

## **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Дятлов Денис Сергеевич**

студент, Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь, г. Гомель

**Шепелевич Алина Николаевна**

студент, Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь, г. Гомель

Актуальность.

В современном мире повышенной информатизации студенты подвергаются стрессу, связанному с повседневной жизнью и профессиональной деятельностью. Они испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе. Студенты недостаточно адаптированы к трудностям самостоятельной жизни, с тревогой относятся к перспективам своей учебной деятельности, к успехам профессиональной жизни в дальнейшем. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для многих студентов. Проблемы с финансами, жилищные проблемы, самостоятельное обеспечение себя питанием, сложность с переработкой большого количества информации являются спутниками студенческой жизни [1, 3]. На фоне стрессовых состояний у студентов ухудшается состояние здоровья. Например, повышение индекса массы тела обнаруживается из-за несоблюдения режима питания. Студенты отдают предпочтение пище, приготовление которой занимает мало времени, высокоуглеводным продуктам. Чаще всего проблемами являются поздний ужин, отсутствие в рационе питания горячих блюд. Довольно распространенной проблемой на сегодняшний день является сколиоз. Это связано с тем, что уже в школьном возрасте наблюдается урбанизация и гиподинамия, когда происходит активное формирование позвоночника. Именно в школьные годы формируется большая часть случаев сколиоза, часть из которых сохраняется на всю жизнь в неизменном виде, другая же – продолжает прогрессировать в студенческие годы. Из-за пренебрежительного отношения студентов к правилам работы за компьютером, при чтении основной и дополнительной литературы у многих студентов отмечаются нарушения зрения. Стрессовые состояния – угроза для профессиональной деятельности, источник конфликтов с близкими людьми, причина многих заболеваний. Люди с различным статусом здоровья не всегда могут адекватно реагировать на стресс, поэтому современному человеку необходимо повышать психологическую устойчивость, развивать способность контролировать эмоциональные и интеллектуальные перегрузки. Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для деятельности, окружающих людей и своего здоровья [2].

Цель.

Дать оценку стрессоустойчивости студентов 19-21 года с различными состояниями здоровья и сравнить стрессоустойчивость у здоровых студентов и у студентов со сколиозом, ожирением и нарушениями зрения.

Материалы и методы.

В процессе сбора необходимой информации использовалась следующая методика: «Тест на стрессоустойчивость. Источник: Щербатых Ю.В. Психология стресса. М., 2005» [3]. Тест

представляет собой 5 блоков, в которых испытуемым предлагаются по 5 вопросов, в каждом из которых нужно было поставить балл от 1 до 10. Первая шкала определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые мы можем повлиять. Вторая шкала показывает склонность все излишне усложнять. Третья – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. Четвертая – определяет деструктивные способы преодоления стрессов. Пятая шкала определяет конструктивные способы преодоления стрессов. В дополнительном шестом блоке показано изменение постоянного стресса за последние три года у испытуемых. Обследовано 160 человек в возрасте 19-21 год, студенты гродненских ВУЗов. Результаты и обсуждения.

У студентов с нарушениями зрения высокая стрессоустойчивость наблюдалась нечасто – всего у трех человек, что составило 7,5%. Большая часть студентов имеют повышенную чувствительность к стрессу – 19 человек (47,5%). Нормальным уровнем стрессоустойчивости обладают 18 человек – 45% студентов. У студентов со сколиозом были получены следующие результаты: 25 человек (62,5%) имеют повышенную чувствительность к стрессу, 12 испытуемых (30%) – имеют нормальный уровень стрессоустойчивости, и только 3 человека (7,5%) оказались устойчивы к стрессу. Большинство студентов с ожирением имеют повышенную чувствительность к стрессу – 24 человека, что составило 60% студентов, нормальный уровень стрессоустойчивости имеют 15 человек, что в процентном соотношении составило 37,5% от общего количества студентов данной группы, а устойчивым к стрессу оказался всего лишь 1 человек (2,5%). У студентов, не имеющих отклонений от нормы индекса массы тела, искривлений позвоночника (сколиоза) и снижения зрения отмечалась нормальная стрессоустойчивость – у 23 человек (57,5% студентов данной группы), высокая стрессоустойчивость наблюдалась у 7 человек (17,5%) и у остальных – устойчивость к стрессу была низкой (10 человек – 25%).

Выводы: 1. Выявлена зависимость между состоянием здоровья и стрессоустойчивостью студентов. 2. У здоровых студентов преобладает нормальный уровень стрессоустойчивости. 3. У большинства студентов со сколиозом, ожирением, нарушением зрения отмечается низкий уровень стрессоустойчивости. 4. Основную часть группы с низким уровнем стрессоустойчивости составили студенты со сколиозом, а наиболее устойчивой к стрессам оказалась группа здоровых студентов.

### **Список литературы:**

1. Апчел, В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб., 1999. – С. 3-4
2. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – М., 2003. – С. 563.
3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб., 2006. – С. 12, 200-202.