 48%); если заболеют еще больше (6 женщин – 9%, 4 мужчины – 10%); если им заплатят (4 женщины – 6%, 4 мужчины – 10%).

Об употреблении крепких спиртных напитков или других сильнодействующих средств (типа наркотиков) и курении написали 13 (29,6%) мужчин и 13 (20,6%) женщин, что выпивают алкоголь по праздникам; курят 12 (27,3%) мужчин со стажем от 2 до 10 лет и 17 (27%) женщин со стажем до 8 лет, начиная с 11 лет.

По простудным заболеваниям по частоте заболеваемости за месяц и за два месяца женщины также «лидируют» и болеют чаще, чем мужчины; но при этом в целом, из общего числа, женщины ненамного, но простывают реже, чем мужчины: 46% против 40,9%. При этом, молодые люди предпочитают лечиться самостоятельно – лекарствами или БАДами. Но, попадая к врачам, более 52% студентов будут требовать от них полного выздоровления, не прилагая со своей стороны усилий, например выполнения упражнений ЛФК.

Из личных привязанностей мужчины предпочтение отдают лекарствам (34,1%), чем БАДам (25%), а женщины, наоборот: БАДам (42,9%), чем фармакологическим средствам (22,2%); алкоголь и курение употребляют не более 30% опрошенных студентов.

Таким образом, важно укреплять вестибулярный аппарат, возможно это будет способствовать снижению числа ощущений недомоганий. Чтобы облегчить и не усугублять хронические заболевания жизненно необходимо выполнять упражнения ЛФК. Также требуется вести профилактические беседы о негативных последствиях самолечения, употребления алкоголя и курения.

Выводы. На базе кафедры спортивных дисциплин института физической культуры, спорта и здоровья РГППУ был проведен опрос 107 студентов в возрасте 18-30 лет очного и заочного обучения.

Анализируя психологическое состояние здоровья, мы наблюдаем высокий уровень деструктивных показателей таких как утомляемость, страх, переживания, тревожность, напряженность, скованность, раздражение, взвинченность у студентов обоих полов. Но у мужчин этот уровень несколько ниже по всем показателям, чем у женщин.

Психоэмоциональное состояние мужчин лучше, чем у женщин, т.е. они чаще женщин встречаются друзьями, больше пребывают в хорошем настроении и ощущают себя счастливыми.

Физическое состояние рассматривалось по вопросам о двигательной активности, заболеваемости, гигиенических факторах. Подавляющее большинство студентов занимались ранее (84%) и занимаются сейчас (более 70%) спортом или видами двигательной активности и более четверти из них имели высокие спортивные достижения, следят за своим питанием (более 61%) и режимом сна (более 84%), принимают оздоравливающие процедуры, типа бани, массажа (более 52%), но при этом вес в норме имеют чуть более 20% женщин и 29% мужчин. Те, кто у кого сегодня отсутствует двигательная активность основной причиной назвали нехватку времени (более 33%) и лень (более 25%).

По заболеваемости, можно сказать, что у женщин значительно слабее, чем у мужчин, развит вестибулярный аппарат. Женщины больше, чем мужчины подвержены недомоганиям и хроническим заболеваниям.

По простудным заболеваниям по частоте заболеваемости за месяц и за два месяца женщины также «лидируют» и болеют чаще, чем мужчины; но при этом в целом, из общего числа, женщины ненамного, но простывают реже, чем мужчины: 46% против 40,9%. При этом, молодые люди предпочитают лечиться самостоятельно – лекарствами или БАДами. Но, попадая к врачам, более 52% студентов будут требовать полного выздоровления, не прилагая со своей стороны усилий, например выполнения упражнений ЛФК.

Из личных привязанностей мужчины предпочтение отдают лекарствам (34,1%), чем БАДам (25%), а женщины, наоборот: БАДам (42,9%), чем фармакологическим средствам (22,2%); алкоголь и курение употребляют около 30% опрошенных студентов.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты института ФКСиЗ имеют недостаточно хорошие показатели психологического и физического здоровья. Выявленные взаимосвязи между собой показателей деструктивных ощущений, положительных эмоций, двигательной активности, личных привязанностей (фармакологические средства, алкоголь, курение) и гигиенических факторов (питание, сон, баня и т.д.), заболеваемости показали, что высокая двигательная активность и наличие положительных эмоций не является гарантом отсутствия хронических заболеваний или отсутствия деструктивных ощущений.

Нужно вести здоровый образ жизни, а при наличии хронических заболеваний постоянно выполнять комплексы упражнений ЛФК.

Тематика вопросов способствовала не только изучению психологического, психоэмоционального и физического состояний студентов, но и привлечению их внимания к своему здоровью, к объективному пониманию перспектив реализации своих жизненных планов.

На основании полученных данных опроса и их интерпретации планируется разработка программы по обучению студентов сохранять свое психофизическое здоровье в процессе образовательной и трудовой дальнейшей жизнедеятельности с формированием стойкого убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни, а не перекладывания ответственности за свое здоровье на врачей.

Список литературы

1. Ананич А.И. Зачем нужна болезнь? Что она позволяет? // Центр здоровья для подростков и молодежи «Надежда»: [сайт]. URL: https://starcrb.by/nadezhda/sovetu_psihologa/statiya/zachem_nugna_bolezn.php. (дата обращения: 05.12.2024).
2. Борисова С. В. Психическое здоровье студентов профессиональных технических училищ как фактор их психологической адаптации к процессу обучения: дис.... канд. психол. наук. М., 2009. 185 с.
3. Винникотт Д.В. Психосоматическое заболевание в позитивном и негативном аспектах // Журнал практической психологии и психоанализа № 3, сентябрь 2003: [сайт]. URL: <https://jungianalyst.ru/analiticheskaya-psihiologiya/psihosomaticheskie-bolezni-vinnikot/#gsc.tab=0>. (дата обращения: 05.12.2024).
4. Жалевич А. Сокровища мировой мудрости: теории, практики, советы. М.: Эксмо, 2015. 768 с. (Жемчужины мудрости): [сайт]. URL: www.zhalevich.com/super-book.html. (дата обращения: 05.12.2024).
5. Корниенко Д. С., Стряпунина Н.А. Черты Темной триады и отношение к образу пользователя социальной сети «Инстаграм» // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2021. Вып. 4. С. 643–653.
6. Кудряшова В. В. Обеспечение психологического здоровья студентов средствами психологической службы педагогического колледжа: дис.... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 1999. 185 с.
7. Леонова И. И. Психологическое здоровье студентов, обучающихся в условиях электронного пространства вуза: дис.... канд. психол. наук. М., 2013. 188 с.
8. Медведев А. В. Социально-психологические аспекты развития психологического здоровья студентов в процессе профессионализации в вузе: дис.... канд. психол. наук. Курск, 2010. 161 с.
9. Ольховская Е. Б., Сапегина Т. А. Исследование здоровья современных студентов педагогических вузов: проблемы, пути оптимизации: монография. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2023. 118 с. (С. 71). URL: <https://e.lanbook.com/book/407993> (дата обращения: 05.12.2024).
10. Панова И. П., Панов С. Ф. Исследование динамики физического здоровья и работоспособности студентов старших курсов в процессе обучения в вузе // Педагогический журнал Башкортостана. 2022. № 3(97). С. 114–124. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/325862>. (дата обращения: 05.12.2024).
11. Полякова О. Б. Бонкало Т. И. Психическое здоровье: дайджест [Электронный ресурс]. М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/daydzhest-meditsinskiy-turizm-i-ekhsport-meditsinskikh-uslug/>. (дата обращения: 05.12.2024).
12. Селина Ю. А. Почему мы любим фотографировать и фототерапия для самопомощи // Сайт психологов В17.ру: [сайт]. URL: <https://www.b17.ru/article/442949/>. (дата обращения: 02.12.2024).

13. Селина Ю. А. Почему человек не любит фотографироваться? С ним что-то не так? // Сайт психологов В17.ru: [сайт]. URL: <https://www.b17.ru/article/442960/>. (дата обращения: 02.12.2024).

14. Смирнова С. В. Профилактика дезадаптации первокурсников вуза посредством развития психической флексиби́льности: дис.... канд. психол. наук. Томск, 2005. 202 с.

15. Сыркин Л. Д. Медико-психологическое обоснование методов оценки и восстановления личностного адаптационного потенциала в системе охраны психического здоровья студентов: дис.... док. психол. наук. М., 2009. 289 с.

16. Сравнительный анализ здоровья и физического состояния студентов дневного обучения /С. Ю. Татарова и др.// Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 121-125. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/327995>.(дата обращения: 04.12.2024).

17. Степень физического здоровья студентов посредством тренировочных занятий / С.Ю. Татарова // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 126-129. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/327995>.(дата обращения: 04.12.2024).

18. Теппервайн К. Психосоматика, отношения и здоровье. 2003. 79 с.: [сайт]. URL: <https://tarotrening.ru/wp-content/uploads/2022/06/Психосоматика-и-отношения.pdf>. (дата обращения: 05.12.2024).

19. Усков Г. В. Динамика состояния физического здоровья студентов с различными режимами двигательной активности в период обучения в вузе и коррекция модифицируемых факторов риска развития заболеваний: дис.... док. медиц. наук. Курган, 2006. 386 с.

20. Хей Л., Жикаренцев В. Таблица соответствия болезней психологическим нарушениям: [сайт]. URL: <https://asgardmed.ru/psixologiya-i-parapsixologiya/tablicza-sootvetstviya-boleznej-psixologicheskim-narusheniyam/>. (дата обращения: 04.12.2024).

21. Geary C., March E., Grieve R. Insta-identity: dark personality traits as predictors of authentic self-presentation on Instagram // Telematics and in-formatics. 2021. Vol. 63. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585321001088>.(дата обращения: 04.12.2024).

22. Personality and selfies: nar-cissism and the dark triad / McCain J. et al. // Computers in human behavior. 2016. Vol. 64. P. 126-133.

23. Vasilijevic D. N., Bojovic Z. P. Free time and physical activities of students of pedagogical faculties // Научныйрезультат. Педагогика и психология образования. 2023. № 3. С. 30-41. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/334382> (дата обращения: 05.12.2024).

References

1. Ananich, A. I. (2023). Zachem nuzhna bolezn'? Chto ona pozvolyaet? [Why do we need a disease? What does it allow?]. *Centr zdorov'ya dlya podrostkov i molodezhi «Nadezhda»* [Nadezhda Health Center for Adolescents and Youth]. URL: https://starcrb.by/nadezhda/sovety_psihologa/statiya/zachem_nugna_bolezn.php. (accessed: 05.12.2024). (In Russian).

2. Borisova, S. V. (2009). *Psixicheskoe zdorov'e studentov professional'ny'x texnicheskix uchilish kak faktor ix psixologicheskoy adaptacii k processu obucheniya* [Mental health of students of professional technical schools as a factor of their psychological adaptation to the learning process]. dis.... kand. psixol. nauk [dis.... cand. psychological sciences dis.]. (In Russian).

3. Vinnikott, D.V. (2003). Psixosomaticheskoe zabolevanie v pozitivnom I negativnom aspektax [Psychosomatic illness in positive and negative aspects]. *Zhurnal prakticheskoy psixologii I psixoanaliza* [Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis]. URL: <https://jungianalyst.ru/analiticheskaya-psihologiya/psihosomaticheskie-bolezni-vinnikot/#gsc.tab=0>. (In Russian).

4. Zhalevich, A. (2015). Sokrovishha mirovoj mudrosti: teorii, praktiki, sovety' [Treasures of world wisdom: theories, practices, tips]. *Zhemchuzhiny` mudrosti* [Pearls

of Wisdom]. URL: www.zhalevich.com <http://www.zhalevich.com/super-book.html>. (accessed:05.12.2024). (In Russian).

5. Kornienko, D. S., Stryapunina, N. A. (2021) Cherty` Temnoj triady` i otnoshenie k obrazu pol`zovatela social`noj seti «Instagram» [Features of the Dark Triad and attitude to the image of the user of the social network “Instagram”]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psixologiya. Sociologiya* [Bulletin of the Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology]. 4, 643-653. (In Russian).

6. Kudryashova, V. V. (1999). Obespechenie psixologicheskogo zdorov`ya studentov sredstvami psixologicheskoy sluzhby` pedagogicheskogo kolledzha [Ensuring the psychological health of students by means of the psychological service of the pedagogical college]. dis.... kand. psixol. nauk [dis.... cand. psychological sciences]. (In Russian).

7. Leonova, I. I. (2013). *Psixologicheskoe zdorov`e studentov, obuchayushhixsya v usloviyax e`lektronnogo prostranstva vuza* [Psychological health of students studying in the conditions of the electronic space of the university]. dis.... kand. psixol. nauk [dis.... cand. psychological sciences]. (In Russian).

8. Medvedev, A. V. (2010). *Social`no-psixologicheskie aspekty` razvitiya psixologicheskogo zdorov`ya studentov v processe professionalizacii v vuze* [Socio-psychological aspects of the development of students' psychological health in the process of professionalization at the university]. dis.... kand. psixol. nauk [dis.... cand. psychological sciences]. (In Russian).

9. Olxovskaya, E. B., Sapegina, T. A. (2023). *Issledovanie zdorov`ya sovremenny`x studentov pedagogicheskix vuzov: problemy`, puti optimizacii* [Health research of modern students of pedagogical universities: problems, ways of optimization]. monografiya [monograph]. URL: <https://e.lanbook.com/book/407993> (accessed:05.12.2024). (In Russian).

10. Panova, I. P., Panov, S. F. (2022). *Issledovanie dinamiki fizicheskogo zdorov`ya i rabotosposobnosti studentov starshix kursov v processe bucheniya v vuze* [The study of the dynamics of physical health and performance of senior students in the process of studying at the university]. *Pedagogicheskij zhurnal Bashkortostana* [Pedagogical Journal of Bashkortostan].3. 97. 114-124. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/325862>. (accessed: 05.12.2024). (In Russian).

11. Polyakova, O. B. Bonkalo, T. I. (2023). *Psixicheskoe zdorov`e: dajdzhest [Mental Health: A digest]. E`lektronny`j resurs* [Electronic resource]. URL: <https://niiioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/daydzhest-meditsinskiy-turizm-i-eksport-meditsinskikh-uslug/>. (accessed: 05.12.2024). (In Russian).

12. Selina, Yu. A. (2022). *Pochemu my` lyubim fotografirovat` I fototerapiya dlya samopomoshhi* [Why we love photography and phototherapy for self-help]. [Website of psychologists B17.ru]. URL: <https://www.b17.ru/article/442949/>. (accessed: 02.12.2024). (In Russian).

13. Selina, Yu. A. (2022). *Pochemu chelovek ne lyubit fotografirovat`sya? S nim chtoto netak?* [Why does a person not like to be photographed? Is there something wrong with him?]. [Website of psychologists B17.ru]. URL: <https://www.b17.ru/article/442960/>. (accessed: 02.12.2024).

14. Smirnova, S. V. (2005). *Profilaktika dezadaptacii pervokursnikov vuza posredstvomrazvitiya psixicheskoy fleksibil`nosti* [Prevention of maladaptation of university freshmen through the development of mental flexibility]. dis.... kand. psixol. nauk [dis.... cand. psychological sciences]. 202.(In Russian).

15. Syrkin, L. D. (2009). *Mediko-psixologicheskoe obosnovanie metodov ocenki i vosstanovleniya lichnostnogo adaptacionnogo potenciala v sisteme oxrany` psixicheskogo zdorov`ya studentov* [Medical and psychological substantiation of methods for assessing and restoring personal adaptive potential in the system of mental health protection of students]. dis.... dok. psixol. nauk [dis.... doc. psychological sciences]. (In Russian).

16. Tatarova, S. Yu., Efremova, N. G., Antonova, I. N., Nosov, S. M. (2022). *Sravnitel`ny`j analiz zdorov`ya i fizicheskogo sostoyaniya studentov dnevnogo obucheniya* [Comparative analysis of the health and physical condition of full-time students]. *Kul`tura fizicheskaya*

I zdorov'e [Physical culture and health]. *I*, 121-125. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/327995>. (accessed: 04.12.2024). (In Russian).

17. Tatarova, S. Yu., Tatarov, V. B., Safonov, A. N., Kolpakova, A. I. (2022). Stepen' fizicheskogo zdorov'ya studentov posredstvom trenirovochny'x zanyatij [The degree of physical health of students through training sessions]. *Kul'tura fizicheskaya I zdorov'e* [Physical culture and health]. *I*, 126-129. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/327995>. (accessed: 04.12.2024). (In Russian).

18. Teppervajin, K. (2003). *Psixo somatika, otnosheniya I zdorov'e* [Psychosomatics, relationships and health]. [Website]. URL: <https://tarotrening.ru/wp-content/uploads/2022/06/Psixosomatika-i-otnosheniya.pdf>. (accessed: 05.12.2024). (In Russian).

19. Uskov, G. V. (2006). *Dinamika sostoyaniya fizicheskogo zdorov'ya studentov s razlichny'mi rezhimami dvigatel'noj aktivnosti v period obucheniya v vuze I korrekciya modifiziruemy'x faktorov riska razvitiya zabolevanij* [Dynamics of the state of physical health of students with different modes of motor activity during their studies at the university and correction of modifiable risk factors for the development of diseases]. *dis... dok. medicz. nauk* [dis... doctor of medical sciences]. (In Russian).

20. Xej, L., Zhikarencev, V. (2022). *Tablicza sootvetstviya boleznej psixologicheskim narusheniyam* [Table of correspondence of diseases to psychological disorders]. [Website]. URL: <https://asgardmed.ru/psixologiya-i-parapsixologiya/tablicza-sootvetstviya-boleznej-psixologicheskim-narusheniyam/>. (accessed: 04.12.2024). (In Russian).

21. Geary, C., March, E., Grieve, R. (2021). Insta-identity: dark personality traits as predictors of authentic self-presentation on Instagram. *Telematics and in-formatics*. 63. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585321001088>. (accessed: 04.12.2024).

22. McCain, J., Borg, Z., Rothenberg, A., Churillo, K., Weiler, P., Campbell, K. (2016). Personality and selfies: nar-cissism and the dark triad. *Computers in human behavior*. 64. 126-133.

23. Vasilijevic, D. N., Bojovic, Z. P. (2023). Free time and physical activities of students of pedagogical faculties. *The scientific result. Pedagogy and psychology of education*. 3. 30-41. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/334382> (accessed: 05.12.2024).

Информация об авторе / Information about the author

Татьяна Константиновна Хозяинова – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра спортивных дисциплин, Институт физической культуры, спорта и здоровья, Российский государственный профессионально-педагогический университет (РГППУ); магистрант, Институт психолого-педагогического образования; hozainova-208@yandex.ru

Tatyana Konstantinovna Khozainova – PhD (Pedagogical), Associate professor, Department of sports disciplines, Institute of physical culture, sports and health, Russian State Vocational Pedagogical University; master student, Institute of psychological and pedagogical education; hozainova-208@yandex.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 07.12.2024

Принята к публикации / Accepted: 20.12.2024