

УДК 796.01:159.9

ФИЛОСОФСКО-МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СУЩНОСТИ ПОНЯТИЯ «АГРЕССИЯ В СПОРТЕ»

Макарова Наталья Владимировна, кандидат педагогических наук
Мелихова Татьяна Михайловна, кандидат педагогических наук
Сериков Сергей Геннадьевич, доктор педагогических наук, профессор
Быков Евгений Витальевич, доктор медицинских наук, профессор
Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ научной и специальной литературы по проблеме агрессивного поведения, буллинга и травли, проявляющихся в физкультурно-спортивных и образовательных организациях. Раскрыты определения ключевых понятий, представлены различные взгляды на теории происхождения агрессивного поведения и причины его трансформации.

Ключевые слова: агрессия, агрессивное поведение, агрессивность, буллинг, агрессия в спорте.

PHILOSOPHICAL AND WORLDVIEW VIEWS ABOUT THE ESSENCE OF THE CONCEPT OF «AGGRESSION IN SPORTS»

Makarova Natalya, Candidate of Pedagogical Sciences
Melikhova Tatyana, Candidate of Pedagogical Sciences
Serikov Sergey, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Bykov Evgeniy, Doctor of Medical Sciences
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract. The first of a series of four publications presents a literature review of scientific and specialized literature on the problem of aggression in sports and educational organizations. Definitions of key concepts are revealed, theories of their origin are presented.

Keywords: aggression, aggressive behavior, bullying, prevention.

ВВЕДЕНИЕ

Спорт, несомненно, является неотъемлемой частью современного общества. На государственном уровне спорт назван эффективным механизмом, способствующим формированию культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения [11] и инструментом, способствующим созданию благополучия общества, позволяющим гражданам Российской Федерации стать «здоровее, счастливее и продуктивнее» [10].

Стремительно развиваясь в век всеобщей цифровизации, спорт столкнулся с теми проблемами и вызовами, с которыми сталкивается и современное общество. Одной из таких проблем является агрессивное поведение или, как называют его в последнее время, «буллинг». Это одна из сложных социальных проблем, в глубине которой лежат деструктивные отношения, укоренившиеся в обществе. Компоненты деструктивности этого явления в полной мере коснулись и российского спорта. В качестве наглядного примера можно привести случаи отстранения российских спортсменов и недопуск их к участию в официальных международных соревнованиях под российским флагом. Подтверждением этой политики являются высказывания функционеров и руководителей Международного Олимпийского комитета, международных федераций и других спортивных организаций, в том числе и Витольда Баньки – главы Всемирного антидопингового агентства (WADA). Обращаясь к спортсменам национальных олимпийских коми-

тетов и международных федераций (подписантов Кодекса WADA), которые примут участие в Играх Дружбы в сентябре 2024 года в Москве и Екатеринбурге, он сказал: «... те, кто решат участвовать, могут столкнуться с последствиями (дисквалификацией)». А ведь, как отмечает Л. В. Петрановская, одной из причин агрессии является именно национальный признак [9]. Получается, что, с чем столкнулись российские спортсмены в последние несколько лет и есть реальное проявление агрессивного поведения, а в некоторых случаях – буллинга и травли. Так как эта тенденция будет усиливаться и идти по нарастающей, то, как нам представляется, научный интерес представляет ретроспективный анализ философско-мировоззренческих представлений такого понятия как «агрессия в спорте».

ЦЕЛЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Определить содержание понятий «спортивная агрессия» и причины ее возникновения с точки зрения философско-мировоззренческих представлений.

Ретроспективный, теоретический и логико-содержательный анализ проводился в поисковых базах Elibrary и PubMed по следующим ключевым словам: «агрессия», «агрессия в спорте», «агрессивное поведение», «буллинг», «буллинг в спорте», «травля», «последствия травли», «профилактика буллинга», «профилактика агрессивного поведения в спорте» и их англоязычному переводу. Всего было проанализировано 56 источников, 14 из которых были включены в эту публикацию.

Исследование выполнено на базе Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК) в рамках разработки темы научно-методического обеспечения (НМО) Министерства спорта Российской Федерации «Анализ, обобщение методических материалов и разработка методических рекомендаций по профилактике агрессивного поведения и травли в физкультурно-спортивных организациях» в период с апреля 2023 года по настоящее время. По результатам НМО подготовлены научные статьи, содержание первой из них представлено в этой публикации.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В науке существует множество определений агрессивного поведения. Наиболее полное, на наш взгляд, было представлено Б. Г. Мещеряковым: «Агрессивное поведение – одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс». Он пишет, что оно «выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением» [8, с. 16].

В процессе изучения агрессивного поведения как социальной проблемы было выявлено несколько теорий. Наиболее полно разработанными среди них являются следующие:

- психоаналитическая теория З. Фрейда;
- этологическая теория К. Лоренца;
- теория фрустрации агрессии Э. Фромма;
- теория дифференциальных эмоций К. Изарда.

Изучению этих теорий были в разное время посвящены публикации М. Г. Гасампура (2011), И. П. Маркелова (2017), В. П. Чернышева и Е. В. Тимошкова (2019), С. А. Горохова (2020), В. Н. Жукова (2021) и др. Нами также предпринята попытка определения главных особенностей этих теорий. Применительно к изучению феномена

агрессии по З. Фрейду в структуре понятия «танатос» имеет смысл оперировать термином «мортидо», характеризующимся как инстинкт смерти. Мортидо усиливается в тех ситуациях, когда человек лишен возможности удовлетворить жизненные потребности и устремления. Такое состояние на физиологическом уровне вызывает развитие повышенной тревожности, депрессивных проявлений, различных фобий и т.п., трансформирующихся в агрессию. В ситуациях, когда эта агрессия транслируется вовне и направляется на других людей, данные проявления характеризуются таким понятием, как деструдо [12].

К. Лоренц акцентирует свое внимание на биологической сущности возникновения агрессивного поведения. В своей этологической теории он утверждал, что: «агрессия – есть инстинкт борьбы против собратьев по виду – у животных и человека» [4]. По К. Лоренцу, социальное поведение людей диктуется не только разумом и культурной традицией, но и подчиняется закономерностям, характерным для филогенетического поведения. Причинами возникновения агрессии в человеческом обществе являются: внутривидовой отбор (конкуренция); изобретение новых видов оружия и передача знаний и технологий о нем из поколения в поколение; избыток агрессивных побуждений и невозможность их «адекватного выхода» в условиях урегулированной жизни; скученность множества индивидов [4, с. 295]. При этом человечество избавило себя от самоуничтожения благодаря способности ставить перед собой вопросы о последствиях своих поступков и отвечать на них [4, с. 297]. В контексте предотвращения вредных последствий агрессии, как отмечает К. Лоренц, играет определенную роль спорт, называемый им «ритуализированной формой борьбы» [4, с. 317]. Он учит людей сознательно управлять своими инстинктивными побуждениями к борьбе, создает воодушевленное соперничество между индивидами и сообществами.

По мнению С. А. Горохова [2], теория Конрада Лоренца рассматривает агрессию как «генетически закрепленную инстинктивную программу поведения, выполняющую видосохраняющую функцию». Стоит отметить, что этологическая теория возникновения агрессии К. Лоренца основана на наблюдениях за животными и проведенных исследованиях в естественных природных и лабораторных условиях.

Противоположную точку зрения на возникновение феномена агрессии высказал Э. Фромм в своей фрустрационной теории. Эта теория характеризует возникновение агрессивного поведения как ситуативное. По мнению Э. Фромма, «агрессия – это не автоматически возникающее в организме человека влечение, а реакция на фрустрацию, то есть попытка преодолеть препятствие на пути к удовлетворению потребностей, достижению удовольствия и эмоционального равновесия. Рассматриваемая теория утверждает, что, во-первых, агрессия – всегда есть следствие фрустрации, и, во-вторых, фрустрация всегда влечет за собой агрессию. По его мнению, схема «фрустрация – агрессия» базируется на четырех основных понятиях: агрессия, фрустрация, торможение и замещение» [13]. Объяснение жестокости и деструктивности человека, по мнению философа, следует искать не от унаследованного от животных разрушительного инстинкта, а в тех факторах, которые отличают человека от них. Э. Фромм дифференцирует агрессию на доброкачественную, способствующую поддержанию жизни, и злокачественную, не связанную с сохранением жизни. Таким образом, теории агрессии З. Фрейда, К. Лоренса и Э. Фромма по своему содержанию являются эволюционной, биологической и ситуационной.

Расширил причинно-следственную и содержательную природу агрессии американский психолог-исследователь К. Изард, обосновав теорию дифференциальных эмоций. По мнению К. Изарда, «агрессия – это физические и вербальные действия, которые запускаются и поддерживаются эмоциями, входящими в «триаду враждебности» – гневом, отвращением, презрением» [3]. По его мнению, гнев выступает самой «возбуждающей» эмоцией, причинами которой могут быть:

- 1) боль;
- 2) ограничение физической и психологической свободы;
- 3) неправильные или несправедливые действия и поступки окружающих;
- 4) определенные эмоциональные состояния (продолжительная печаль).

Самой «холодной» эмоцией в «триаде враждебности» К. Изарда является презрение. Эта эмоция связана с чувством превосходства, чувством ценности и значимости над другим человеком [3]. Таким образом, в основе рассматриваемой нами теории К. Изарда лежат психоэмоциональные состояния личности, которые впоследствии оказывают значительное влияние на формирование ценностных ориентаций и мировоззрение человека в целом.

Следующим этапом нашего научного исследования было изучение различных видов агрессивного поведения в целом и, в частности, применительно к спортивной деятельности. Рассматривая вопрос агрессии, социальный психолог Д. Майерс приводит следующее определение: «агрессия – физическое или вербальное поведение, цель которого – причинение вреда кому-либо в том числе рукоприкладство, прямые оскорбления и распространение сплетен» [5]. Д. Майерс дифференцирует агрессию, присущую животным и человеку. Для первых характерна социальная агрессия, проявляющаяся в ярости в отношении жертвы, и молчаливая, которую демонстрирует хищник, подкрадывающийся к жертве. Человек же использует враждебную, главной целью которой является причинение физического или психологического вреда, и инструментальную как средство достижения другой цели. Кроме перечисленных видов Б. Г. Мещеряков выделяет еще восемь видов агрессии [8, с. 16]:

- 1) физическая – использование физической силы против другого лица или объекта;
- 2) вербальная – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятья, ругань);
- 3) прямая – непосредственно направленная против какого-либо объекта или субъекта;
- 4) косвенная – действия, которые окольным путем направлены на другое лицо (злые сплетни, шутки и т. п.), и действия, характеризующиеся неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т. п.);
- 5) инструментальная – является средством достижения какой-либо цели;
- 6) враждебная – выражается в действиях, имеющих целью причинение вреда объекту агрессии;
- 7) аутоагрессия – проявляется в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийства;
- 8) альтруистическая – имеет цель защиты других от чьих-то агрессивных действий [8].

И. П. Маркелов считает, что ведущим видом агрессии в спорте является инструментальная агрессия. Акцентируя свое внимание на агрессивности как свойстве личности спортсмена, он пишет, что «инструментальная агрессия сама по себе не представляет реакцию на неудовлетворённость и не включает в себя злость. Тем не менее, не следует забывать о том, что враждебная и инструментальная агрессивность всегда включает цель нанести вред» [6].

Мы согласны с мнением И. П. Маркелова, который, рассматривая агрессию в спорте, говорит, что «в большей степени, спортсмены используют инструментальную агрессию», так как она возникает при воплощении неагрессивного намерения». Например, стремление к победе над соперником вытекает из желания спортсмена или тренера добиться хороших результатов в своей профессиональной деятельности, в том числе – достижения материального благосостояния и удовлетворения амбиций.

Новым этапом в разработке проблемы агрессии в спорте явились публикации В. П. Чернышева, который выделяет понятие «спортивная агрессия». По его мнению, оно «подразумевает деструктивное поведение, оправданное спортивной целью, которое не противоречит правилам соревнования, но может нанести сопернику физический ущерб или создать психологический дискомфорт» [14]. Однако, следует разграничивать данное определение с определением агрессивности в спорте. Точное определение этому понятию было дано автором: «агрессивность – личностное свойство, проявляющееся в готовности к агрессии, а также как черта характера, как одна из важнейших характеристик действий и поступков, которые определяют и устанавливают взаимоотношения между людьми» [14].

И. А. Юров характеризует агрессивность в спорте «...физическими и психологическими действиями, выходящими за рамки спортивных норм и правил, направленными на деструкцию психических процессов, состояний и свойств личности спортсменов, приводящими к неадекватности спортивной деятельности и наносящими физический и психический ущерб спортсмену» [15].

Исходя из определений этих двух понятий, можно сделать вывод, что спортивная агрессия способствует достижению спортсменами высоких результатов на соревнованиях, в то время, как агрессивность в спорте приводит к нарушениям спортивных правил и выплеску негативных эмоций, которые несут лишь отрицательный, а иногда и деструктивный характер.

В последние годы в отечественной и зарубежной литературе понятие «агрессивное поведение» представляется англоязычным «буллинг». Теме буллинга посвящено достаточно большое количество научных публикаций и исследований в сфере школьного образования, в том числе и в области физической культуры и спорта.

Согласно словарю конфликтолога «буллинг» – это тип социальной агрессии, длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации [1]. В этом же определении уточняется, что буллинг – «острый, но часто скрытый и психологически сложный процесс подавления школьника (школьников) одним, чаще – группой, учеников с использованием психологической или физической угрозы».

Существуют следующие разновидности буллинга: моббинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг [9]:

1) Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

2) Хейзинг (англ. hazing) – неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе.

3) Кибермоббинг и кибербуллинг – интернет-травля – это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации. Травля в виртуальном пространстве позволяет агрессору сохранить анонимность и, в большинстве случаев, остаться безнаказанным.

В последнее время тема буллинга в спорте также все чаще изучается, что связано с возросшим к ней интересом. Однако, существующая недостаточность исследований в спорте, использование различных методологических подходов и инструментов не позволяют сформировать целостную картину как масштабов проблемы или проявления агрессии в спорте, так и последствий, переживаемых причастными к нему лицами, а также возможности предложить эффективные меры профилактики и предотвращения, в том числе в физкультурно-спортивных и образовательных организациях, вузах физической культуры. По нашему мнению, это проблемное направление требует отдельного, более тщательного комплексного исследования, включающего механизмы межведомственного взаимодействия.

Вместе с тем, особо важным является выявление и изучение причин возникновения агрессивного поведения, буллинга и травли в спорте. Так как мы понимаем, что принцип «причинно-следственных» связей действует в этом конкретном контексте в полной мере. Рассматривая эту проблему, нельзя не остановиться, прежде всего, на факторах и причинах проявления нежелательного агрессивного поведения в спорте. Конечно, нельзя не говорить о том, что свое влияние здесь оказывают не только половозрастные и индивидуальные психологические особенности личности, но и внешние физические и социальные условия.

По нашему мнению, к причинам повышенного уровня агрессии в современном спорте можно отнести:

- ограниченное количество времени на тренировочный процесс;
- недостаток отдыха и восстановления;
- риски использования запрещенных субстанций и допинга в целом;
- повышенные требования и давление на спортсмена со стороны тренера;
- давление команды;
- завышенные ожидания, чрезмерная требовательность родителя от ребенка-спортсмена;
- психологические особенности личности спортсменов, тренеров, спонсоров, менеджеров и т.д.;
- нестабильная ситуация, складывающаяся в настоящее время в глобальном мире в целом, и спортивном, в частности.

Все эти факторы отрицательно влияют на личностные характеристики спортсменов и могут способствовать повышению их агрессивности и проявлению агрессивного поведения.

ВЫВОДЫ

Объемность и многополярность этой проблемы вызывает неоднозначные и противоречивые толкования ученых. Поэтому проведение ретроспективного исследования в качестве создания теоретического базиса и предпосылок профилактики проявления

агрессивного поведения, буллинга и травли в спорте является, как никогда, своевременным и актуальным.

Когнитивные знания философско-мировоззренческих представлений о сущности агрессии в спорте, трансформируемые в теоретическую подготовку, служат фундаментом формирования ценностных ориентаций личности не только спортсмена, но и его тренера, родителей, товарищей по команде. А в последующем – лежат в основе их поведенческих реакций и взаимоотношений в физкультурно-спортивной деятельности.

Необходимость проведения дальнейших научных исследований в этом направлении не вызывает сомнений, так как тенденция проявления агрессивного поведения в настоящее время идет по нарастающей. На это существуют как объективные, так и субъективные причины. Знание причин и последствий агрессивного поведения позволит вести профилактическую работу по предотвращению негативных и деструктивных явлений в физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях.

Особо важным является выявление и изучение причин возникновения агрессивного поведения, буллинга и травли в спорте. Логика исследования сложной проблемы требует дальнейшего изучения форм и видов спортивной агрессии, а также последствий буллинга и травли для жертвы и агрессора.

Теоретические основы агрессии как социального явления, ее виды, причинно-следственные связи между различными ее проявлениями, а также факторы, способствующие ее возникновению, требуют глубокого изучения в процессе профессионального образования тренеров и преподавателей. Это позволит им в своей педагогической деятельности эффективно регулировать проявления агрессии юными спортсменами и воспитанниками.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Словарь конфликтолога : более 1700 понятий. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Эксмо, 2010. 652 с. ISBN 978-5-699-38468-6.
2. Горохов С. А. Феномен агрессии в понимании К. Лоренца и З. Фрейда: сравнительный анализ. DOI 10.34823/SGZ.2020.4.51406 // Социально-гуманитарные знания. 2020. № 4. С.147–151.
3. Изард К. Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2012. 464 с. ISBN 5-314-00067-9.
4. Лоренц Конрад. Обратная сторона зеркала. Восемь смертных грехов цивилизованного человечества. Москва : АСТ, 2019. 480 с. ISBN 978-5-17-107957-4.
5. Майерс Д. Социальная психология. Санкт-Петербург : Питер, 2016. 800 с. ISBN 978-5-4237-0138-3.
6. Маркелов И. П. Проблема агрессивного поведения в спорте // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2, № 2. С. 121–125.
7. Драганова О. А., Пономарева Я. В., Давыдова Т. Н. (авт.-сост). Методические рекомендации по предотвращению буллинга в школьных коллективах (для классных руководителей). Липецк : Центр «Семья», 2022. 40 с.
8. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. 672 с. ISBN 978-5-17-055693-9.
9. Петрановская Л. В. ТравлиNET : методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов. Москва, 2018. 32 с.
10. Путин В. В. Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 27 марта, 2019 г., Москва. URL: <https://my.mail.ru/mail/krivosheya85/video/TeenWolf/229753.html?from=videoplayer> (дата обращения: 17.11.2023).
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 17.11.2023).
12. Фрейд Зигмунд. Я и Оно : тр. разных лет. Кн. 2. Тбилиси : Мерани, 1991. 426 с.
13. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Москва : Республика, 1994. 447 с. ISBN 978-5-17-103239-5.

14. Чернышев В. П., Тимошков Е. В. Выявление форм агрессивного поведения в условиях учебно-тренировочного процесса // Образование: теория, методология, практика. Чебоксары : Среда, 2019. С. 137–149.

15. Юров И. А. Агрессивность и формирование спортивной толерантности // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2014. Т. 20, № 2. С. 169–172.

REFERENCES

1. Antsupov A. Ya. (2010), Dictionary of conflictologist: more than 1700 concepts, Moscow, Eksmo.
2. Gorokhov S. A. (2020), "The phenomenon of aggression in the understanding of K. Lorentz and Z. Freud: comparative analysis", *Socio-humanitarian knowledge*, Vol. 4, pp. 147–151. DOI 10.34823/SGZ.2020.4.51406.
3. Izard K. E. (2012), Psychology of emotions, St. Petersburg, Peter.
4. Lorenz Conrad (2019), The reverse side of the mirror. The Eight Deadly Sins of civilized humanity, Moscow, AST.
5. Miers D. (2016), Social psychology, St. Petersburg, Piter, 800 p.
6. Markelov I. P. (2017), "The problem of aggressive behavior in sports", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 2, No. 2, pp. 121–125.
7. Draganova O. A., Ponomareva Ya. V., Davydova T. N. (2022), Methodological recommendations for the prevention of bullying in school collectives (for classroom teachers), Lipetsk, GOBU Center «Family».
8. Meshcheryakov B. G. (2004), Big psychological dictionary, St. Petersburg, Prime-Euroznak.
9. Petranovskaya L. V. (2018), Bullying: A methodological guide for school teachers and school psychologists, Moscow.
10. Putin V. V. Council under the President of the Russian Federation for the Development of Physical Culture and Sports on March 27, 2019, Moscow, Access mode, <https://my.mail.ru/mail/krivosheya85/video/TeenWolf/229753.html?from=videoplayer>.
11. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030, URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Qj29BM7zJBHXM05.pdf>.
12. Freud Sigmund (1991), I and It : tr. of different years, in 2 books, Tbilisi, Merani.
13. Fromm E. (1994), Anatomy of human destructiveness, Moscow, Republic.
14. Chernyshev V. P., Timoshkov E. V. (2019), Identification of forms of aggressive behavior in the conditions of the educational and training process, *Education: theory, methodology, practice*, Cheboksary, Wednesday, pp. 137–149.
15. Yurov I. A. (2014), Aggressiveness and the formation of sports tolerance, *Bulletin of the Kostroma State University named after N.A. Nekrasov. Series: Pedagogy. Psychology. Social work. Juvenile studies. Sociokinetics*, Vol. 20, No 2, pp. 169–172.

Контактная информация: Наталья Макарова <prim1207@mail.ru>

Поступила в редакцию 11.12.2023.

Принята к публикации 25.12.2023.

УДК 612.8.04

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ НЕВРОЗАМИ

Насырова Гульсум Хамитовна, кандидат биологических наук, доцент

Казанский национальный исследовательский технологический университет

Аннотация. В статье представлено исследование по изучению влияния психоэмоциональной саморегуляции на общее состояние организма студентов с вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу. Определяли качество жизни студентов, работоспособность сердечно-сосудистой системы, силу нервной системы и возможности контроля над эмоциями. Установлено, что студентам с вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу необходимо улучшать свое психоэмоциональное состояние, налаживать эмоции, повышать эмоциональную активность жизни, вести правильный образ жизни, соблюдая распорядок дня, и заниматься физической культурой и спортом. Соблюдая общие принципы профилактических мер, можно нормализовать давление.

Ключевые слова: психоэмоциональная саморегуляция, качество жизни студентов, вегетососудистая дистония по гипотоническому типу.