

УДК 159.9.072.43

## **ВЛИЯНИЕ ХОББИ И ДОСУГА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И УЧЕБНУЮ МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ**

**Шайдуллина А.А.**

*студент 4 курса педиатрического факультета,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»*

*Минздрава России,*

*Ижевск, Россия.*

**Янибеева Ю.Ю.**

*студент 4 курса педиатрического факультета,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»*

*Минздрава России,*

*Ижевск, Россия.*

**Толмачёв Д.А.**

*д.м.н, доцент, профессор кафедры,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»*

*Минздрава России,*

*Ижевск, Россия.*

### **Аннотация**

В современном мире студенты каждый день сталкиваются с учебным процессом, который характеризуется строгими правилами, распорядком дня, стрессами и нагрузками, что негативно оказывается на психологическом фоне обучающегося студента. В этом контексте важную роль играет досуг и разнообразные виды хобби, которые способствуют снижению уровня стресса у студентов и повышению эмоционального благополучия.

**Цель:** Обнаружить и проанализировать как занятия хобби и досуга влияют на психологическое здоровье и уровень мотивации у студентов, а также определить в каких направлениях удается достичь максимальное

благополучие и эффективность учебного процесса через использование свободного времени.

**Материалы и методы:** в ноябре 2025г. проведено социологическое исследование методом анкетирования 310 студентов 1-4 курса лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов ИГМА. Были использованы методы статистики и анализа.

**Ключевые слова:** мотивация студентов, хобби, досуг, эмоциональное благополучие , психологическое здоровье

## ***THE IMPACT OF HOBBIES AND LEISURE ON STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH AND ACADEMIC MOTIVATION***

***Shaidullina A.A.***

*4th year student of the Pediatric Faculty,*

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of Russia,*

*Izhevsk, Russia.*

***Yanibeeva U.U.***

*4th year student of the Pediatric Faculty,*

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of Russia,*

*Izhevsk, Russia.*

***Tolmachev D. A.***

*MD, Associate Professor, Professor of the Department,*

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,*

*Izhevsk, Russia.*

### **Abstract**

In the modern world, students face the learning process every day, which is characterized by strict rules, daily routines, stresses and strains, which negatively affects the psychological background of the student. In this context, leisure and Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

various types of hobbies play an important role, which contribute to reducing students' stress levels and increasing emotional well-being.

**Objective:** To discover and analyze how hobbies and leisure activities affect the psychological health and motivation of students, as well as to determine in which areas it is possible to achieve maximum well-being and effectiveness of the educational process through the use of free time.

**Materials and methods:** In November 2025, a sociological survey was conducted among 310 1st-4th year students of the medical, pediatric and dental faculties of IGMA. Statistical and analytical methods were used.

**Keywords:** motivation of students, hobbies, leisure, emotional well-being, psychological health

## **Введение**

Студенческая жизнь наполнена высоким уровнем учебных нагрузок , стрессовых ситуаций, распорядком дня. И в таких условиях важно уметь сохранять психологическое здоровье и стараться мотивировать себя к учебной деятельности. Именно поэтому каждому студенту нужно найти своё хобби , которое позволит ему не только отвлечься от учебного процесса, но и развить в себе творческие и социальные навыки. В свою очередь, учебная мотивация является основным фактором, стимулирующим студента к целенаправленному обучению, а психологическое здоровье формирует положительное отношение к образовательному процессу. Именно поэтому понимание этих взаимосвязей позволяет разработать рекомендации по оптимизации досуговой деятельности студента, способствующих улучшению качества жизни и учёбы.

## **Материалы и методы:**

В ноябре 2025 года было проведено исследование на базе ИГМА методом анонимного анкетирования. Выборка – целевая, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

нерандомизированная, объёмом 310 человек, из них 110 человек – педиатрического факультета, 120 человек – лечебного факультета, 80 человек – стоматологического факультета.

Анкета включала такие вопросы, как:

1. Есть ли у вас хобби, если да , то укажите несколько вариантов.
2. Сколько времени вы уделяете своим хобби или досугу?
3. Как часто вы занимаетесь своим хобби?
4. Почувствовали ли вы улучшение настроения после занятий своим хобби?
5. Какое влияние, по вашему мнению, имеют ваши увлечения на ваше психологическое здоровье?

Анализ полученных данных был проведён методом расчёта частот и процентных долей.

## **Результаты и обсуждение**

В анкетировании приняло участие 310 человек, что позволило оценить:

1. Наличие хобби и виды увлечений: Согласно опросу, 78% (242 человека) имеют одно или несколько хобби , в то время как 22% (68 человек) не занимаются никакими видами хобби. Наиболее популярным досугом оказались: спорт (45%), чтение (30%), музыка и творчество (22%), компьютерные игры (20%). Другие ответы включали волонтёрство, рукоделие и путешествия.

2. Влияние хобби на настроение и психологическое состояние: Около 65% студентов отметили, что занятие хобби значительно их настроение и эмоциональное состояние, 20% - немного помогает, 10% - не заметили влияния

, а 5% - не занимаются хобби. Среди тех, кто отметил положительное влияние хобби, уровень учебной мотивации стал выше.

3. Время, посвященное досугу и хобби: Большинство студентов (52%) выделяют на хобби 1-2 часа в день, 28% - менее 1 часа, а 20% - 3 и более часа. Регулярно занимаются своими увлечениями ежедневно сообщили 40% опрошенных, несколько раз в неделю – 35%, раз в неделю 15% , реже – 10%

## **Вывод**

Подводя итоги к выше сказанному, можно сказать, что хобби и активный досуг положительно влияют на психологическое здоровье студентов и их мотивацию к учёбе.

Данные результаты говорят о важности формирования условий для активного и разнообразного досуга среди студентов как способа поддержания их психологического равновесия.

## **Библиографический список**

1. Анисимова, Е. В. Психология досуга: теория и практика / Е. В. Анисимова. — М.: Изд-во «Психология», 2018. — 256 с.
2. Волкова, Н. Н. Влияние хобби на эмоциональное благополучие студентов / Н. Н. Волкова // Вестник психологии, экономики и педагогики. — 2020. — № 1. — С. 134–140.
3. Герасимова, Т. М. Мотивация к учебной деятельности у студентов: психологический аспект / Т. М. Герасимова. — СПб.: Речь, 2016. — 192 с.
4. Иванов, С. П. Стресс и методы его преодоления у студентов / С. П. Иванов // Психологический журнал. — 2019. — Т. 40, № 3. — С. 45–53.3. Григорьева, Е. Л. Социально-психологическая адаптация студентов в

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

образовательной среде медицинского вуза / Е. Л. Григорьева, А. С. Морозов // Психология в медицине. – 2023. – № 1. – С. 45–53.

5. Левина, И. Ю. Влияние регулярных занятий на психологическое здоровье молодежи / И. Ю. Левина // Молодежная психология. — 2021. — № 4. — С. 89–95.

6. Смирнова, А. В. Психология хобби как фактор развития личности / А. В. Смирнова. — М.: Наука, 2017. — 224 с.

7 Федорова, О. В. Организация свободного времени студентов и её влияние на учебную мотивацию / О. В. Федорова // Вестник образования и науки. — 2022. — № 2. — С. 15–22.

8 Шмидт, М. Психология досуга и отдыха / М. Шмидт. — М.: Юрайт, 2019. — 304 с.