

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ
НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА**

**PECULIARITIES OF STUDENTS PSYCHOLOGICAL
STATE AND ITS INFLUENCE ON LIFE SATISFACTION
DEPENDING ON THE GENDER**

В. Н. Сидоренко, В. П. Малецкая, Н. Г. Аринчина
V. N. SIDORENKO, V. P. MALETSKAYA, N. G. ARINCHINA

Белорусский государственный медицинский университет,
Минск, Республика Беларусь
Белорусский государственный университет,
Минск, Республика Беларусь
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State Medical University, Minsk, Republic of Belarus
Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus
Belarusian State University of Physical Education,
Minsk, Republic of Belarus

e-mail: Sidorenko.v@yandex.ru, padzerko63@mail.ru, alpangnew@yandex.ru

Цель исследования: выявить особенности психологического состояния студенческой молодежи, влияющего на удовлетворенность жизнью с учетом половых различий. Изучены показатели психологического состояния 80 студентов, занимающихся в Белорусском государственном университете физической культуры, факультет оздоровительной физической культуры.

Методики исследования: оценка самочувствия в экстремальных условиях (А. Волков, Н. Водопьянова); оценка индекса жизненной удовлетворенности, адаптированный Н. В. Паниной (1993г.); оценка отношения к здоровью, опросник Р. А. Березовской.

Результаты: выявлено, что у девушек были достоверно большие нарушения воли, больше проявления дезадаптации и меньшая склонность к тревоге и страхам по сравнению с юношами в экстремальных условиях. Отношение к здоровью у девушек было более соответствующее здоровому образу жизни, они в большей степени осознавали ценность здоровья по сравнению с юношами. Показатели жизненной удовлетворенности были достоверно ниже у девушек по сравнению с юношами, которые были последовательны в достижении целей, убеждены в воз-

возможности достижения поставленных целей; имели высокий уровень оптимизма, удовольствия от жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровье, психологическое состояние.

The purpose of the study: to identify the features of student youth psychological state, which affects life satisfaction, taking into account gender differences. The indicators of the psychological state of 80 students studying at the Belarusian State University of Physical Culture, Faculty of Health-Improving Physical Culture were studied.

Research methods: assessment of health in extreme conditions (A. Volkov, N. Vodopyanova); assessment of the life satisfaction index, adapted by N. V. Panina (1993); assessment of attitudes towards health, questionnaire by R. A. Berezovskaya.

Results: the study revealed that girls had significantly greater impairments of the will, more manifestations of maladjustment and a lower tendency to anxiety and fears compared with boys in extreme conditions. The girls' attitude to health was more consistent with a healthy lifestyle, they were more aware of the health value compared to boys. Life satisfaction indicators were significantly lower among girls compared to boys who were consistent in achieving goals, convinced of the possibility of achieving the set goals; had a high level of optimism and enjoyment of life.

Key words: students, health, psychological state.

Современный темп жизни большинства людей сопровождается, время от времени, проявлениями стрессов. Получение образования в высших учебных заведениях можно отнести к специфическому виду деятельности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок, крайне возрастающих в сессионный период дефицитом времени, необходимостью усваивать в сжатые сроки большой объем информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций, жестким контролем и регламентацией режима [3,4,5]. Это не может не сказаться на психоэмоциональном и психофизическом состоянии студентов, на состоянии психологического здоровья учащейся молодежи.

Цель исследования: выявить особенности психологического состояния студенческой молодежи, влияющего на удовлетворенность жизнью с учетом половых различий.

Материал исследования: изучены показатели психологического состояния 80 студентов, занимающихся в Белорусском государственном университете физической культуры, факультет оздоровительной физической культуры. Возраст обследуемых составил $20,42 \pm 1,23$. По полу все студенты были разделены на две группы по 40 человек.

Методики исследования: оценка самочувствия в экстремальных условиях (А. Волков, Н. Водопьянова); оценка индекса жизненной удовлетворенности, разработанного группой американских ученых, занимающихся социально-психологическими проблемами и адаптированный Н. В. Паниной (1993г.); оценка отношения к здоровью, опросник Р. А. Березовской [1,2,3,6].

Результаты исследования.

Использован опросник «Самочувствие в экстремальных условиях». Эти показатели с учетом половых различий представлены в Таблице 1.

Таблица 1– Самочувствие в экстремальных условиях у студентов с учетом половых различий.

Показатели	Обследуемые, n=80	
	1 группа (юноши)	2 группа (девушки)
Психофизическая усталость	1,71 ± 0,43	1,48 ± 0,33
Нарушение воли	1,71 ± 0,37	2,83 ± 0,28*
Эмоциональная неустойчивость	1,57 ± 0,71	1,85 ± 0,33
Вегетативная неустойчивость	1,14 ± 0,23	1,22 ± 0,22
Нарушения сна	1,86 ± 0,43	2,00 ± 0,33
Тревога и страхи	2,00 ± 0,28	1,25 ± 0,22*
Деадаптация (склонность к зависимостям)	0,57 ± 0,14	1,35 ± 0,17*

Примечание: * отмечена достоверность отличий, P<0,05

Выявлены следующие достоверные отличия состояния обследуемых в экстремальных условиях: у девушек были достоверно больше выражены нарушения воли, больше проявления дезадаптации (склонность к зависимостям) и достоверно меньшая склонность к тревоге и страхам по сравнению с юношами.

Показатели отношения к здоровью у студентов представлены в Таблице 2.

Рассмотрены следующие шкалы опросника: когнитивная – осведомленность о здоровье; эмоциональная – тревожность по поводу проблем со здоровьем; поведенческая – степень соответствия действий и поступков требованиям здорового образа жизни; ценностно-мотивационная – значимость здоровья в системе ценностей.

По когнитивной шкале отмечалась достаточная осведомленность студентов в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни. Обе группы имели средний уровень осведомленности, достоверных различий в уровне этого показателя между группами не было выявлено. По эмоциональной шкале обнаружены статистически значимые

различия между показателями: показатели тревожности по поводу проблем со здоровьем у юношей были достоверно меньше, чем у девушек. В обеих группах отмечался оптимальный уровень тревожности, умение наслаждаться жизнью. По поведенческой шкале отмечались достоверные отличия в уровне степени соответствия действий и поступков требованиям здорового образа жизни: юноши в меньшей степени старались соблюдать здоровый образ жизни по сравнению с девушками. Ценностно-мотивационная шкала свидетельствует об уровне значимости здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степени сформированности мотивации на укрепление и сохранение здоровья. Выявлены достоверные отличия: девушки в большей степени осознавали ценность здоровья, а у юношей отмечалась тенденция к занижению ценности здоровья.

Таблица 2 – Показатели отношения к здоровью у студентов с учетом половых различий

Шкалы	Обследуемые, n=80	
	1 группа (юноши)	2 группа (девушки)
Когнитивная	61,29 ± 2,43	65,68 ± 1,33
Эмоциональная	77,57 ± 3,37	97,17 ± 3,28*
Поведенческая	63,14 ± 2,14	74,85 ± 3,33*
Ценностно-мотивационная	110,29 ± 2,23	118,92 ± 2,22*

Примечание: * отмечена достоверность отличий, $P < 0,05$

Рассмотрим особенности индекса жизненной удовлетворенности у студентов. Оценивали эмоциональное состояние обследуемых и сферы жизни, которые могут быть проблемными для них. Эти данные представлены в Таблице 3.

Шкала «Интерес к жизни» отражает степень энтузиазма, увлеченного отношения к обычной повседневной жизни. Показатели по этой шкале соответствовали среднему уровню, достоверных отличий между группами не было выявлено. Шкала «последовательность в достижении целей» при высоких показателях отражает решительность, стойкость, направленные на достижение целей; при низких показателях отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь. Показатели по этой шкале в обеих группах соответствовали высокому уровню. Выявлены достоверные отличия: юноши были более последовательны в достижении целей по сравнению с девушками. По шкале «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» у студентов обеих групп отмечались показатели среднего уровня, что отражает убежденность человека в том, что он достиг или может до-

стичь поставленных важных целей. Достоверных отличий между группами не было выявлено. Шкала «Положительная оценка себя» отражает оценку человеком своих внутренних и внешних качеств. Выявлено, что показатели юношей, соответствующие высокому уровню, достоверно превышали показатели девушек (соответствующие среднему уровню). Шкала «Общий фон настроения» показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни. Показатели юношей по этой шкале соответствовали высокому уровню и были достоверно лучше, чем у девушек (показатель соответствовал среднему уровню). Интегральный показатель – индекс жизненной удовлетворенности – у юношей составил $30,86 \pm 1,55$ баллов; у девушек – $25,91 \pm 1,57$ баллов, что соответствовало высокому уровню жизненной удовлетворенности. Выявлено достоверное отличие: показатель юношей достоверно превышал показатель девушек.

Таблица 3 – Показатели жизненной удовлетворенности у студентов с учетом половых различий.

Шкалы	Обследуемые, n=80	
	1 группа (юноши)	2 группа (девушки)
Интерес к жизни	$5,86 \pm 0,29$	$5,61 \pm 0,23$
Последовательность в достижении целей	$7,71 \pm 0,37$	$6,53 \pm 0,22^*$
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	$4,57 \pm 0,31$	$4,55 \pm 0,33$
Положительная оценка себя	$5,86 \pm 0,33$	$4,22 \pm 0,22^*$
Общий фон настроения	$6,86 \pm 0,43$	$5,00 \pm 0,33^*$

Примечание: * отмечена достоверность отличий, $P < 0,05$

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие заключения:

1. Особенности самочувствия в экстремальных условиях свидетельствовали о том, что у девушек были достоверно больше выражены нарушения воли, больше проявления дезадаптации (склонность к зависимостям) и достоверно меньшая склонность к тревоге и страхам по сравнению с юношами.
2. Показатели отношения к здоровью у студентов свидетельствовали о достоверных отличиях по эмоциональной шкале: показатели тревожности по поводу проблем со здоровьем у юношей были достоверно меньше, чем у девушек; по поведенческой шкале: юноши в меньшей степени старались соблюдать здоровый образ жизни по сравнению с девушками; по ценностно-мотивационной шкале: де-

вушки в большей степени осознавали ценность здоровья, а у юношей отмечалась тенденция к занижению ценности здоровья.

3. Интегральный показатель – индекс жизненной удовлетворенности достоверно различался: показатель юношей достоверно превышал показатель девушек. Юноши были более последовательны в достижении целей по сравнению с девушками. По шкале «Положительная оценка себя», отражающей оценку человеком своих внутренних и внешних качеств, выявлено, что показатели юношей, соответствуют высокому уровню, достоверно превышают показатели девушек (соответствующие среднему уровню). По шкале «Общий фон настроения», показывающей степень оптимизма, удовольствия от жизни, показатели юношей соответствовали высокому уровню и были достоверно лучше, чем у девушек (средний уровень показателя).

Таким образом были выявлены особенности психологического состояния студенческой молодежи, влияющие на удовлетворенность жизнью с учетом половых различий.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Березовская, Р. А.* Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии/Р. А. Березовская //Вестник Санкт-Петербургского государственного университета Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2011. Вып. 1.– С. 221–226.
2. *Водопьянова, Н. Е.* Психодиагностика стресса/Н. Е. Водопьянова.– СПб: Питер. - 2009.-336с.
3. *Куряев, И. А.* Стресс и стрессоустойчивость студентов / И. А. Куряев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия : Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – № 5. – С. 64–67.
4. *Латынин, О. А.* Профилактика нервно-психических расстройств у студентов вузов г.Воронежа / О. А. Латынин. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 11 (91). – С. 673–676. – URL: <https://moluch.ru/archive/91/19595/> (дата обращения: 24.10.2021).
5. *Мустафина, З. З.* Тревожные и депрессивные расстройства у студентов лечебного и стоматологического факультетов БГМУ: распространенность, факторы риска / З. З. Мустафина, А. О. Хузина, И. Р. Шарафутдинова. //Молодой ученый.– 2018.–№14 (200).– С.139–141.