

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ,
ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ**

УДК 159.9

DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-199-206

**Духовно-нравственные ценности как ресурс укрепления
здоровья студентов спортивного вуза**

Рендикова Алевтина Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

Цель исследования – изучение взаимосвязи духовно-нравственной позиции студентов 1 курса спортивного вуза с показателями социально-психологического благополучия.

Методы исследования: анализ теоретических и эмпирических данных по проблеме, анкетирование, математико-статистическая обработка данных.

Результаты исследования и выводы. Выявлено, что студенты с более высоким уровнем нравственной воспитанности проявляют большую ответственность за своё здоровье и реже попадают в группы риска по суицидальному поведению, социальному пессимизму и противоправной агрессии. Напротив, повышенная возбудимость, экзальтированность и готовность к противоправному поведению коррелируют с агрессией по отношению к людям другой национальности и конфликтностью. Также установлено, что первокурсникам, интересующимся инфернальными течениями, свойственна акцентуированная возбудимость, что в обоих случаях может нести угрозу духовному здоровью.

Ключевые слова: студенты спортивного вуза, здоровье студентов, психология молодежи, духовно-нравственные ценности, нравственное воспитание, деструктивные течения, группы риска

Для цитирования: Рендикова А. В. Духовно-нравственные ценности как ресурс укрепления здоровья студентов спортивного вуза. DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-199-206 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 5 (255). С. 199–206.

**Spiritual and moral values as a resource for strengthening the health
of students at a sports university**

Rendikova Alevtina Vasilevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract

The purpose of the study is to examine the relationship between the spiritual and moral stance of first-year students at a sports university and indicators of socio-psychological well-being.

Research methods: analysis of theoretical and empirical data on the problem, surveying, mathematical and statistical data processing.

Research results and conclusions. It has been found that students with a higher level of moral upbringing demonstrate greater responsibility for their health and less frequently fall into risk groups for suicidal behavior, social pessimism, and unlawful aggression. Conversely, increased excitability, exaltation, and readiness for unlawful behavior correlate with aggression towards people of other nationalities and conflict-proneness. It has also been established that first-year students interested in infernal trends exhibit accentuated excitability, which in both cases may pose a threat to spiritual health.

Keywords: students of a sports university, students' health, youth psychology, spiritual and moral values, moral education, destructive trends, risk groups

For citation: Rendikova A. V. (2026), "Spiritual and moral values as a resource for strengthening the health of students at a sports university", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 5 (255), pp. 199–206, DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-199-206.

Введение. Современная действительность характеризуется обилием социально-политических потрясений, влияющих на состояние здоровья человека — как физическое, так и психологическое, социальное, духовное. Взаимосвязь души и тела изучается и подтверждается в таком направлении медицинской психологии,

как психосоматика. Учёные-философы и психологи также свидетельствуют о влиянии духовного состояния человека на его физическое состояние [1–4]. О роли силы духа в преодолении сложных жизненных ситуаций, связанных, в том числе, с нахождением человека на грани жизни и смерти, свидетельствуют истории простых людей и известных спортсменов, участников Великой Отечественной войны и наших современников.

Исследование самооценки здоровья у студенческой молодёжи показывает, что только 9% респондентов считают свой образ жизни здоровым, хотя 85% обучающихся отмечают его необходимость [1].

Для организации воспитательного процесса в спортивном вузе было принято решение провести теоретический анализ и эмпирическое исследование, позволяющее определить наличие/отсутствие взаимосвязи между психологической и духовной компонентами здоровья.

Цель исследования – изучение взаимосвязи духовно-нравственной позиции студентов 1 курса спортивного вуза с показателями социально-психологического благополучия.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в октябре-ноябре 2025 года среди первокурсников Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск). В нём приняли участие 146 студентов (84 девушки и 62 юноши) от 17 до 22 лет.

В работе были использованы следующие методы:

- анализ и обобщение теоретических и эмпирических данных по проблеме;
- анкетирование;
- методы математической статистики для обработки полученных данных.

В процессе практического исследования первокурсники заполняли три опросника. Первый – по методике пилотажного социально-психологического тестирования [5], который позволяет выявить группы риска по возбудимости, социальному пессимизму, по низкому уровню ответственности за своё здоровье, виктимности, суицидальному риску, противоправному поведению и демонстративности.

Второй опросник – «Анкета на выявление нравственных и жизненных позиций» [6], где была изменена оценка на 10-балльную шкалу по степени выраженности каждого из критериев нравственной воспитанности. Третий – «Исследование отношения к религии» [3] с дополнительным параметром по выявлению интереса к эзотерике и возможностью указать свой вариант ответа.

Математико-статистическая обработка данных проводилась в пакетах программного обеспечения Excel и ToolStack, включала определение процентного отношения обучающихся по рассматриваемым параметрам, расчёт среднего арифметического (\bar{x}), стандартного отклонения (σ), критерия Колмогорова-Смирнова, коэффициента корреляции Спирмена (r), U-критерия Манна-Уитни для определения статистически значимых различий между двумя независимыми выборками.

Результаты исследования. Возможности реализации потенциала человека зависят от состояния его здоровья. Однако важно отметить множество составляющих этой категории. Н.Г. Осипова рассматривает здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил человеческого организма, принцип единства, определяющий гармоническое формирование здоровой личности [1, с. 15].

Включение «духовности» в определение понятия здоровья является, с одной стороны, обоснованным научными данными фактом, с другой – термином с неоднозначным содержанием. Исследуя этимологию понятия «дух», а также понимание россиянами термина «духовность», О.В. Устимова отмечает разнообразие

представлений о его содержании [2]. Для четверти респондентов, опрошенных Фондом общественного мнения, духовность – это вера в Бога; для 28% – нравственность и положительные качества (21% и 7% соответственно); 8% респондентов ассоциируют духовность с умом и образованностью. Но в среде журналистов, моделирующих духовные ориентиры людей посредством СМИ, доминирующим представлением о духовности является нравственность (44%), ум и образованность (20%), а вера в Бога понимается как духовность лишь десятой частью журналистов [2].

Для настоящего исследования важно отметить существование светского и религиозного подходов к пониманию духовности, которые объединяет раскрытие последней через систему высших духовных ценностей: красоты, добра и истины. Также объединяют данные подходы отношение к духовности как к устремленности сознания к идеалу, к обретению смысла жизни, что является «признаком здоровой, полноценной личности» [цит. по 2, с. 124].

Проблема в том, что смыслы, ценности и идеалы, к которым устремляется личность, могут быть и деструктивными. Защитой от таких разрушительных ориентиров является Указ Президента РФ, направленный на укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей [7]. В нем отмечен приоритет духовного над материальным, а также подчеркивается неразрывная связь распространенных на территории страны религий с духовным наследием, повлиявшим на формирование традиционных ценностей, при особой роли православия [7, с. 3].

Таким образом, с одной стороны, духовность и религиозность не являются синонимичными понятиями, но с другой – их различие находится в континууме: от отождествления до абсолютного несовпадения.

В связи с этим, интересным для нашего исследования является результат изучения связи религиозности и здоровья [3]. Отмечая сохранение дискуссионности данного вопроса, Е.Н. Новоселова делает вывод об уклоне в большей части исследований в направлении позитивного влияния религиозности на здоровье человека: обретение духовной, социальной, а порой и материальной опоры (через помощь общины) поддерживает социальную активность человека, выполняет роль «психотерапии» в сложных жизненных обстоятельствах. Статистически значимой является взаимосвязь «религиозности» и «ценности здоровья», что позволяет сделать вывод о формировании у верующих людей установки на нормативно-этические основы религии, которые способствуют приверженности к разумному ограничению, здоровому образу жизни с целью поддержания «тела и разума в здоровом состоянии» [цит. по 3, с. 60].

Влияние религиозного опыта на духовное и нравственное развитие личности раскрыто Е.К. Веселовой в понятии «онтологическая идентичность», которое включает в себя процессы отождествления личности с религиозными идеалами [4, с. 147]. Именно оно позволяет человеку понять себя, свою нравственную и духовную природу, а, следовательно, способствует самоопределению личности. Принятие ценностей и идеалов, их иерархизация на ментальном уровне с детского возраста в условиях экзистенциального опыта (включающего религиозный), по мнению автора, способствуют нормальному духовному и нравственному развитию личности [4, с. 154–156].

В унисон с вышерассмотренными работами звучит исследование М.Я. Дворецкой, Т.В. Есиковой о становлении духовно-нравственной сферы личности [4, с. 182–190]. По мнению автора, фундаментом для становления нравственности личности является поиск осмысленности бытия. Человек без смысла жизни, как человек без стержня, ему невозможно интегрировать себя в качестве целостного субъекта, если его мировоззрение построено на разрозненных понятиях и представлениях.

Анализируя различные учения о человеке, авторы отмечают, что целостность человека обеспечивается принятием личностью в качестве эталона такого мировоззрения, которое целостно по содержанию и интегрировано смыслом жизни, даже за гранью посмертного существования, где «ценности личности утрачивают самость, обретая уникальный смысл и сознание жертвенной любви» [4, с. 186].

Именно нормы жертвенной любви, по мнению автора, являются основой врожденного естественного нравственного закона – совести, которая, в свою очередь, определяет внутренние принципы личности, т.е. нравственные нормы. Они являются незыблемыми, в отличие от моральных норм – это система внешних принципов, принятая в данном обществе, поэтому может меняться в соответствии с традицией, идеологией страны или доминирующей социальной группой.

Тогда к утрате духовного здоровья может привести конфликт между совестью и социумом, разрывая целостность личности. Поэтому правовая норма, являясь одной из социальных, «должна сдерживать эгоцентрические потребности, противоречащие развитию социума, способствуя его сохранению» [цит. по 4, с. 188].

Таким образом, формированию духовно-нравственной сферы личности, а значит и его духовному здоровью, способствует сближение правового самосознания и нравственного сознания человека. Исходя из данного теоретического анализа, можно предположить наличие угрозы духовному здоровью личности при склонности человека к противоправному поведению.

Изучая вопрос социального конструирования здоровой личности, Н.Г. Осипова отмечает необходимую приоритетность духовного здоровья в иерархии личных ценностей. Именно данная составляющая здоровья, по мнению исследователя, является предиктором преодоления физических, социальных и психологических трудностей, раскрывает возможность для саморазвития и творчества. Невозможно стать счастливым, достигнув совершенства только в области физического здоровья. Духовное здоровье проявляется через возможность созидания, любить и быть любимым, наличие высоких добрых целей, делает человека истинно счастливым [1, с. 28].

Угрозу духовному здоровью современной российской студенческой молодежи, согласно исследованию Н.Г. Осиповой, представляют псевдонаучные и деструктивные методы, связанные с НЛП, экстрасенсорикой, кармической медициной и т.п. [1]. Добавим в данный ряд опасностей оккультизм и эзотерику как факторы, негативно влияющие на духовное и психическое здоровье человека (согласно опыту «Душепопечительского православного центра реабилитации пострадавших от псевдорелигиозных организаций и оккультизма во имя святого праведного Иоанна Кронштадтского» (г. Москва), а также личному практическому опыту).

Переходя к эмпирическому исследованию первокурсников спортивного вуза, можно отметить, что результаты анализа теоретических и социологических исследований получили свое подтверждение на практике. Для выявления сложностей социально-психологического характера у студентов 1 курса был определен показатель количества обучающихся, относящихся к группе риска:

- 1) по возбудимости – 19,2% обучающихся;
- 2) по проявлению социального пессимизма – 17,1%;
- 3) низкий уровень ответственности за свое здоровье у 32,2% первокурсников;
- 4) виктимное поведение выявлено у 4,1% (у 14,4% показатель выше среднего, хотя и не достиг критического значения);
- 5) в группу риска по суицидальному поведению входит 2 из 146 студентов (у 10 человек показатель выше среднего);
- 6) по противоправному (агрессивному) поведению – 1 человек входит в группу риска (у трех студентов показатель выше среднего значения);

7) демонстративная акцентуация выявлена у 4,1% обучающихся.

Таким образом, практически третья часть первокурсников не осознает своей ответственности за здоровье или не понимает, каким образом можно на него повлиять. Каждый пятый студент проявляет повышенную импульсивность (возбудимость, экзальтированность), что делает его более уязвимым в неожиданных ситуациях, особенно эмоционально окрашенных. Практически такая же часть студентов испытывает сложности в самореализации и развитии своего потенциала из-за морально-психологической отчужденности от социума.

В процессе изучения нравственных и жизненных позиций студентам было предложено по 10-балльной шкале оценить проявление некоторых показателей нравственной воспитанности, где 10 баллов – максимальное значение. Среднее значение (\bar{x}) и стандартное отклонение (σ) по данной анкете представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели самооценки по критериям нравственной воспитанности

№	Критерии нравственной воспитанности	$\bar{x} \pm \sigma$
1	Уважение к другим людям	8,7±1,7
2	Терпимость к представителям другой национальности	8,4±2,1
3	Агрессивность по отношению к представителям другой национальности	2,4±2,8
4	Справедливое отношение ко всем людям	8,8±1,8
5	Сострадание	8,0±2,3
6	Конфликтность	3,9±2,6
7	Ответственность	8,2±1,7
8	Свобода в принятии решений	7,7±2,1
9	Честность	8,5±1,6
10	Самоуважение	8,5±2,1
11	Гражданская сознательность	8,5±1,8
12	Участие в общественно-полезном труде	6,7±2,5

В данной анкете из 12 критериев все, кроме двух – «агрессивность по отношению к представителям другой национальности» и «конфликтности» – являются социально одобряемыми. Поэтому для определения корреляции между группой риска и нравственной позицией был посчитан суммарный показатель нравственной воспитанности без вышеуказанных агрессивности и конфликтности (СПН). Их суммарный показатель был подсчитан отдельно (АК).

Корреляционный анализ позволил определить следующее. Выявлена отрицательная взаимосвязь между группой риска по критерию «Суицидальный риск» и суммарным показателем нравственной воспитанности (СПН) ($r = -0,256$, $p < 0,01$) в целом, а в частности, с критерием нравственной воспитанности:

- «Ответственность» ($r = -0,241$, $p < 0,01$);
- «Самоуважение» ($r = -0,210$, $p < 0,05$);
- «Участие в общественно-полезном труде» ($r = -0,204$, $p < 0,05$);
- «Терпимость к представителям другой национальности» ($r = -0,202$, $p < 0,05$);
- «Свобода в принятии решений» ($r = -0,196$, $p < 0,05$);
- «Справедливое отношение ко всем людям» ($r = -0,142$, $p < 0,1$).

Данные факты свидетельствуют о том, что при склонности к суицидальному риску у человека менее проявляются социально одобряемые черты нравственной воспитанности. Духовно-нравственное воспитание может выступать одной из мер профилактики суицидального поведения.

Также отрицательные взаимосвязи выявлены между суммарным показателем нравственной воспитанности (СПН) и группой риска по критерию:

- «Социальный пессимизм» ($r = -0,150, p < 0,1$);
- «Противоправное (агрессивное) поведение» ($r = -0,286, p < 0,001$).

То есть, чем ярче выражена нравственная позиция студента, тем меньше риск возникновения проблем в саморазвитии, самосовершенствовании, социальной адаптации и принятии правовых норм общества.

Исходя из полученных данных, логичной стала положительная взаимосвязь между суммарным показателем агрессивности и конфликтности (АК) и группой риска:

- «Возбудимость» ($r = 0,246, p < 0,01$) и
- «Противоправное (агрессивное) поведение» ($r = 0,270, p < 0,001$).

Действительно, высокий уровень импульсивности, нейротизма легко приводит человека к необдуманным действиям, что свидетельствует о его неумении совладать со своими эмоциями или об эгоцентрической позиции, в которой другой человек является менее важным, чем он сам.

Положительная взаимосвязь была определена между суммарным показателем нравственной воспитанности (СПН) и группой риска по критерию «Отношение к здоровью» ($r = 0,209, p < 0,05$), где тревожным фактором были низкие значения. Это свидетельствует о том, что студенты с более высоким уровнем нравственной воспитанности проявляют большую ответственность за свое физическое здоровье (и осведомленность в данном вопросе).

Для исследования отношения к религии первокурсников был использован опросник Исследовательской группы ЦИРКОН и Фонда общественного мнения (ФОМ) с данными 2019 и 2023 года [3, с. 52]. Для сравнения полученных результатов все показатели представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Конфессиональный состав населения России по данным ЦИРКОН (2019), ФОМ (2023) и первокурсников УралГУФК (2025)

Варианты ответов	ЦИРКОН (%)	ФОМ (%)	УралГУФК (%)
Не считаю себя верующим человеком	18	23	24
Я верю в Бога, но конкретную религию не исповедую	17	-	42
Православие	56	62	42
Другие христианские конфессии (католики, протестанты, униаты и др.)	1	1	1
Ислам	4	8	10
Затрудняюсь ответить, не могу назвать определенную конфессию	2	4	8
Интересна эзотерика, карты таро	-	-	13
Другие религии	1	1	0

Данные таблицы 2 демонстрируют, что результаты, полученные в выборке одного вуза, незначительно отличаются от российской статистики. Единственным существенным отличием является высокий процент религиозных студентов, не определившихся с выбором конфессии, что можно объяснить молодостью респондентов УралГУФК. Тревожным фактом стал интерес 13% первокурсников к эзотерике и картам таро.

Далее, с помощью U-критерия Манна-Уитни было выявлено, что между группами студентов, интересующихся эзотерикой (картами таро), существуют значимые различия по группе риска «Возбудимость» ($p < 0,001$). Если среднее значение возбудимости по выборке обучающихся без интереса к inferнальному миру составляет $3,22 \pm 1,31$ (максимальное значение равно 6), то для увлекающихся значение равно $4,37 \pm 0,83$ (к группе риска относятся показатели 5 и 6 баллов). Поэтому достаточно важным является просвещение молодежи о вреде оккультизма, эзотерики и подобных деструктивных течений для здоровья человека.

О недостаточной компетентности первокурсников в основах религии, а следовательно, в целостном формировании мировоззренческой позиции и антропологических представлениях экзистенциального уровня, свидетельствуют следующие факты: 14% студентов отметили, что не являются приверженцем какой-либо религиозной конфессии, но одновременно выбрали одну-две (разные конфессии христианства или православие и ислам). 7% обучающихся, считая себя православными, проявляют интерес к эзотерике и картам таро, что категорически неприемлемо в христианстве.

Решением данной проблемы может стать включение в воспитательную работу вуза религиозного просвещения посредством организации встреч, экскурсий с представителями разных конфессий, мероприятий по духовно-нравственному воспитанию через волонтерскую деятельность, психологическое просвещение и самопознание (кто есть человек, смысл его жизни, зачем нужна совесть, нравственность и т.д.), а также освещение деструктивных для человека направлений психологии и псевдоучений. Данные мероприятия, на наш взгляд, особенно будут полезны для тех, кто считает себя сторонником какой-либо веры, но практически не знает ее законов и антропологии.

Выводы. Теоретическое и практическое исследование подтвердило наличие взаимосвязи между духовно-нравственной позицией студентов спортивного вуза и их социально-психологическим благополучием. Выявлено, что студенты с более высоким уровнем нравственной воспитанности проявляют большую ответственность за своё здоровье и реже попадают в группы риска по суицидальному поведению, социальному пессимизму и противоправной агрессии. Напротив, повышенная возбудимость, экзальтированность и готовность к противоправному поведению коррелируют с агрессией по отношению к людям другой национальности и конфликтностью. Также установлено, что 13% первокурсников интересуются inferнальными течениями, а из личностных особенностей им свойственна более высокая нервная возбудимость, что в обоих случаях может нести угрозу духовному здоровью. Выявлена недостаточная религиозная компетентность студентов, которая мешает избирательности в выборе информационного контента, особенно в процессе самопознания и саморазвития. В качестве преодоления данного вида угроз мы считаем рациональным включение в воспитательную работу вуза мероприятий по духовно-нравственному, психологическому просвещению и информированию о деструктивных учениях.

Список источников

- 1 Осипова Н. Г. Социальное конструирование здоровой личности: обоснованные дилеммы и псевдонаучные подходы. DOI 10.24290/1029-3736-2024-30-1-7-31 // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2024. Т. 30, № 1. С. 7–31. EDN: DWCWZD.
- 2 Устимова О. В. Обретет ли «духовность» плоть: на пути операционализации понятия в российском обществе и СМИ // Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика. 2011. № 1. С. 114–130. EDN: NSZWXD.
- 3 Новоселова Е. Н. К вопросу о связи религиозности и здоровья. DOI 10.24290/1029-3736-2023-29-3-50-67 // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2023. Т. 29, № 3. С. 50–67. EDN: JGDDKA.
- 4 Интегративный подход к познанию психологии человека : [монография] / В. Н. Панферов, В. В. Знаков, Е. Ю. Коржова [и др.]. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2017. 296 с. ISBN: 978-5-8064-2397-0. EDN: YUDVTH.
- 5 Рендикова А. В., Сидорчук В. И. Пилотажное исследование личностных особенностей учащихся, отнесенных к группам риска, среди первокурсников в вузе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 514–518. EDN: VOIGYY.
- 6 Сборник диагностических методик по исследованию развития толерантности / сост. И. Д. Стародубова. Николаевск-на-Амуре, 2013. 47 с.
- 7 Указ Президента России от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019> (дата обращения: 11.02.2026).

Информация об авторе:

Рендикова А.В., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, психолог отдела внеучебной и воспитательной работы, ORCID: 0009-0005-2323-8956, SPIN-код 7100-3874.

Поступила в редакцию 05.04.2026.

Принята к публикации 22.04.2026.

References

- 1 Osipova N. G. (2024), "Social Construction of a Healthy Personality: Reasonable Dilemmas and Pseudoscientific Approaches", *Moscow State University Bulletin. Series 18. Sociology and Political Science*, V. 30, No 1, pp. 7–31, DOI 10.24290/1029-3736-2024-30-1-7-31.
- 2 Ustimova O. V. (2011), "Will "spirituality" take flesh: towards the operationalization of the concept in Russian society and the media", *Moscow State University Bulletin. Series 10. Journalism*, No 1, pp. 114–130.
- 3 Novoselova E. N. (2023), "On connection between religiousness and health", *Moscow State University Bulletin. Series 18. Sociology and Political Science*, V. 29, No. 3, pp. 50–67, DOI 10.24290/1029-3736-2023-29-3-50-67.
- 4 Panferov V. N., Znakov V. V., Korzhova E. Yu. [et al.] (2017), "An integrative approach to understanding human psychology", St. Petersburg, Herzen University, 296 p., ISBN: 978-5-8064-2397-0.
- 5 Rendikova A. V., Sidorchuk V. I. (2021), "Pilot study of personal characteristics of students classified as risk groups among first-year students at a university", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No. 5 (195), pp. 514–518.
- 6 Starodubova I. D. (comp.) (2013), "A collection of diagnostic methods for studying the development of tolerance", Nikolaevsk-on-Amur, 47 p.
- 7 President of Russia (2022), Decree of the of 09.11.2022 No. 809 "On Approval of the Fundamentals of State Policy for Preserving and Strengthening Traditional Russian Spiritual and Moral Values", *Official Internet Portal of Legal Information*, URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019>.