

УДК 159.9.072

DOI: 10.34670/AR.2023.72.23.041

## Вдохновение и функциональное состояние организма, уровень здоровья студентов вуза

**Стариков Павел Анатольевич**

Кандидат философских наук, доцент кафедры социологии,  
Институт педагогики, психологии и социологии,  
Сибирский федеральный университет,  
660041, Российская Федерация, Красноярск, пр. Свободный, 79;  
e-mail: Kriprikrit@yandex.ru

**Малинникова Александра Алексеевна**

Студент,  
Гуманитарно-педагогический институт,  
Тольяттинский государственный университет,  
445020, Российская Федерация, Тольятти, ул. Белорусская, 14;  
e-mail: sashusyam@gmail.com

### Аннотация

В статье представлены результаты исследования взаимосвязей, существующих между уровнем здоровья студентов и частотой проявлений состояний вдохновения, сопряженных с ним переживаний. Было изучено 343 студента (2021 г.) и 209 (2022 г.) студентов Сибирского федерального университета. Рассматривалась частота переживаний «чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете»; «глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих»; «ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией»; «ощущение легкости, парения». Изменялось функциональное состояние организма, тип адаптивных реакций, уровень здоровья студентов. С использованием методов корреляционного, факторного анализа, сравнения средних выявлена взаимосвязь между уровнем здоровья и частотой проявлений состояний вдохновения. Студенты, часто испытывающие переживания, соотносимые с состоянием вдохновения, обладают лучшим здоровьем. В этой группе студентов в большей степени наблюдаются типы адаптивных реакций: повышенная активация и спокойная активация, когда повышение физической и умственной работоспособности сочетается с усилением защитных функций организма. Наоборот, отсутствие переживаний, сопряженных с состоянием вдохновения, характерно для группы студентов с низким уровнем здоровья, стрессовыми адаптивными реакциями. Результаты исследования указывают на валеологическое значение состояния вдохновения, как фактора профилактики и укрепления здоровья студентов.

### Для цитирования в научных исследованиях

Стариков П.А., Малинникова А.А. Вдохновение и функциональное состояние организма, уровень здоровья студентов вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 2А. С. 286-297. DOI: 10.34670/AR.2023.72.23.041

**Ключевые слова**

Вдохновение, потоковые состояния, стресс, реакция активации, здоровье, функциональное состояние организма, адаптивные реакции, студенты вуза.

**Введение**

Вдохновение становится значимым элементом современной культуры, инновационной экономики. В то же время изучение атрибутов и возможностей этого особого продуктивного состояния только начинается. Внимание исследователей привлекает, прежде всего, высокая эффективность вдохновения в творчестве, обучении, труде. Однако практически не изучены, не систематизированы валеологические характеристики вдохновения. Может ли состояние вдохновения стать средством профилактики и укрепления здоровья?

Необходимо отметить серьезную методологическую сложность такого рода исследований, что связано со сложившейся к настоящему времени терминологической неопределенностью. Различные авторы используют свои понятия, которые могут быть сопоставлены с состоянием вдохновения (пиковые переживания (А. Маслоу), потоковые состояния (М. Чиксентмихайи), сущностные состояния (К. Андреас, Т. Андреас), состояния озарения (У. Бенсон и Г. Проктор), ресурсные состояния (В.В. Козлов). В статье мы будем использовать, ввиду такой неопределенности, традиционное название для этого широкого круга феноменов – «вдохновение».

**Основная часть**

Одним из первых проблематику взаимосвязи особых состояний сознания и здоровья поднял А. Маслоу в концепции пиковых переживаний. Согласно Маслоу, пиковые переживания имеют особое значение во всех аспектах развития личности. Именно эти состояния дают максимум информации о здоровье отдельного индивида в его поиске себя, а также позволяют видеть универсальные вершины человеческой природы. Пиковое переживание – это и модель более здорового, продуктивного состояния, и средство продвижения по пути к большей целостности, интегрированности, индивидуальности [Маслоу, 1997]. Важным вкладом А. Маслоу стало эмпирически найденное положение о существовании идеального композитного синдрома пиковых переживаний, что предполагает целостность всех его характеристик. Маслоу удалось выявить значимые атрибуты пиковых переживаний (спонтанность, интегративность, гедонистичность, целостность, продуктивность, творческость, индивидуальность), показать их комплексную взаимосвязанность. Положения, выдвинутые Маслоу, стали методологическим основанием для развития подходов, рассматривающих различные проявления особых продуктивных состояний: с одной стороны, в контексте их потенциального сходства и единства природы подобных состояний; с другой – комплексной взаимосвязанности их отдельных свойств, в том числе, продуктивности, целостности, здоровья.

Близкую концепцию создал М. Чиксентмихайи, который назвал эти исключительные моменты состоянием потока, чтобы описать ощущение легкости, с которой люди выполняют какое-то дело. Согласно Чиксентмихайи, несмотря на то что подобные моменты описываются людьми и как «второе дыхание», и «экстаз», и эстетический восторг, однако характеристики этих описаний удивительно схожи. Чиксентмихайи выделил и детализировал устойчивые характеристики подобных состояний [Чиксентмихайи, 2016].

Актуальность в контексте изучения взаимосвязей вдохновения, особых продуктивных состояний и здоровья имеют работы У. Бенсона. В двадцатилетних исследованиях У. Бенсону с коллегами удалось изучить психотехнические особенности пиковых переживаний и продемонстрировать, что подобные состояния заканчиваются не истощением сил, а выходом на плато нового, более высокого уровня здоровья, целостности и продуктивности [Бенсон, 2004; Venson, 2008]. В этом процессе важен момент переключения, смены программ гормональной и нейрофизиологической регуляции со стрессового режима напряжения и борьбы на другой режим, который Бенсон охарактеризовал как режим повышенной слаженности, гармонизации всех систем организма (состояние озарения).

Особый интерес в рассматриваемом контексте представляют работы отечественных физиологов, которые показали, что организм обладает не одним универсальным способом реагирования на неблагоприятные факторы внешней и внутренней среды – стрессовая реакция, а несколькими (реакция активации и реакция тренировки). Одним из первых ученых, кто начал изучать лечебные и защитные свойства таких состояний, был выдающийся советский фармаколог Н.В. Лазарев, который назвал такие состояния СНПС (состояния неспецифически повышенной сопротивляемости организма) [Лазарев, 1959].

Было обнаружено, что с помощью специальных веществ (адаптогенов) можно, с одной стороны, увеличивать работоспособность, а с другой – повышать устойчивость организма к весьма широкому кругу повреждающих факторов. Эксперименты дали основание Лазареву полагать, что открыто новое состояние, причем физиологической основой его являлись строго определенные и сцепленные друг с другом адаптационные реакции. Дальнейшими исследованиями этот комплекс изменений был изучен более детально.

Важно отметить, что разнообразие обнаруженных адаптогенов указывало на существование универсальных, неспецифических закономерностей, а не простое воздействие на организм каких-то определенных химических соединений. Группа ученых под руководством Л.Х. Гаркави продолжила исследования этих особых состояний организма и обнаружила, что любой фактор, который вызывает стресс, способен также включать и другие более полезные реакции [Гаркави, 1990]. Эти полезные для здоровья и гармоничного функционирования организма реакции были названы реакциями спокойной активации и реакциями повышенной активации. В состоянии активации было обнаружено заметное усиление защитных, восстановительных, регуляторных, онкопротекторных, ювенильных функций организма. Одновременно Л.Х. Гаркави с сотрудниками была выявлена тесная связь физиологических и психоэмоциональных изменений. Реакции активации сопутствовали выраженное уменьшение тревожности и угнетенности, улучшение сна и аппетита, высокая работоспособность, увеличение активности и оптимизма.

Несмотря на значительное сходство психологических характеристик реакций активации и особых продуктивных состояний, таких как вдохновение, потоковые состояния, прямые исследования, изучающие их взаимосвязь, проведены не были. В то же время детальное изучение обсуждаемых взаимосвязей имеет важное валеологическое значение: могло бы позволить использовать современные психотехники работы с состоянием вдохновения и творческой активностью для профилактики заболеваний и общего укрепления здоровья. Это делает актуальным в теоретическом и практическом плане исследование обсуждаемых взаимосвязей между уровнем здоровья, функциональным состоянием организма и состояниями вдохновения в разнообразных по силе и выраженности формах.

Особый интерес представляет изучение взаимосвязей «здоровья и вдохновения» в социальных группах, для которых вдохновение является одним из важнейших элементов

---

повседневной жизни, в частности, студентов вузов. Для этой категории характерны как режимы сильного напряжения, приводящие к стрессам и ухудшению здоровья, так и высокая творческая активность, увлеченность, вдохновение.

Цели исследования: изучение взаимосвязей, существующих между уровнем здоровья, функциональным состоянием организма и частотой проявлений состояний вдохновения, сопряженных с ним переживаний (на примере студентов Сибирского федерального университета).

Материалы и методы: Исследование выполнено на кафедре социологии Института педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета. Всего было изучено 343 и 209 студентов вуза в 2021 г. и 2022 г., соответственно. В выборке представлены в равной пропорции направления подготовки: естественно-научное, техническое, гуманитарное. Возраст респондентов от 17 до 24 лет.

Ранее в проведенных нами исследованиях с 2009 по 2021 гг. были апробированы индикаторы и индексные оценки проявленности состояний вдохновения [Hoffman, 2020; Keller, 2008]. Показана устойчивая взаимосвязь эмоциональных реакций и индикаторов состояний, используемых различными авторами для выявления и описания подобных продуктивных состояний [Андреас, 1999; Маслоу, 1997; Чиксентмихайи, 2016; Hoffman, 2020; Keller, 2008]. Выявлено своеобразное ядро сопутствующих вдохновению реакций и переживаний. Результаты подтверждают гипотезу, высказанную в свое время Маслоу, о наличии комплексной взаимосвязанности отдельных свойств, присущих пиковым переживаниям, вдохновению, особым продуктивным состояниям. Это позволяет сформировать индексные оценки, обладающие большей надежностью.

В соответствии с полученными нами ранее результатами в данной работе использовалась совокупность 4 индикаторов для измерения частоты и проявленности состояний вдохновения в жизни студентов: «чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете»; «глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих»; «ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией»; «ощущение легкости, парения». Для оценки предлагалась шкала с соответствующими градациями: 1 – «практически никогда», 2 – очень редко, 3 – «редко», 4 – «иногда», 5 – «достаточно часто», 6 – «часто», 7 – «это мое обычное состояние».

Оценка уровня здоровья студентов, функционального состояния организма и адаптационных реакций проводилась методом, разработанным и апробированным сотрудниками кафедры нормальной и патологической физиологии ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России [Маркина, Маркин, 2000; Маркина, 2008]. В основу оценки положено измерение 4 типов адаптационных реакций: реакции тренировки (РТ), реакции повышенной активации (РПА), реакции спокойной активации (РСА), реакции переактивации (РП), реакции стресса (РС); а также один из 4 типов уровня реактивности: высокий, средний, низкий и очень низкий. Тип адаптационной реакции и уровень реактивности измерялся с помощью психофизиологического опросника, позволяющего выявить тип адаптационной реакции и уровень реактивности организма. Данные обрабатывались с помощью компьютерной программы «Антистресс», разработанной Л.Х. Гаркави с сотрудниками [Гаркави, 1990]. Данный метод позволяет выделить 4 типа функциональных состояний по уровню здоровья, согласно классификации В.В. Маркина: хорошее и отличное; удовлетворительное; легкое или умеренное нарушение здоровья; значительное нарушение здоровья или плохое состояние [Маркина, 2008].

Результаты исследования: Как часто студенты испытывают вдохновение? Для изучения

частоты и степени выраженности состояний вдохновения респондентам было предложено ответить на вопрос: «Как часто Вы переживаете следующие ощущения?». Предлагался специальный набор переживаний. Результаты представлены в таблице (приведены проценты к числу всех обследованных студентов).

**Таблица 1 - Как часто студенты испытывают переживания, сопряженные с состоянием вдохновения**

Варианты	«Ощущение легкости, парения»	«Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете»	«Ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией»	«Глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих»
1 - Практически никогда	6	3	4	5
2 - Очень редко	10	5	9	8
3 - Редко	22	19	17	15
4 - Иногда	34	34	30	31
5 - Достаточно часто	17	21	24	23
6 - Часто	10	12	12	15
7 - Это мое обычное состояние	2	5	4	3

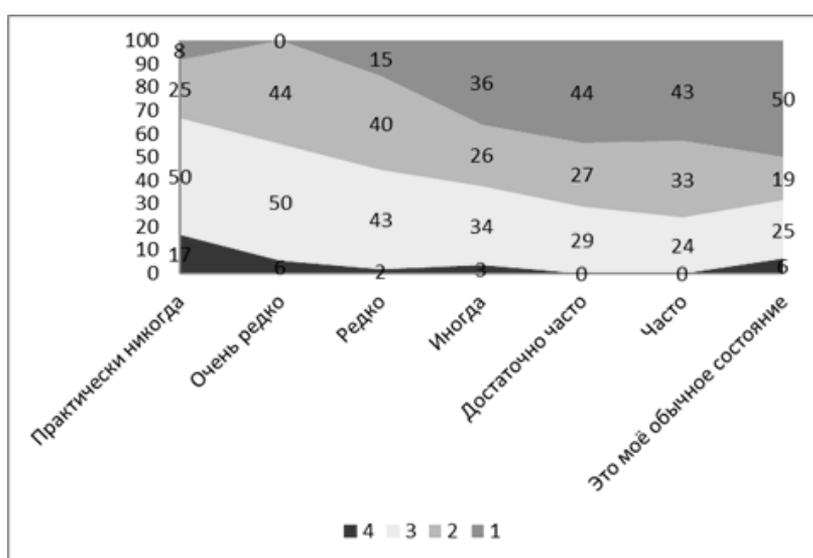
Как видно из таблицы 1, большая часть студентов испытывает в той или иной степени переживания, сопутствующие состоянию вдохновения. Редко и практически никогда не испытывает подобные переживания практически треть всех студентов, соответственно: «чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете» – 27%; «глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих» – 28%; «ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией» – 30%; «ощущение легкости, парения» – 38%.

Для анализа уровня здоровья использовалось измерение характеристик самочувствия студентов по методу, разработанному на кафедре нормальной физиологии ТГМУ. Исследование показало, что по функциональному состоянию только 30% опрошенных студентов можно отнести к отличному и хорошему уровню здоровья, а 37% – к удовлетворительному, 30% студентов проявляют характеристики легкого и умеренного нарушения здоровья. Небольшой части студентов (2% респондентов), по результатам измерения, может быть приписано значительное нарушение здоровья и функционального состояния. Полученные данные сопоставимы с результатами обследования студентов дальневосточных вузов Л.Д. Маркиной [Маркина, 2000; Полещук, 2018].

Анализ функционального состояния студентов в контексте частоты проявлений переживаний, соответствующих состоянию вдохновения, выявил статистически достоверные взаимосвязи. На диаграммах (рис. 1, 2, 3, 4) представлены распределения долей студентов по уровню здоровья (по вертикали): 1 – отличное и хорошее; 2 – удовлетворительное; 3 – легкие и умеренные нарушения здоровья; 4 – значительное нарушение здоровья и плохое. По горизонтали на диаграммах даются градации частот рассматриваемых переживаний. Цифрами на диаграммах указывается доля студентов (%) с различным состоянием здоровья, которая рассчитывается отдельно для каждой градации: «практически никогда»; «очень редко»; «редко»; «иногда»; «достаточно часто»; «часто»; «это мое обычное состояние». На диаграммах область голубого цвета (1) отражает долю студентов, имеющих отличное и хорошее здоровье;

область зеленого цвета (2) – долю студентов, имеющих удовлетворительное здоровье; область желтого цвета (3) – долю студентов, имеющих легкие и умеренные нарушения здоровья; область красного цвета (4) – долю студентов, имеющих значительное нарушение здоровья и плохое.

На первой диаграмме (рис. 1) дается распределение долей студентов разного уровня здоровья в соответствии с градациями ответа на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете?». Среди студентов, испытывающих это чувство «очень редко», доля студентов, имеющих отличное и хорошее здоровье, составляет 0%, удовлетворительное – 44%, легкие и умеренные нарушения здоровья – 50%; значительное нарушение здоровья и плохое – 6%. Среди студентов, испытывающих это чувство «редко», «очень редко», «практически никогда», процент тех, кто обладает отличным и хорошим здоровьем, составляет не более 0-15%. Среди тех же студентов, кто часто находится в состоянии полного вовлечения, растворения, доля с отличным и хорошим здоровьем увеличивается до 44-50%.



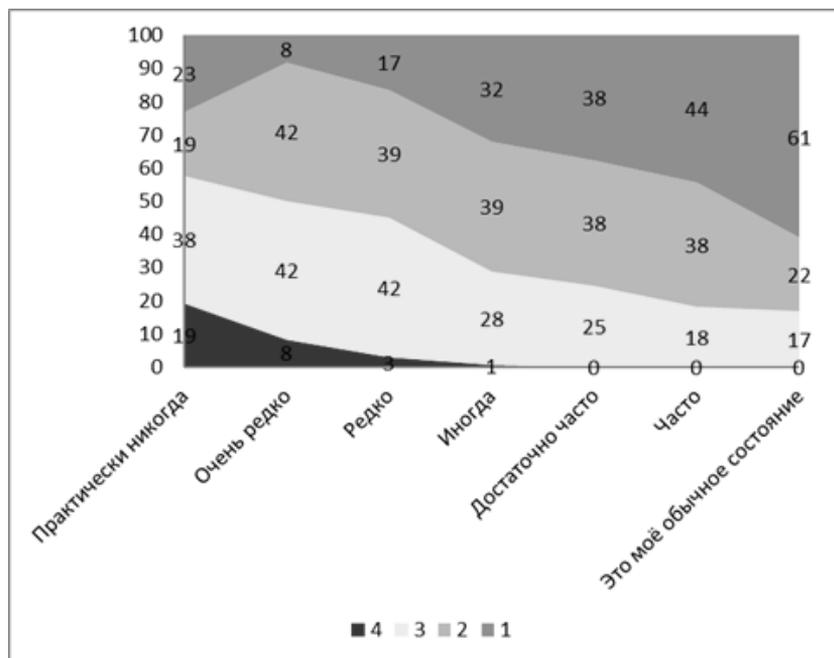
**Рисунок 1 - Распределение долей студентов по уровню здоровья (%) в соответствии с частотой переживания «чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете»**

Прослеживается последовательное увеличение доли студентов с отличным и хорошим здоровьем для градаций с более высокой частотой. Наоборот, доля студентов с удовлетворительным и плохим состоянием здоровья существенно уменьшается. Коэффициент корреляции (по Спирмену) между переменными, отражающими уровень здоровья и частоту переживаний «полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете», составляет 0,30.

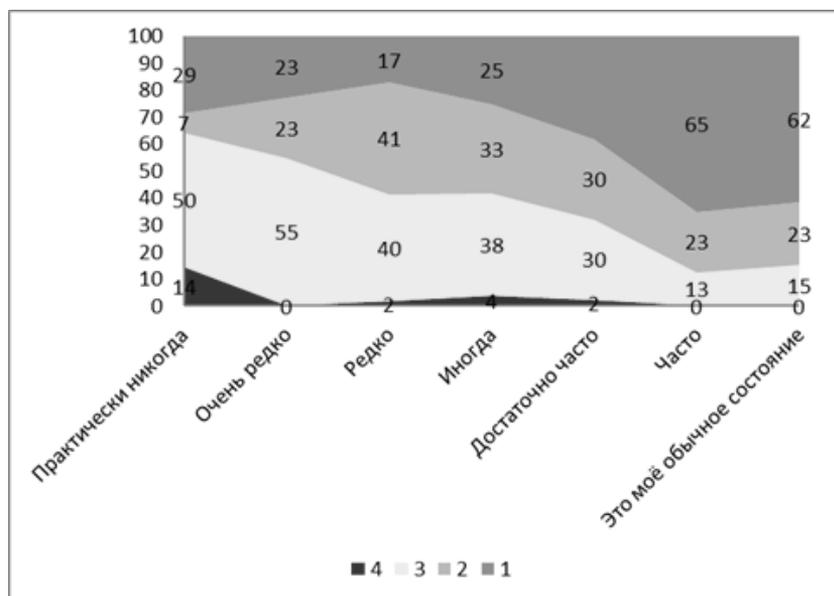
Рассматриваемая взаимосвязь имеет нелинейный характер. Присутствует своеобразное плато: доля студентов отличного и хорошего уровня здоровья практически не меняется среди тех, кто переживает чувство полного вовлечения, растворения «достаточно часто» и «часто». По мере увеличения частоты переживания «полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете», значительно уменьшается доля студентов с легкими или умеренными нарушениям здоровья: 50% – «практически никогда», 50% – «очень редко», 43% – «редко», 34% – «иногда», 29% – «достаточно часто», 24% – «часто», 25% – «это мое обычное состояние».

Аналогичные закономерности прослеживаются и для других изученных нами переживаний.

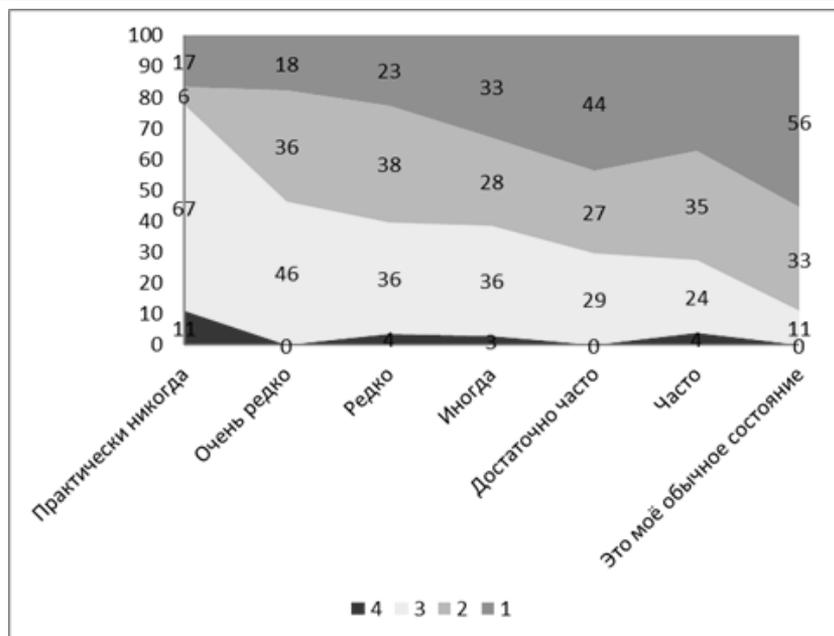
Ниже представлены распределения для переживаний «ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией» (рис. 2), «глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих» (рис. 3), «ощущение легкости, парения» (рис. 4).



**Рисунок 2 - Распределение долей студентов по уровню здоровья (%) в соответствии с частотой переживания «ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией»**



**Рисунок 3 - Распределение долей студентов по уровню здоровья (%) в соответствии с частотой переживания «глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих»**



**Рисунок 4 - Распределение долей студентов по уровню здоровья (%) в соответствии с частотой переживания «ощущение легкости, парения»**

В предыдущих исследованиях нами было показано, что рассматриваемая группа переживаний имеет высокую степень сопряжения. Результаты факторного анализа (метод главных компонент) в данном исследовании подтвердили близость и внутреннюю взаимосвязанность этих переживаний. Вместе они образуют один фактор, который объединяет в себе 56% всей исходной вариации, с факторными нагрузками, соответственно: 0,79 – «чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете»; 0,7 – «глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих»; 0,79 – «ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией»; 0,7 – «ощущение легкости, парения».

Достаточно сильные интеркорреляции рассматриваемых индикаторов позволили разработать индекс частоты и выраженности состояний вдохновения (ИВ) на основе суммирования баллов по четырем индикаторам. Индекс ИВ имеет градацию от 4 до 28. Оценка индекса ИВ по методу альфа-Кронбаха свидетельствует о его надежности (альфа-Кронбаха составляет 0,76).

Индекс ИВ позволяет с достаточной чувствительностью исследовать существующие взаимосвязи между частотой, выраженностью состояний вдохновения и уровнем здоровья, адаптивными реакциями студентов. Корреляционный анализ по методу Спирмена показал существующую взаимосвязь между уровнем здоровья студентов и индексом ИВ (0,36 – коэффициент корреляции).

В таблице 2 представлены рассчитанные средние значения индекса ИВ (медиана) для соответствующих уровней реактивности и адаптивных реакций.

Для реакций стресса при низком и очень низком уровне реактивности характерно низкое значение индекса ИВ (9 и 4, соответственно). Для реакций повышенной и спокойной активации при высоком уровне реактивности средний индекс ИВ имеет максимальное значение (22 и 20,5, соответственно).

**Таблица 2 - Индекс частоты и выраженности состояний вдохновения (ИВ) в соответствии с уровнями реактивности и типами адаптивных реакций студентов**

Уровень реактивности	Адаптивная реакция	Индекс ИВ (медиана)	Доля студентов (%)	Уровень реактивности	Адаптивная реакция	Индекс ИВ (медиана)	Доля студентов в (%)
Высокая реактивность	Повышенная активация	22	0,91	Низкая реактивность	Повышенная активация	14	4,89
	Спокойная активация	20,5	6,88		Спокойная активация	16	5,07
	Реакция тренировки	17	17,03		Реакция тренировки	14	1,45
	Реакция стресса	15	6,52		Реакция стресса	9	0,91
Средняя реактивность	Повышенная активация	19	5,07	Очень низкая реактивность	Повышенная активация	16	4,35
	Спокойная активация	17,5	12,32		Спокойная активация	16,5	3,8
	Реакция тренировки	15	20,11		Реакция тренировки	14,5	0,72
	Реакция стресса	13	6,52		Реакция стресса	4	0,36

Попарное сравнение по индексу ИВ (частота и выраженность состояний вдохновения) групп студентов, отличающихся различными типами адаптивных реакций, с помощью критерия Манна-Уитни показало наличие достоверных различий на высоком уровне статистической значимости. Типы адаптивных реакций (повышенная активация, спокойная активация) соотносятся с большей частотой и выраженностью состояний вдохновения.

### Заключение

Результаты исследования показали наличие достаточно выраженной взаимосвязи между частотой переживаний, присущих состоянию вдохновения, и уровнем здоровья студентов вуза, функциональным состоянием их организма, типами адаптивных реакций. Студенты, часто испытывающие переживания, соотносимые с состоянием вдохновения, обладают лучшим здоровьем. В этой группе студентов в большей степени наблюдаются типы адаптивных реакций: повышенная активация и спокойная активация, когда повышение физической и умственной работоспособности сочетается с усилением защитных и восстановительных функций организма. Наоборот, отсутствие переживаний, сопряженных с состоянием вдохновения, характерно для группы студентов с низким уровнем здоровья, стрессовыми адаптивными реакциями. Результаты исследования указывают на валеологическое значение состояния вдохновения и сопряженных с ним переживаний: «чувства полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете»; «глубокого чувства своей значимости, внутреннего ощущения одобрения Вас самих»; «ощущения сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией»; «ощущения легкости, парения». В перспективе организации дальнейших исследований состояние вдохновения может рассматриваться и изучаться как один из факторов профилактики и укрепления здоровья студентов вуза.

---

## Библиография

1. Андреас К. Сущностная трансформация. Воронеж: МОДЭК, 1999. 320 с.
2. Бенсон Г. Как стать гением. М.: Эксмо, 2004. 380 с.
3. Гаркави Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов-на-Дону, 1990. 223 с.
4. Лазарев Н.В. Состояние неспецифически повышенной сопротивляемости // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. М.: Медиздат, 1959. С. 16-21.
5. Маркина Л.Д., Маркин В.В. Оценка состояния здоровья с позиции неспецифических адаптационных реакций: перспективы практического использования // Тихоокеанский медицинский журнал. 2000. № 4. С. 55-57.
6. Маркина Л.Д. Прогнозирование развития дизадаптационных состояний и алгоритм их эффективной коррекции // Тихоокеанский медицинский журнал. 2008. № 3. С. 30-36.
7. Маркина Л.Д. Сравнительная оценка функционального состояния студентов в конце семестра // Валеология. 2000. № 2. С. 74-76.
8. Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-бук, Ваклер, 1997. 300 с.
9. Полещук Т.С. Особенности функционального состояния студентов медицинского вуза // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2018. № 1. С. 109-114.
10. Стариков П.А. Методика комплексного анализа смысловых ассоциаций в изучении «креативного этоса» современной студенческой молодежи // Образование и наука. 2013. № 7. С. 105-118.
11. Стариков П.А. Опыт исследования вдохновения и сопряженных с ним эмоциональных переживаний в творчестве студенческой молодежи // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2022. Т. 7. № 3. С. 249-258.
12. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 460 с.
13. Benson H. The relaxation response. New-York: Quill, 2008. 179 p.
14. Hoffman E. Travel as a Catalyst of Peak Experiences Among Young Chinese Adults // Journal of humanistic psychology. 2020. Vol. 61 (4). P. 608-621.
15. Keller J. Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to flow model of intrinsic motivation // Personality and Social Psychology Bulletin. 2008. Vol. 34. P. 196-209.

## Inspiration and functional body state, health level of university students

**Pavel A. Starikov**

PhD in Philosophy,  
Associate Professor of the Department of Sociology,  
Institute of Pedagogy, Psychology and Sociology,  
Siberian Federal University,  
660041, 79, Svobodnyi ave., Krasnoyarsk, Russian Federation;  
e-mail: Kriprikrit@yandex.ru

**Aleksandra A. Malinnikova**

Master's Student,  
Humanitarian and Pedagogical Institute,  
Togliatti State University,  
445020, 14, Belorusskaya str., Tolyatti, Russian Federation;  
e-mail: sashusyam@gmail.com

### Abstract

The article presents the research results of the interrelations between the inspiration states, the emotional experiences associated with them and health level of university students. 343 students (2021) and 209 (2022) students of the Siberian Federal University were surveyed. The frequency of

emotional experiences such as: "feeling of complete involvement, immersion in what you are doing", "feeling of concentration, perfect clarity of a purpose and complete control over a situation", "deep feeling of self-importance, inner feeling of accepting yourself", "feeling of lightness and flying» was analyzed. Functional body state and the health level of students were measured. The relationship between health level and the frequency of display of inspiration states at the level of high statistical significance was revealed using the methods of correlation, factor analysis. Students who often experience the inspiration state have better health. In this group of students adaptive reactions types are observed to a greater extent: increased activation and calm activation, when an increase in physical and mental performance is combined with an increase in the protective functions of the body. The results of the study showed that the inspiration state and the accompanying experiences are closely related to the reactions of increased and calm activation. The study results indicate the valeological significance of the inspiration state as a factor of prevention and strengthening students' health.

### For citation

Starikov P.A., Malinnikova A.A. (2023) Vdokhnovenie i funktsional'noe sostoyanie organizma, uroven' zdorov'ya studentov vuza [Inspiration and functional body state, health level of university students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (2A), pp. 286-297. DOI: 10.34670/AR.2023.72.23.041

### Keywords

Inspiration, flow states, stress, activation reaction, health, functional body state, adaptive reactions, university students.

## References

1. Andreas K. (1999) Sushchnostnaya transformatsiya [Core Transformation]. Voronezh: MODEK Publ.
2. Benson H. (2004) Kak stat' geniem [How to become a genius]. Moscow: Eksmo Publ.
3. Benson H. (2008) The relaxation response. New-York: Quill.
4. Csikszentmihalyi M. (2016) Potok: Psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya [Flow: The Psychology of Optimal Experience]. Moscow: Al'pina non-fikshn Publ.
5. Garkavi L.Kh. (1990) Adaptatsionnye reaktsii i rezistentnost' organizma [Adaptive reactions and body resistance]. Rostov-on-Don.
6. Hoffman E. (2020) Travel as a Catalyst of Peak Experiences Among Young Chinese Adults. *Journal of humanistic psychology*, 61 (4), pp. 608-621.
7. Keller J. (2008) Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, pp. 196-209.
8. Lazarev N.V. (1959) Sostoyanie nespetsificheski povyshennoi soprotivlyaemosti [The state of nonspecifically increased resistance]. In: *Patologicheskaya fiziologiya i eksperimental'naya terapiya* [Pathological Physiology and Experimental Therapy]. Moscow: Medizdat Publ.
9. Markina L.D. (2008) Prognozirovaniye razvitiya dizadaptatsionnykh sostoyanii i algoritm ikh effektivnoi korrektsii [Forecasting the development of disadaptive states and an algorithm for their effective correction]. *Tikhookeanskii meditsinskii zhurnal* [Pacific Medical Journal], 3, pp. 30-36.
10. Markina L.D. (2000) Sravnitel'naya otsenka funktsional'nogo sostoyaniya studentov v kontse semestra [Comparative assessment of the functional state of students at the end of the semester]. *Valeologiya* [Valeology], 2, pp. 74-76.
11. Markina L.D., Markin V.V. (2000) Otsenka sostoyaniya zdorov'ya s pozitsii nespetsificheskikh adaptatsionnykh reaktsii: perspektivy prakticheskogo ispol'zovaniya [Assessment of the state of health from the standpoint of nonspecific adaptive reactions: prospects for practical use]. *Tikhookeanskii meditsinskii zhurnal* [Pacific Medical Journal], 4, pp. 55-57.
12. Maslow A. (1997) *Psikhologiya bytiya* [Toward a Psychology of Being]. Moscow: Refl-buk, Vakler Publ.

13. Poleshchuk T.S. (2018) Osobennosti funktsional'nogo sostoyaniya studentov meditsinskogo vuza [Features of the functional state of students of a medical university]. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy* [International Journal of Applied and Fundamental Research], 1, pp. 109-114.
14. Starikov P.A. (2013) Metodika kompleksnogo analiza smyslovykh assotsiatsii v izuchenii «kreativnogo etosa» sovremennoi studencheskoi molodezhi [Methodology for a comprehensive analysis of semantic associations in the study of the "creative ethos" of modern student youth]. *Obrazovanie i nauka* [Education and science], 7, pp. 105-118.
15. Starikov P.A. (2022) Opyt issledovaniya vdokhnoveniya i sopryazhennykh s nim emotsional'nykh perezhivaniy v tvorchestve studencheskoi molodezhi [Experience in the study of inspiration and associated emotional experiences in the work of student youth]. *Pedagogika. Voprosy teorii i praktiki* [Pedagogy. Questions of theory and practice], 7, 3, pp. 249-258.