

**03ISSN 2414-0244**

*Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2024. - № 35 (3)*

*Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

**DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)3.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)3.03)**

**УДК 376.2**

**ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОТ РАЗНООБРАЗИЯ ФОРМ  
ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА МЛАДШИХ КУРСАХ**

**Руппель Татьяна Владимировна**

Магистрант психологии образования, педагог-психолог регионального центра инклюзивного образования, Забайкальский государственный университет (Чита, Россия). ORCID: 0009-0000-0802-6000 E-mail: ruppeltatana6@gmail.com.

**Кохан Сергей Тихонович**

Кандидат медицинских наук, доцент, директор регионального центра инклюзивного образования, Забайкальский государственный университет (Чита, Россия). ORCID: 0000-0003-1792-2856 E-mail: ispsmed@mail.ru.

**Лоншакова Карина Романовна**

Магистрант социальной работы, тьютор регионального центра инклюзивного образования, Забайкальский государственный университет (Чита, Россия). ORCID: 0009-0008-9421-6094. E-mail: karina.lonshakova@mail.ru.

**DEPENDENCE OF MENTAL HEALTH ON A VARIETY OF FORMS OF  
PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR STUDENTS ENROLLED IN JUNIOR COURSES**

**Ruppel Tatyana Vladimirovna**

Master's degree in Educational Psychology, educational psychologist of the Regional Center for Inclusive Education, Transbaikal State University (Chita, Russia). ORCID: 0009-0000-0802-6000. E-mail: ruppeltatana6@gmail.com.

**Kokhan Sergey Tikhonovich**

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Director of the Regional Center for Inclusive Education, Transbaikal State University (Chita, Russia). ORCID: 0000-0003-1792-2856 E-mail: ispsmed@mail.ru.

**Lonshakova Karina Romanovna**

Master's degree in Social Work, tutor of the Regional Center for Inclusive Education, Transbaikal State University (Chita, Russia). ORCID: 0009-0008-9421-6094 E-mail: karina.lonshakova@mail.ru.

Следует цитировать / Citation:

Руппель Т.В., Кохан С.Т., Лоншакова К.Р. Зависимость психического здоровья от разнообразия форм психосоциальной поддержки студентов, обучающихся на младших курсах. 2024. №3 (35). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)3.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)3.03)

Ruppel T.V., Kokhan S.T., Lonshakova K.R. (2024). Dependence of mental health on a variety of forms of psychosocial support for students enrolled in junior courses 3(35). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)3.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)3.03)

Поступило в редакцию / Submitted 10.08.2024

Принято к публикации / Accepted. 21.09.2024

**Аннотация.** Установлено, что студенты первокурсники колледжей и вузов, наиболее подвержены к проблемам психического здоровья, поскольку это важный переход от школьной жизни к самостоятельной студенческой, а высокая интенсивность и необходимость принятия личных решений не всегда приводят к взвешенным поступкам и стрессоустойчивости. Исследование призвано понять, как психосоциальная поддержка может способствовать купированию депрессивных состояний, влияющих на состояние психологического здоровья студенческой молодежи младших курсов. Цель исследования: влияние психосоциальной поддержки на психологическое здоровье студенческой молодежи младших курсов (1 курса). Выборка включала 107 студентов (55 девушек и 52 юноши) закончивших 1 и 2 курсы очной формы обучения гуманитарного, естественно-научного и технического направления. 1 курс – 66 человек (61,7%), 2-й курс – 41 человек (38,3%). Средний возраст составил  $19,7 \pm 1,2$ . Анализ полученных результатов установил об имеющейся зависимости между социальной поддержкой, оказываемой, как администрацией вуза, друзьями, семьей и психологическими проблемами, показывают, что функционируют существенно значимые корреляционные связи между социальной поддержкой и такими психологическими проблемами, как депрессия ( $p < 0,01$ ), тревога ( $p < 0,01$ ) и стресс ( $p < 0,01$ ).

**Ключевые слова:** первокурсники, студенты, психосоциальная поддержка, психологическое здоровье.

**Annotation.** It has been established that first-year college and university students are most susceptible to mental health problems, since this is an important transition from school life to independent student life, and high intensity and the need to make personal decisions do not always lead to balanced actions and stress tolerance. The study aims to understand how psychosocial support can contribute to the relief of depressive states affecting the state of psychological health of undergraduate students. The purpose of the study: the impact of psychosocial support on the psychological health of undergraduate students (1st year). The sample included 107 students (55 girls and 52 boys) who completed 1 and 2 full-time courses in the humanities, natural sciences and technical fields. 1st year – 66 people (61.7%), 2nd year – 41 people (38.3%). The average age was  $19.7 \pm 1.2$ . The analysis of the results revealed the existing relationship between social support provided by the university administration, friends, family and psychological problems, and show that there are significantly significant correlations between social support and psychological problems such as depression ( $p < 0.01$ ), anxiety ( $p < 0.01$ ) and stress ( $p < 0.01$ ).

**Key words:** freshmen, students, psychosocial support, psychological health.

**Введение.** Психическое здоровье молодежи остается проблемой современного общества. Уровень депрессивных состояний за последнее десятилетие среди подростков неуклонно растет, так как физиологические изменения, гормональная перестройка организма, в период ускоренного социального, психоэмоционального и когнитивного развития, не всегда способствуют предупреждению данной проблемы (Vinogradova, Kokhan, 2020). Нежелательные последствия, зависящие от депрессии у молодежи, содействуют длительным нарушениям межличностного характера, образовательного и общественного функционирования. Стратегии профилактики и раннего вмешательства ориентированы на провоцирующие факторы и совокупности симптомов, вызывающих депрессию. Молодежь, имеющая в анамнезе депрессивные состояния: подавленность, безразличие, удрученность и другую негативную симптоматику, предрасположенность к социальным стрессорам безусловно, находится в группе риска, связанного с развитием депрессии (Филиппова, 2023; Thapar, 2022).

Студенты первокурсники колледжей и вузов, наиболее уязвимы к проблемам психического здоровья из-за кардинального перехода от школьной жизни к самостоятельной студенческой, которая своей высокой интенсивностью и необходимостью личного принятия решения, не всегда способствует взвешенным поступкам и стрессоустойчивости (Копылов, 2024; Захарова, 2024). А. O'Shea и А. Kaplan (2018) в своей работе указывают на рост студентов бакалавриата с психическими расстройствами, поступающих в колледжи и довольно высокий уровень отсева студентов этой группы. В Бельгии 34,9% первокурсников вуза имели психические расстройства, которые приводили к снижению успеваемости (Bruffaerts и др. 2018, Snezhitsky и др. 2022). В Португалии 32,1% учащихся высших учебных заведений испытывали эмоциональные расстройства, что превышало в целом показатели среди всего населения страны (Cheunga et al., 2020). Quek и др. (2019) считают, что в разных странах студентам вузов приходится сталкиваться с различными ситуациями, которые приводят к различным уровням проблем психического здоровья. Современные исследования психического здоровья учащихся вузов главным образом акцентированы на изучении пола студентов (Liu и др., 2017), образовательного процесса (Mehr, Daltry, 2016), проживания (Cuttilan и др., 2016, Vocharin и др., 2022). Однако, крайне мало исследований исследующие проблемы психического здоровья среди студенческой молодежи младших курсов, наиболее подверженных риску психических расстройств.

Акцент в научной литературе, в большинстве случаев, делается на изучении субъективных переживаний, что крайне недостаточно в определении взаимосвязей наличия студенческой тревоги и депрессий, тормозящих успешное обучение в университете.

Одним из условий психического здоровья является свобода от тревоги. Тревога – это ключевая человеческая эмоция, включающая в себя неуверенность и страх, характерная для восприятия любым человеком действия как угрозу реальной самооценки (Sarason, 1988).

Прежде всего, основным угрожающим событием, вызывающим тревогу у студенческой молодежи является учебный процесс и предстоящая экзаменационная сессия, чему способствует сильный страх быть не допущенным или не сдать экзамены и быть отчисленным. Тревожность, как эмоциональный дискомфорт в результате переживания, обусловлено предчувствием вероятного неблагоприятия и опасения угрозы (Караева, 2023). Тревога в экзаменационный период является главным фактором, создающим нежелательные условия для множества неблагоприятных последствий, так каких как: психологический стресс, неуверенность в себе, неуспеваемость, хотя многие студенты обладают когнитивными способностями хорошо учиться.

Тестовая тревожность включает в себя три главных компонента: когнитивный, аффективный и поведенческий. Студенты, переживающие перед экзаменами, с когнитивной точки зрения, являются беспокойными, тревожными людьми с низкой самооценкой и уверенностью в себе. Могут быть сосредоточены на негативных мыслях, эмоциях, колеблясь в своих интеллектуальных и академических навыках.

Наличие экзаменационной тревоги с аффективной точки зрения вызывает, на всем протяжении подготовки, сдачи и пост-экзаменационного периодов у некоторых студентов такие физиологические реакции, как: учащенное сердцебиение, потливость, мышечные спазмы, сухость во рту и др., в совокупности с отрицательными эмоциями: страхом неудачи, беспокойством и паникой. Отсутствие личного контроля за эмоциями, иногда приводит к более высокому уровню стресса, затрудняющего концентрацию внимания, мысленного сосредоточения и умственной активности.

Поведенческий компонент наиболее характерен неорганизованным студентам, имеющим непродуктивные учебные практики, задолженность по предметам и большую вероятность не допуска к экзаменационной сессии. Уже преждевременно, у этих студентов присутствует неуверенность и тревожность о будущих результатах, а нарушение организации режима дня (физической активности, приема пищи, сна и отдыха), дополнительно приводит к физической усталости и истощению при подготовке и сдаче экзаменов.

В отличие от депрессии, стрессорами, которые наиболее явно предсказывают тревогу, могут также оказаться финансовые трудности (боязнь потерять стипендию), трудности во взаимоотношениях и качество жизни (Nur et al., 2017). В зависимости от жизненного опыта, доверительные отношения студентов могут быть относительно преходящими и не обремененными другими социальными обязательствами. Влияние различных типов жизненного стресса на психическое здоровье студентов или взаимосвязь между этими факторами и академической успеваемостью, является мало изученным явлением.

Также важным моментом стрессоустойчивости может быть и место проживания студентов при обучении в вузе. Родительское беспокойство, тревога и успешную учебу, накладывает на студента дополнительный груз ответственности, вызывая тревожные мысли и неуверенность в своих результатах. Проживание с родителями и близкими привносит дополнительный фактор тревоги и волнений при обсуждении возможных вариантов и последствий не сдачи экзамена. Страх не оправдать надежды своих родных, являются дополнительными причинами неуверенности и эмоционально-заниженной самооценке. Студенты же, проживающие самостоятельно в общежитии или на съемной квартире, менее подвержены зависимости и опеке родных и, в большинстве случаев, принимают самостоятельное решение.

Стресс – это требование, которое заставляет организм адаптироваться или приспособливаться (Руппель, 2024). Для студентов характерен академический стресс, вызываемый чрезмерными нагрузками, конкуренцией, проблемами с учебой, финансовыми трудностями, неудовлетворительными взаимоотношениями между студентами и педагогами, семейными проблемами, что все в целом влияет на качество жизни (Мамина и др., 2022). В своей работе R. D. Marsela и M. Supriatna (2019) указали на важность наличия самоконтроля, как способности, позволяющей контролировать свои действия, изменяя свое поведение, возможности управления желаемой информацией в затрудненных ситуациях и выбирать действия на основе своих убеждений. D. Rahmawati et al. (2021) выявили значительную связь между академическим стрессом и самоконтролем, тогда как J. P. Powers (2020) считает, что те студенты, у которых мало тревожности, демонстрируют лучшие показатели самоконтроля.

Проблема психических расстройств при обучении в вузе имеет важное практическое значение. В России изучением психических состояний студентов, анализом причин возникновения и особенностей развития учебного стресса, экзаменационной тревожности и стрессоустойчивости занимались Т.Н. Бонкало, А. В. Бодров, С. Б. Величковская, М. З. Газиева, И. А. Усатов, В. И. Мельников, Ю. А. Миславский, И. И. Нагирнер, Э. Л. Носенко, И. Ф. Толкач, Ю. В. Щербатых и др.

Исследования авторов (18-21) показали высокую значимость психосоциальной поддержки в решении возникающих психологических проблем у студенческой молодежи обучающихся на младших курсах. Было показано, что дефицит психосоциальной поддержки взаимосвязан с такими проблемами психологического характера, как тревога, депрессия, одиночество а действия превентивной направленности, наоборот, помогает студентам

уменьшить или преодолеть свои психологические проблемы. Также, необходимо отметить положительное влияние психосоциальной помощи на хорошую успеваемость, поддержка родственников, друзей педагогов и однокурсников, также немаловажна в учебе и общении из-за их чувства уверенности в реальном содействии в образовательном процессе. Наличие знаний о том, как и где можно получить помощь в вузе зависит, как от администрации университета, так и личной заинтересованности избежать негативных психологических проблем самого студента.

Таким образом, наше исследование призвано понять, как психосоциальная поддержка способствует купированию депрессивных состояний, влияющих на состояние психологического здоровья студенческой молодежи младших курсов.

**Цель исследования** – влияние психосоциальной поддержки на психологическое здоровье студенческой молодежи младших курсов (1 курса).

Задачи исследования – наличие корреляционных связей между социальной поддержкой и наличием депрессии, тревоги и стресса - разработка программы по предупреждению психологических проблем.

**Материалы и методы исследования.** Выборка данного исследования включала 107 студентов (55 девушек и 52 юноши) закончивших 1 и 2 курсы очной формы обучения гуманитарного, естественно-научного и технического направления. 1 курс – 66 человек (61,7%), 2-й курс – 41 человек (38,3%). Средний возраст составил  $19,7 \pm 1,2$

Студенты, изъявившие добровольное желание принять участие в эксперименте, были проинформированы о теме исследования с гарантией анонимности и конфиденциальности. Методика была внесена в анкету в Google Forms и разослана в онлайн формате. Шкала социальной поддержки MSPSS Д.Зимет (1988) в адаптации В.М. Ялтонский (1995), Н.А.Сирота (1994) включает 3 основных шкалы: - поддержка семьи; - поддержка друзей; - поддержка значимых других. Показатель надежности теста считается высоким при полученном результате – 0,7 и выше. Для измерения депрессии, тревоги и стресса использовалась шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression, Anxiety and Stress Scale DASS-21) в адаптации А.А. Золотаревой (2021), применяемая для оценки вышеперечисленных тревожно-депрессивных расстройств. Шкала депрессии, тревоги и стресса оценивается от 0 («вообще ко мне не относится») до 3 («применяется ко мне очень часто или большую часть времени»). Валидность и надежность включала исследование значений коэффициента альфа Кронбаха по депрессии – 0,90, тревоге – 0,91, стрессу – 0,92.

Корреляцию между переменными оценивали путем расчета коэффициента корреляции Спирмена. Тесты и корреляции проводились при уровне значимости 5%. Статистическая обработка проведена с использованием Statistica10.0, MS Excel 2010.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Получены коэффициенты корреляции по 3 шкалам методики MSPSS, указывают на высокий уровень надежности: «поддержка семьи» – 0,76; «поддержка друзей» - 0,79; «поддержка значимых других» - 0,83.

Рассчитанный коэффициент корреляции между социальной поддержкой и депрессией достоверно значим и отрицательно коррелирует с депрессией ( $r = -0,61$ ,  $p < 0,01$ ), что дает возможность сделать вывод, что чем выше социальная поддержка, тем ниже степень депрессии. Полученный коэффициент корреляции между социальной поддержкой и тревогой указывает на то, что социальная поддержка значима и отрицательно коррелирует с тревогой ( $r = -0,68$ ,  $p < 0,01$ ).

Рассчитанный коэффициент корреляции между социальной поддержкой и стрессом указывает на ее значимость и отрицательно коррелирует со стрессом ( $r = -0,69$ ,  $p < 0,01$ ). Можно

допустить, что чем значимее социальная поддержка, тем ниже стресс. Таким образом, полученные результаты об имеющейся зависимости между социальной поддержкой, оказываемой, как администрацией вуза, друзьями, семьей и психологическими проблемами, показывают, что функционируют существенные корреляционные связи между социальной поддержкой и такими психологическими проблемами, как депрессия, тревога и стресс. Доказано, что чем значительнее социальная поддержка, тем меньше кризисных, психологических ситуаций (табл.).

Таблица.

Корреляции между исследуемыми переменными

| Переменные              | 1      | 2     | 3     | 4 |
|-------------------------|--------|-------|-------|---|
| 1. Социальная поддержка | 1      |       |       |   |
| 2. Депрессия            | -0,61* | 1     |       |   |
| 3. Тревога              | -0,68* | 0,86* | 1     |   |
| 4. Стресс               | -0,69* | 0,87* | 0,90* | 1 |

\* Корреляция значима на уровне 0,01

**Выводы.** Полученные результаты изучения зависимости между психосоциальной поддержкой и имеющимися психологическими проблемами, негативно сказывающихся на психическое здоровье студенческой молодежи продемонстрировали существенную отрицательную связь между психосоциальной поддержкой и депрессией, тревогой и стрессом. Полученные корреляционные связи позволяют сделать вывод – чем выше и эффективней психосоциальная поддержка, нуждающихся студентов, тем меньше психологических проблем.

Безусловно, только при сбалансированном, комплексном подходе, включая работу педагогов, наставников, тьюторов, психологов и др. заинтересованных лиц, в сопровождении студентов, имеющих предпосылки развития или проблемы с психическим здоровьем возможно предупредить или купировать данные негативные последствия. Необходима разработка программ касаясь повышения качества образования, успешного обучения и сдачи экзаменационной сессии, вовлечение во все спектры студенческой жизни и т.д.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Захарова О.В. Влияние тревожности на эффективность адаптации студентов первого курса к учебному процессу // Вестник тверского государственного технического университета. – 2024. - № 1 (36). - С. 52-56.

Караева Н. К. К., Уварова Л. Н. Выявление тревожно-депрессивного расстройства среди студенческой молодежи // E-Scio. – 2023. - №5 (80). - С. 273-280.

Копылов А. С. Гигиеническая характеристика некоторых аспектов психологического здоровья студентов // Российский вестник гигиены. - 2024. - №1. - С. 9–14. DOI: 10.24075/rbh.2024.087

Мамина В.П., Бусурина Л.Ю., Кубекова А.С. Психологическое здоровье, как фактор социально-психологической адаптации у студентов медицинского университета // Казанский педагогический журнал. - 2022. - №4 (153). – С. 224-229.

Руппель Т.В., Кохан С.Т., Замошникова Н.Н. Социально-психологическая адаптация первокурсников с ограниченными возможностями здоровья к обучению в вузе // *Cifra. Психология.* – 2024. – №2 (3). С. DOI: 10.18454/PSY.2024.3.2.

Филиппова С.А., Степанова Н.А. Оценка психического здоровья и благополучия студенческой молодежи // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.* - 2023. - №5 (219). – С. 537-541.

Bruffaerts R., Mortier P., Kiekens G., Auerbach R.P., Cuijpers P., Demyttenaere K., Green J.G., Nock M.K., Kessler R.C. Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning // *J. Affect. Disord.* - 2018. - No. 225. - P. 97–103. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>.

Cheunga K., Tamb K. Y., Tsanga H., Zhanga L. W., Lit S. W. Depression, anxiety and stress in different subgroups of first-year university students from 4-year cohort data // *Journal of Affective Disorders.* - 2020. - No. 274. - P. 305–314.

Cuttilan A.N., Sayampanathan A.A., Ho R.C. Mental health issues amongst medical students in Asia: a systematic review [2000-2015] // *Ann. Transl. Med.* - 2016. - No. 4. - P. 72. <https://doi.org/10.3978/j.issn.2305-5839.2016.02.07>.

Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. V. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport.* – 2022. – Vol. 22, No. 11. – P. 2681-2687. – DOI 10.7752/jpes.2022.11341.

Marsela R. D., Supriatna M. Kontrol diri: Definisi dan factor // *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2019. – No. 3(2). - P. 65–69.

Mehr K.E., Daltry R. Examining mental health differences between transfer and nontransfer university students seeking counselling services // *J. College Stud. Psychother.* - 2016. - No. 30. – P. 146–155. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140996>.

Nur N., Kıbbık A., Kılıç E., Sümer H. Health-related quality of life and associated factors among undergraduate university students // *Oman Medical Journal.* - 2017. – No. 32(4). – P. 329–334. <https://doi.org/10.5001/omj.2017.62>

O'Shea, A., Kaplan, A. Disability identity and use of services among college students with psychiatric disabilities // *Qualitative Psychology.* - 2018. - No. 5(3). – P. 358–379. <https://doi.org/10.1037/qap0000099>

Powers J. P., Moshontz H., Hoyle R. H. Self-control and affect regulation styles predict anxiety longitudinally in university students // *Collabra: Psychology.* - 2020. – No. 6(1). - P. 14. <https://doi.org/10.1525/collabra.280>

Quek T.T., Tam W.W., Tran B.X., Zhang M., Zhang Z., Ho C.S., Ho R.C. The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis // *Int. J. Environ. Res. Public Health.* - 2019. - No. 16. - P. 27-35. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>.

Rahmawati D., Fahrudin A., Abdillah R. Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi // *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*. - 2021. - No. 2(2). - P. 93-101.

Sarason I. G. Anxiety, self-preoccupation, and attention // *Anxiety Research*. - 1988. – No. 1. – P. 3-7.

Thapar A., Eyre O., Patel V., Brent D. Depression in young people // *The Lancet*. - 2022. - Vol. 400, I. 10352. - P. 617-631. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01012-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01012-1).

Vinogradova N., Kokhan S. Resilience as a Basis for Psychological Safety of Students with Disabilities // *Advances in Economics, Business and Management Research*, vol. 114. First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 19) 2020. - P. 551-554. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200114.128>

Young men's body hemodynamics variability in different states of motor activity / I. Bocharin, M. Guryanov, A. Martusevich [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2022. – Vol. 22, No. 3. – P. 562-569. – DOI 10.7752/jpes.2022.03070.

## **REFERENCES**

Zakharova O.V. The influence of anxiety on the effectiveness of adaptation of first-year students to the educational process. *Bulletin of the Tver State Technical University*, 1 (36), 2024, 52-56.

Karaeva N. K. K., Uvarova L. N. Identification of anxiety and depressive disorder among students. *E-Scio*, 2023, 5 (80), 273-280.

Kopylov, A. S. Hygienic characteristics of some aspects of psychological health of students. *Russian Bulletin of Hygiene*, 2024, 1, 9-14. DOI: 10.24075/rbh.2024.087

Mamina V.P., Busurina L.Yu., Kubekova A.S. Psychological health as a factor of socio-psychological adaptation among medical university students. *Kazan Pedagogical Journal*, 2022, 4 (153), 224-229.

Ruppel T.V., Kohan S.T., Zamoshnikova N.N. Socio-psychological adaptation of first-year students with disabilities to study at a university. *Cifra. Psychology*, 2024, 2 (3). DOI: 10.18454/PSY.2024.3.2.

Filippova S.A., Stepanova N.A. Assessment of mental health and well-being of students. *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 2023, 5 (219), 537-541.

Bruffaerts R., Mortier P., Kiekens G., Auerbach R.P., Cuijpers P., Demyttenaere K., Green J.G., Nock M.K., Kessler R.C. Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *J. Affect. Disord*, 2018, 225, 97–103. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>.

Cheunga K., Tamb K. Y., Tsanga H., Zhanga L. W., Lit S. W. Depression, anxiety and stress in different subgroups of first-year university students from 4-year cohort data. *Journal of Affective Disorders*, 2020, 274, 305–314.



---

Cuttilan A.N., Sayampanathan A.A., Ho R.C. Mental health issues amongst medical students in Asia: a systematic review [2000-2015]. *Ann. Transl. Med.*, 2016, 4, 72. <https://doi.org/10.3978/j.issn.2305-5839.2016.02.07>.

Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. V. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport.* – 2022. – Vol. 22, No. 11. – P. 2681-2687. – DOI 10.7752/jpes.2022.11341.

Marsela R. D., Supriatna M. Kontrol diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2019, 3(2), 65–69.

Mehr K.E., Daltry R. Examining mental health differences between transfer and nontransfer university students seeking counselling services. *J. College Stud. Psychother*, 2016, 30, 146–155. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140996>.

Nur N., Kılık A., Kılıç E., Sümer H. Health-related quality of life and associated factors among undergraduate university students. *Oman Medical Journal*, 2017, 32(4), 329–334. <https://doi.org/10.5001/omj.2017.62>

O'Shea A., Kaplan A. Disability identity and use of services among college students with psychiatric disabilities. *Qualitative Psychology*, 2018, 5(3), 358–379. <https://doi.org/10.1037/qap0000099>

Powers J. P., Moshontz H., Hoyle R. H. Self-control and affect regulation styles predict anxiety longitudinally in university students. *Collabra: Psychology*, 2020, 6(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.280>

Quek T.T., Tam W.W., Tran B.X., Zhang M., Zhang Z., Ho C.S., Ho R.C. The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2019, 16, 2735. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>.

Rahmawati D., Fahrudin A., Abdillah R. Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2021, 2(2), 93–101.

Sarason I. G. Anxiety, self-preoccupation, and attention. *Anxiety Research*, 1988, 1, 3-7.

Thapar A., Eyre O., Patel V., Brent D. Depression in young people. *The Lancet*, 2022, vol. 400, I, 10352, pp. 617-631. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01012-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01012-1).

Vinogradova N., Kokhan S. Resilience as a Basis for Psychological Safety of Students with Disabilities. *Advances in Economics, Business and Management Research*, vol. 114. First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 19) 2020, pp. 551-554. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200114.128>

Young men's body hemodynamics variability in different states of motor activity / I. Bocharin, M. Guryanov, A. Martusevich [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport.* – 2022. – Vol. 22, No. 3. – P. 562-569. – DOI 10.7752/jpes.2022.03070.

**03ISSN 2414-0244**

*Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2024. - № 35 (3)*

**Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)3.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)3.03)**

---

**Сведения об авторах:**

**Руппель Татьяна Владимировна**

Магистрант психологии образования, педагог-психолог регионального центра инклюзивного образования, Забайкальский государственный университет (Чита, Россия). ORCID: 0009-0000-0802-6000 E-mail: ruppeltatana6@gmail.com.

**Кохан Сергей Тихонович**

Кандидат медицинских наук, доцент, директор регионального центра инклюзивного образования, Забайкальский государственный университет (Чита, Россия). ORCID: 0000-0003-1792-2856 E-mail: ispsmed@mail.ru.

**Лоншакова Карина Романовна**

Магистрант социальной работы, тьютор регионального центра инклюзивного образования, Забайкальский государственный университет (Чита, Россия). ORCID: 0009-0008-9421-6094. E-mail: karina.lonshakova@mail.ru.