

УДК 378.17

## ***ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.***

***Яруллина А.И.,***

*Студентка,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

***Пчельникова А.В.,***

*Студентка,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

***Толмачев Д.А.,***

*д.м.н., доцент,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

### **Аннотация**

Цель исследования заключалась в изучении влияния социальной поддержки на психическое здоровье студентов. В исследовании приняли участие 176 студентов, использовалась адаптированная анкета для оценки социальной поддержки и психоэмоционального состояния. Результаты показали, что большинство студентов ощущают достаточную поддержку со стороны семьи, друзей и коллег, что положительно отражается на их эмоциональном состоянии. Недостаток социальной поддержки связан с повышенной тревожностью, эмоциональным истощением и стрессовыми реакциями. Данные подчеркивают значимость социальных факторов для поддержания психоэмоционального благополучия студентов и возможности целенаправленного развития навыков самопомощи.

**Ключевые слова:** социальная поддержка, психическое здоровье, студенты.

***THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT ON STUDENTS' MENTAL  
HEALTH***

***Yarullina A.I.,***

*Student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Pchelnikova A.V.,***

*Student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D.A.,***

*MD, Associate Professor,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Annotation**

The study aimed to investigate the influence of social support on students' mental health. A total of 176 students participated. An adapted questionnaire was used to assess social support and psycho-emotional state. Results indicated that most students perceive sufficient support from family, friends, and peers, positively affecting their emotional well-being. Lack of support is associated with increased anxiety, emotional exhaustion, and stress. The findings highlight the importance of social factors in maintaining students' psycho-emotional well-being and the potential for developing self-help strategies.

**Key words:** social support, mental health, students.

**Актуальность.** Актуальность исследования обусловлена необходимостью выявления факторов, способствующих сохранению психологического благополучия студентов, которые находятся в группе повышенного риска стрессовых воздействий. Современные социальные и экономические изменения оказывают заметное влияние на психическое состояние молодежи, делая особенно важным поиск эффективных способов поддержки и адаптации [1, 2].

Студенческий возраст характеризуется активным формированием личности, высокой восприимчивостью к внешним требованиям и зависимостью от социальных условий. Среди стрессогенных факторов выделяются интенсивная учебная нагрузка, постоянное давление оценок и экзаменов, необходимость социальной адаптации и профессионального самоопределения. Эти обстоятельства создают условия для возникновения психоэмоционального напряжения и повышают риск тревожных и аффективных расстройств. Дополнительным источником стресса является неопределенность будущей профессиональной деятельности [3-6].

Особое внимание уделяется социальной поддержке как одному из основных ресурсов психического здоровья. Под социальной поддержкой понимают наличие близких людей, готовых оказывать помощь, внимание и проявлять заботу. Положительные межличностные отношения помогают снижать уровень тревожности и эмоционального напряжения, повышают адаптивные возможности и способствуют формированию устойчивости к стрессу [7-10].

Эмпирические исследования показывают, что субъективное восприятие поддержки оказывает более сильное влияние на психоэмоциональное благополучие, чем объективные формы помощи. Ощущение поддержки помогает студентам оценивать свои ресурсы как достаточные, активирует механизмы саморегуляции и способствует развитию устойчивости. Удовлетворенность поддержкой становится особенно значимой в условиях

ограниченных ресурсов, например, у студентов с ограниченными возможностями здоровья. Анализ этих факторов позволяет определить приоритетные направления профилактической работы, направленные на снижение риска психических нарушений и повышение общего уровня благополучия студентов [11].

**Цель.** Проанализировать влияние социальной поддержки на психическое здоровье студентов и выявить её основные источники, способствующие снижению стресса и тревожности.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 176 студентов Ижевской государственной медицинской академии. Для оценки психоэмоционального состояния и уровня социальной поддержки использовалась адаптированная анкета, включающая блоки по социально-демографическим характеристикам, восприятию поддержки, стрессу и тревожности. Анкетирование проводилось анонимно, обработка данных выполнялась с применением стандартных методов статистического анализа для выявления взаимосвязей между показателями социальной поддержки и психического здоровья.

**Результаты и обсуждение** Большинство респондентов составили женщины, 69,9 %, мужчины 30,1 %. Распределение по курсам выглядело так: 1–2 курс 36,9 %, 3–4 курс 43,8 %, 5–6 курс 19,3 %. Высокая доля студентов младших и средних курсов указывает на значительные потребности в социальной адаптации и эмоциональной поддержке на ранних этапах обучения. Молодые студенты сталкиваются с повышенными требованиями в академической среде, необходимостью налаживания новых социальных связей и самостоятельного решения жизненных вопросов, что может повышать уровень тревожности и утомляемости.

Оценка поддержки со стороны друзей показала, что полностью согласны с тем, что могут положиться на друзей 52,3 %, частично 42,0 %, никогда 5,7 %.

Высокий уровень доверия к друзьям демонстрирует наличие надежного социального ресурса, способствующего снижению эмоционального напряжения. Обращение за помощью к членам семьи полностью отметили 55,7 %, частично 39,8 %, никогда 4,5 %. Это указывает на устойчивые семейные связи, которые обеспечивают эмоциональную опору в стрессовых ситуациях. Поддержка со стороны одногруппников была полностью подтверждена 46,5 %, частично 45,5 %, никогда 8,0 %. Данный результат отражает важность учебного коллектива как источника социальной поддержки и способствует адаптации студентов к учебным требованиям. Возможность делиться переживаниями с близкими полностью отметили 48,9 %, частично 44,3 %, никогда 6,8 %. Доступность эмоционального выражения снижает внутреннее напряжение и поддерживает психологическое благополучие. Ощущение достаточной эмоциональной поддержки от окружения испытывали полностью 51,7 %, частично 40,9 %, никогда 7,4 %. Это подтверждает, что большинство студентов воспринимают свое окружение как ресурс для преодоления стрессовых ситуаций и укрепления эмоциональной устойчивости.

Чувство тревоги или беспокойства никогда не испытывали 18,2 %, иногда 52,3 %, часто 29,5 %. Большинство студентов отмечают умеренные проявления тревожности, что может быть связано с периодическими стрессовыми ситуациями в учебе. Чувство подавленности или грусти никогда 21,0 %, иногда 48,3 %, часто 30,7 %. Эти данные указывают на относительную стабильность эмоционального состояния, хотя часть студентов подвержена регулярным негативным переживаниям. Раздражительность или вспышки гнева никогда 19,9 %, иногда 50,0 %, часто 30,1 %, что свидетельствует о необходимости развития навыков саморегуляции. Проблемы со сном из-за стресса никогда 16,5 %, иногда 53,4 %, часто 30,1 %, показывая, что стресс влияет на восстановление. Чувство усталости или эмоционального истощения никогда

15,9 %, иногда 51,7 %, часто 32,4 %, что подчеркивает значимость поддержки для поддержания ресурсного состояния студентов.

Использование ресурсов социальной поддержки показало, что обратиться за помощью к друзьям при учебных трудностях могли часто 52,3 %, иногда 39,2 %, никогда 8,5 %. Эти данные указывают на высокую готовность студентов полагаться на близкое окружение в стрессовых ситуациях, что способствует снижению эмоциональной нагрузки. Обсуждать психологические переживания с членами семьи часто практикуют 50,0 %, иногда 42,6 %, никогда 7,4 %, что демонстрирует значимость семейной поддержки для эмоциональной устойчивости. В стрессовых ситуациях поддержку сверстников или коллег по учебе используют часто 43,2 %, иногда 46,6 %, никогда 10,2 %, показывая активное вовлечение в коллективные формы поддержки. Возможность рассчитывать на поддержку преподавателей или наставников отмечали часто 39,8 %, иногда 47,7 %, никогда 12,5 %, что подчеркивает дополнительный ресурс для преодоления учебных трудностей и формирования уверенности в себе.

Оценка текущего психоэмоционального состояния показала, что благополучное состояние отметили 38,4 %, удовлетворительное 49,4 %, напряжённое 12,2 %. Большинство студентов ощущают стабильное эмоциональное состояние, хотя имеется часть, которая испытывает напряжение. Способность справляться со стрессом оценивается как хорошая 31,8 %, удовлетворительная 52,3 %, плохая 15,9 %, что указывает на необходимость развития навыков стресс-менеджмента у части студентов. Влияние социальной поддержки на сохранение эмоционального равновесия полностью отметили 50,1 %, частично 42,0 %, не помогает 7,9 %, подтверждая, что поддержка со стороны окружения является ключевым ресурсом для поддержания психоэмоционального благополучия.

**Вывод.** Результаты исследования демонстрируют, что воспринимаемая социальная поддержка играет ключевую роль в поддержании

психоэмоционального благополучия студентов. Доступность помощи со стороны друзей, семьи и сверстников снижает уровень тревожности, эмоционального напряжения и усталости, способствуя более эффективному преодолению стрессовых ситуаций. Наиболее значимыми источниками поддержки студенты считают близкое окружение, тогда как роль преподавателей и наставников ощущается менее выражено, что указывает на потенциал для повышения академической поддержки. Полученные данные подчеркивают необходимость развития и внедрения программ психологической поддержки, направленных на укрепление социальных связей и формирование устойчивых стратегий совладания со стрессом, что может способствовать повышению адаптации, учебной мотивации и общего психического здоровья студентов.

### Библиографический список

1. Долгих, А.Г. Социально-психологическая поддержка как фактор психологического благополучия подростков в различных жизненных ситуациях // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2025. 48(4), 84–108. <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-42>
2. Пономарёва Е. Ю., Андриевская Л. Ю. Факторы психологического благополучия студентов: теоретический обзор / Е. Ю. Пономарёва, Л. Ю. Андриевская // Проблемы современного педагогического образования. 2025. №87-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-psihologicheskogo-blagopoluchiya-studentov-teoreticheskiy-obzor> (дата обращения: 28.11.2025).
3. Газзаева Д. Г., Коцоева А. А., Кокаева И. Ю. Психическое здоровье студентов и условия его сохранения в вузе / Д. Г. Газзаева, А. А. Коцоева, И. Ю. Кокаева // Материалы IX Международной студенческой научной конференции. Студенческий научный форум. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017039884> (дата обращения: 28.11.2025).

4. Белянская Т. Э. Социально-психологические характеристики студенческого возраста / Т. Э. Белянская // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2020. №3 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-harakteristiki-studencheskogo-vozrasta> (дата обращения: 28.11.2025).
5. Комкова, О. Г. Результаты педагогического исследования психологической готовности абитуриентов к обучению в медицинском вузе / О. Г. Комкова // Альманах современной науки и образования. – 2007. – № 1. – С. 119-121. – EDN PEICQJ.
6. Комкова, О. Г. Староста академической группы как субъект взаимодействия в образовательном процессе медицинского вуза / О. Г. Комкова, Н. П. Галиахметова, О. А. Жученко // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. – 2024. – № 1. – С. 36-45. – EDN NJSFRD.
7. Силантьева, Т.А. Социальная поддержка как фактор психологической устойчивости личности и безопасности инклюзивного образовательного пространства // Психологическая наука и образование, 2013. 18(6), 57–64. URL: [https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2013\\_n6/66572](https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2013_n6/66572) (дата обращения: 28.11.2025)
8. Сулейманова, Н. Г. Факторы риска психического здоровья студентов / Н. Г. Сулейманова, М. В. Моисеева, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 11(95). – EDN BDVDPL.
9. Лифинцев Д. В., Серых А. Б., Лифинцева А. А. Социальная поддержка как фактор психического благополучия детей и подростков / Д. В. Лифинцев, А. Б. Серых, А. А. Лифинцева // Национальный психологический журнал. 2016. №4 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-podderzhka-kak-faktor-psihicheskogo-blagopoluchiya-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 28.11.2025).



10. Заречных, В. И. Психологическое здоровье студентов медицинских вузов и врачей / В. И. Заречных, И. О. Инфантьева, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 12-3. – С. 133-134. – EDN PQSIVY.
11. Александрова, Л.А., Силантьева, Т.А. Социальная поддержка студентов с ОВЗ в условиях инклюзивного образования // Клиническая и специальная психология, 2014. 3(2), Статья 3. URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2014\\_n2/Aleksandrova\\_Silanteva](https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2014_n2/Aleksandrova_Silanteva) (дата обращения: 28.11.2025)