

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2022.55.44.010

## **Здоровый образ жизни как профилактика стресса после самоизоляции и дистанционного обучения студентов**

**Вершинина Дарья Евгеньевна**

Студент,

Тихоокеанский государственный университет,  
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;  
e-mail: vershinina2001@inbox.ru

**Покусаева Наталья Васильевна**

Старший преподаватель,

кафедра физкультуры и спорта,  
Тихоокеанский государственный университет,  
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;  
e-mail: pokysaeva.d177@gmail.com

### **Аннотация**

Самоизоляция кардинально изменила жизнь студентов. Дистанционные формы обучения имеют свои преимущества в сложившейся ситуации с ограничениями в период пандемии, но оказывают влияние на здоровье студентов. В статье речь идет о влиянии дистанционного обучения на психологическое здоровье студентов. Возможные формы оздоровления с помощью мероприятий, входящих в понятия здорового образа жизни, помогут компенсировать негативное влияние самоизоляции. Целью работы является попытка найти формы здорового образа жизни, влияющие на смягчение психологического воздействия самоизоляции и дистанционного обучения студентов в период пандемии. Для достижения цели автором проводится опрос среди студентов на тему: «Влияние дистанционного обучения на психологическое здоровье человека». В эксперименте принимали участие 25 студентов очной формы обучения. Автор отмечает важность таких параметров, влияющих на психологическое здоровье, как хроническая усталость, подавленность, апатия, проблемы с пищеварением, сниженная работоспособность. Автор отмечает значимость активной социальной позиции и жизненного оптимизма в студенчестве, а также наличия романтических отношений. Автор приходит к выводу, что студентам необходимы активные формы здорового образа жизни для эффективного выхода из дистанционного обучения. К ним относятся различные мероприятия выходного дня, занятия гимнастикой, спортивные упражнения, стрелковый тир, состязания на спортивных снарядах.

### **Для цитирования в научных исследованиях**

Вершинина Д.Е., Покусаева Н.В. Здоровый образ жизни как профилактика стресса после самоизоляции и дистанционного обучения студентов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 1А. С. 114-120. DOI: 10.34670/AR.2022.55.44.010

**Ключевые слова**

Здоровый образ жизни, психологическое здоровье, стресс, пандемия, дистанционное обучение, самоизоляция, студент, студенческий возраст, коммуникативные связи, формы оздоровления.

**Введение**

Целью исследования является попытка найти формы здорового образа жизни, влияющие на смягчение психологического воздействия самоизоляции и дистанционного обучения студентов в период пандемии.

*Гипотеза:* предполагается, что вынужденная изоляция молодых людей и студентов в форме дистанционного обучения и самоизоляции в период их гормонально активного возраста негативно сказывается на психологическом и физическом здоровье, вызывая стресс. В этот момент очень важно найти такие формы оздоровления, которые бы не противоречили требованиям соблюдения мер профилактики заболеваний в период пандемии, но и компенсировали потребность молодых людей в общении и восстановлении здоровья после сидячего образа жизни.

Для достижения цели были поставлены задачи:

- Провести опрос студентов на наличие признаков стресса в период дистанционного обучения.
- Изучить причины и следствия стресса в период самоизоляции и дистанционного обучения.
- Изучить формы здорового образа жизни доступные после дистанционного обучения, влияющие на психологическое здоровье молодых людей.

**Основная часть**

Для начала определимся, какой возрастной период в жизни молодых людей занимает студенческая пора?

Уточним, что речь пойдет о студентах очного обучения, вся деятельность которых сосредоточена на учебе.

Итак, средний возраст студентов от 18 до 22 лет. В плане общепсихического развития студенчество является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом [Колесникова, 2016, 74].

И вот в этот период, когда государство возлагает свои надежды на лучшее будущее с этими молодыми людьми, развитие прогресса и всячески стимулирует создание семей и улучшение демографии, условия пандемии требуют ровно противоположного – разобщенности [Мельникова, 2018, 35]. Тот период возраста, когда молодежь должна научиться обретать значимость в социуме, проходит в изоляции от общества. И, несмотря на имеющиеся формы коммуникаций, в виде социальных сетей, студенты уже второй год сидят на самоизоляции и дистанционном обучении. Это не может не отразиться на их психологическом состоянии [Психическое здоровье человека, www]. И мы решили выяснить, так ли это на самом деле. Для этого был проведен опрос.

Первый вопрос подразумевал выявление симптомов состояния стресса. В эксперименте

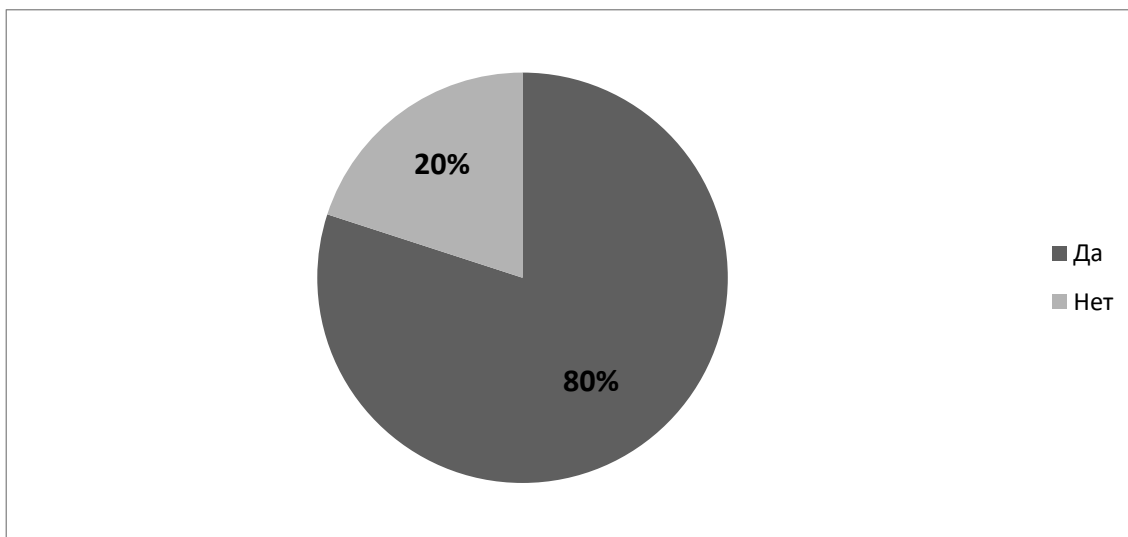
принимали участие 25 человек.



**Рисунок 1 – Ответы на вопрос «Испытывали ли вы в период самоизоляции и дистанционном обучении», количество студентов, в %**

На диаграмме наглядно показано, что у опрошенных студентов есть признаки стрессового состояния. Многие из них (56%) испытывают физическое недомогание в связи с необходимостью большое количество часов проводить сидя за компьютером. Именно поэтому, у некоторых из них возникают проблемы с пищеварением (28%). Вызывают опасение за здоровье студентов и успехи в учебе, такие признаки стресса, как снижение работоспособности (60%), подавленность, апатия, размышление о бессмысленности учебы (52%), нарушение сна (56%), рассеянность, ухудшение памяти и способности к концентрации внимания, замедление темпа мыслительных процессов (48%). Вышеперечисленные признаки стресса устраняются с помощью режима, питания и снижения учебных нагрузок [Кривошеков, 2012, 105]. Наличие других признаков говорит о том, что задето психическое здоровье: повышенная тревожность (32%), раздражительность по малейшему поводу (28%), головные боли, необъяснимые боли в груди (24%) [Волочков, Репина, 2016, 39]. А вот состояние хронической усталости, пессимизма и желания дистанцироваться от социума и бросить учебу (32%), говорит не только о психологическом состоянии студентов, но и сигнализирует, что требуется смена обстановки [Никулина, 2009, 45].

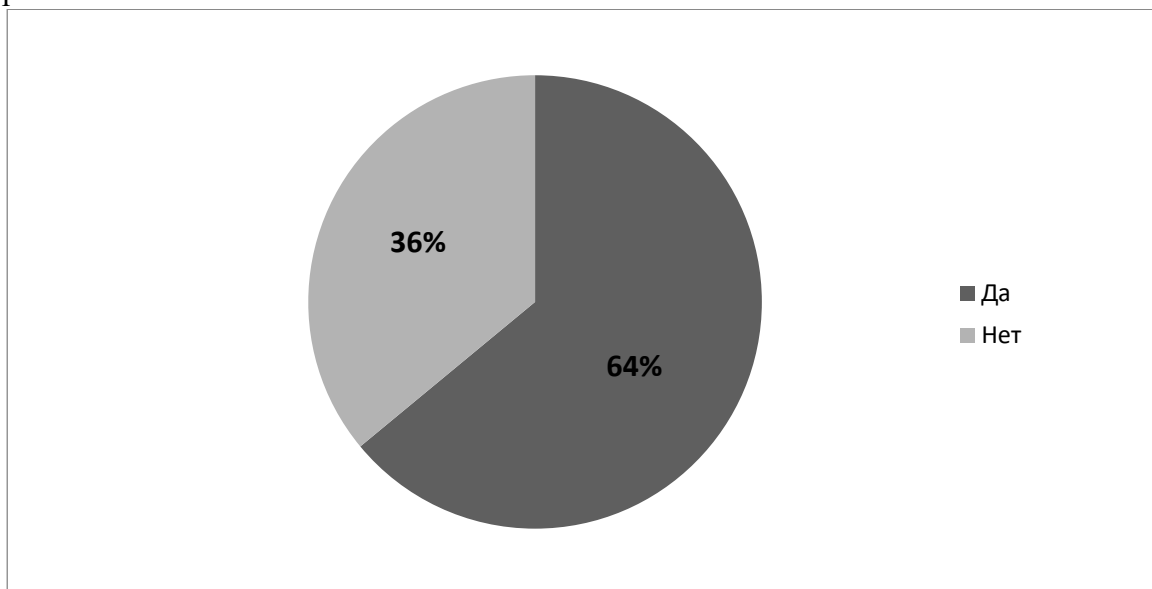
Чтобы выяснить, насколько наше предположение о смене обстановки и деятельности верны, мы задали вопрос самим студентам.



**Рисунок 2 - Ответы на вопрос «Считаете ли вы, что надо продумать формы здорового образа жизни, направленные на компенсацию ограничительных мер, но не связанных с онлайн формами в интернете?», количество студентов, в %**

Как видим из опроса, студенты устали от любых дистанционных форм. 80% студентов хотят изменить свою жизнь.

Студенчество – это также период романтики, жизненного оптимизма, активной социальной позиции, что подразумевает создание семьи. Поэтому мы задали еще один не маловажный вопрос.



**Рисунок 3 - Ответы на вопрос «Как вы считаете, мешают ли профилактические меры в период пандемии личному счастью (знакомство с противоположным полом, создание семьи) молодых людей?» количество студентов, в %**

Как видим из опроса, рушатся представления молодежи о личном счастье. 64% опрошенных студентов озабочены отсутствием возможности личного общения, знакомства с противоположным полом. Лишь 36 % уже имеют крепкие романтические связи.

Основываясь на результатах исследования с помощью опроса, мы можем предположить, что дистанционные формы обучения, применяемые длительное время, снижают желание учиться и влияют на психофизическое состояние здоровья студентов. Для утверждения вредного влияния на психику форм самоизоляции и дистанционного обучения, требуются дополнительные виды исследований [Макарова, Цветкова, 2020].

Но для того, чтобы задуматься о том, какие формы здорового образа жизни можно применить для эффективного применения после выхода с дистанционного обучения, достаточно ответить на следующие вопросы: Какими критериями должны обладать мероприятия, направленные на здоровый образ жизни и восстановление здоровья после самоизоляции? Во-первых, максимальное нахождение на свежем воздухе, соблюдении дистанции 1,5 метра для предотвращения возможного заболевания. Во-вторых, создание условий для общения. В-третьих, эти мероприятия должны быть постоянно действующими.

Какие формы мероприятий можно порекомендовать? Например, проведение гимнастики «Ушу» или других видов, в парковых зонах университета по выходным в определенное время для всех желающих. Такие формы отвечают критериям дистанций, пользе дыхательного и физического оздоровления. Если организовать мероприятия выходного дня, там же в парковых зонах, где каждый желающий может проходить этапы спортивных упражнений, включая стрелковый тир, состязаясь между собой. Это могут быть как упражнения на спортивных снарядах, так и состязания на ловкость и выносливость, из народных игр, таких как «Городки», перетягивание каната и др.

В зимнее время коллективные выезды на лыжные базы подогрели бы интерес к зимним видам спорта. А в осеннее время коллективные выезды на туристические слеты и прохождение туристических полос препятствий в виде соревнований между группами решили бы проблему с общением и взаимовыручкой. Любые виды туризма – это лучший вариант общения, физических нагрузок и здорового образа жизни.

Когда станет возможным собираться в закрытых помещениях, для удовлетворения потребности в общении стоит организовать в определенные дни время для настольных игр.

## Заключение

Предложенные меры для восстановления коммуникативных связей между студентами требуют усилий не только от студенческой общественности, но и решения на уровне государственной политики.

## Библиография

1. Волочков А.А., Репина Е.В. Структура психологического здоровья студентов // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 3. С. 38-51.
2. Колесникова Л.Г. Нервно-психическая устойчивость студентов в выборе стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях // Психологическое здоровье личности: теория и практика. Ставрополь, 2016. С. 73-75.
3. Кривошеков С.Г. Стресс, функциональные резервы и здоровье // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 9. С. 104-109.
4. Макарова Е.Ю., Цветкова Н.А. Психологические особенности реакций на стресс, обусловленный режимом самоизоляции в период пандемии COVID-19 // E-Scio. 2020. № 10 (49). С. 145-157.
5. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика. Екатеринбург, 2018. 112 с.
6. Никулина И.В. Психологические особенности студенческого возраста. Самара: Универс групп, 2009. 100 с.
7. Психическое здоровье человека // Информационный бюллетень. Октябрь. 2019. № 4. URL: [https://www.bsuir.by/m/12\\_100229\\_1\\_140072.pdf](https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_140072.pdf)

---

## Healthy lifestyle as stress prevention after self-isolation and distance learning of students

**Dar'ya E. Vershinina**

Graduate Student,  
Pacific State University,  
680000, 68, Karla Marksa str., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: vershinina2001@inbox.ru

**Natal'ya V. Pokusaeva**

Senior Lecturer,  
Department of Physical Culture and Sports,  
Pacific State University,  
680000, 68, Karla Marksa str., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: pokusaeva.d177@gmail.com

### Abstract

Self-isolation has radically changed the lives of students. Distance learning has its advantages in the current situation with the limitations of the pandemic, but it has an impact on the health of students. The article deals with the impact of distance learning on the psychological health of students. Possible forms of recuperation with the help of activities included in the concepts of healthy lifestyle will help to compensate for the negative impact of self-isolation. The aim of the work is to try to find forms of a healthy lifestyle affecting the mitigation of the psychological impact of self-isolation and distance learning of students during the pandemic. In order to achieve the goal, the author conducts a survey among students on the topic: "The influence of distance learning on the psychological health of a person". 25 full-time students took part in the experiment. The author notes the importance of such parameters affecting psychological health as chronic fatigue, depression, apathy, digestive problems, reduced capacity for work. The author notes the importance of an active social position and life optimism in students, as well as the presence of romantic relationships. The author concludes that students need active forms of healthy lifestyle to effectively get out of distance learning. These include various weekend activities, gymnastics classes, sports exercises, shooting range, competitions on sports equipment.

### For citation

Vershinina D.E., Pokusaeva N.V. (2022) Zdorovyi obraz zhizni kak profilaktika stressa posle samoizolyatsii i distantsionnogo obucheniya studentov [Healthy lifestyle as stress prevention after self-isolation and distance learning of students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (1A), pp. 114-120. DOI: 10.34670/AR.2022.55.44.010

### Keywords

Healthy lifestyle, psychological health, stress, pandemic, distance learning, self-isolation, student, student age, communication ties, forms of wellness.

## References

1. Kolesnikova L.G. (2016) Nervno-psikhicheskaya ustoichivost' studentov v vybore strategii povedeniya v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh [Neuropsychic stability of students in the choice of behavioral strategies in difficult life situations]. In: *Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti: teoriya i praktika* [Psychological health of the individual: theory and practice]. Stavropol.
2. Krivoshekov S.G. (2012) Stress, funktsional'nye rezervy i zdorov'e [Stress, functional reserves and health]. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal* [Siberian Pedagogical Journal], 9, pp. 104-109.
3. Makarova E.Yu., Tsvetkova N.A. (2020) Psikhologicheskie osobennosti reaktsii na stress, obuslovlennyy rezhimom samoizolyatsii v period pandemii COVID-19 [Psychological features of reactions to stress caused by the regime of self-isolation during the COVID-19 pandemic]. *E-Scio*, 10 (49), pp. 145-157.
4. Mel'nikova M.L. (2018) *Psikhologiya stressa: teoriya i praktika* [Psychology of stress: theory and practice]. Ekaterinburg.
5. Nikulina I.V. (2009) *Psikhologicheskie osobennosti studencheskogo vozrasta* [Psychological features of student age]. Samara: Univers grupp Publ.
6. (2019) Psikhicheskoe zdorov'e cheloveka [Human mental health]. *Informatsionnyi byulleten'* [Newsletter. October], 4. Available at: [https://www.bsuir.by/m/12\\_100229\\_1\\_140072.pdf](https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_140072.pdf) [Accessed 12/21/2021]
7. Volochkov A.A., Repina E.V. (2016) Struktura psikhologicheskogo zdorov'ya studentov [The structure of the psychological health of students]. *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya № 1. Psikhologicheskie i pedagogicheskie nauki* [Bulletin of the Perm State Humanitarian and Pedagogical University. Series No. 1. Psychological and pedagogical science], 3, pp. 38-51.