

УДК:614

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.21](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.21)

ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Пац Наталия Викторовна^{ABCD}

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей гигиены и экологии «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно, Беларусь, e-mail: pats_nataly.2003@mail.ru ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6489-2851>

Грабовская Ирина Павловна^{ABC}

Студентка медико-психологического факультета «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно, Беларусь, e-mail: irynagrno@mail.ru

Нестерович Ольга Петровна^{ABC}

Студентка медико-психологического факультета «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно, Беларусь, e-mail: nesterovizho@mail.ru

INFLUENCE OF CHANGES IN HEALTH STATUS ON STRESS TOLERANCE IN STUDENTS

Pats Natalia Viktorovna^{ABCD}

Grodno State Medical University, associate Professor of the Department of General hygiene and ecology, candidate of medical Sciences, Grodno, Belarus, e-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Grabovskaya Irina Pavlovna^{ABC}

student, faculty of medicine and psychology Grodno State Medical University, Grodno, Belarus, e-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Nesterovich Olga Petrovna^{ABC}

student, faculty of medicine and psychology Grodno State Medical University, Grodno, Belarus, e-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Пац Н. В., Грабовская И.П, Нестерович О.П.. Влияние изменений состояния здоровья на стрессоустойчивость у студенческой молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. 2 (18), С. 209-215. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.21](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.21)

Pat N. V., Grabovskaya I. P, Nesterovich O. P. (2020). Influence of changes in health status on stress tolerance in students. Health, Physical Culture and Sports, 2 (18), 209-215. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.21](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.21)

Поступило в редакцию / Submitted

Принято к публикации / Accepted

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

Аннотация. Каждый человек имеет свой исходный статус здоровья, который накладывает отпечаток на реакцию их организма на стресс. Была оценена стрессоустойчивость у студентов с различным состоянием здоровья: у студентов со сколиозом, ожирением, нарушением зрения и у студентов, не имеющих заболеваний. Всего в исследовании приняло участие 160 студентов в возрасте от 19 до 21 года. Все исследуемые были разделены на 4 группы по 40 человек в каждой. Первую группу составили студенты с нарушением зрения, вторую – со сколиозом, третью – с ожирением, четвертую – студенты, не имеющие заболеваний. Всем им проведен тест на стрессоустойчивость по методике, описанной Щербатых Ю.В. в книге «Психология стресса» в 2005.

Выявлена зависимость между состоянием здоровья и стрессоустойчивостью студентов. У большинства студентов со сколиозом, ожирением, нарушением зрения отмечался низкий уровень стрессоустойчивости. У здоровых студентов преобладал нормальный уровень стрессоустойчивости. Большинство студентов с низким уровнем стрессоустойчивости относились к группе студентов со сколиозом. Наиболее устойчивой к стрессам оказалась группа здоровых студентов.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, сколиоз, ожирение, нарушения зрения, студенты.

Abstract. *Each person has their own initial health status, which affects their body's response to stress. Stress tolerance was assessed in students with various health conditions: students with scoliosis, obesity, visual impairment, and students without diseases. A total of 160 students aged 19 to 21 took part in the study. All the subjects were divided into 4 groups of 40 people each. The first group consisted of students with visual impairment, the second-with scoliosis, the third-with obesity, and the fourth – students who do not have diseases. All of them were tested for stress resistance according to the method described by Y.V. Scherbatykh in the book "Psychology of stress" in 2005.*

The dependence between the state of health and stress resistance of students is revealed. The majority of students with scoliosis, obesity, and visual impairment had a low level of stress tolerance. Healthy students had a normal level of stress tolerance. The majority of students with a low level of stress tolerance belonged to the group of students with scoliosis. The group of healthy students was the most resistant to stress.

Key words: *stress tolerance, scoliosis, obesity, visual impairment, students*

Актуальность. В современном мире повышенной информатизации студенты подвергаются стрессу в повседневной жизни. 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 (Апчел, В.Я., Цыган. В.Н., 1999; 3-4; Щербатых, Ю. В. 2006, 12).

Таким образом, на фоне стрессовых состояний у студентов ухудшается состояние здоровья.

*Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции
Section IV. Scientific Articles Following the International Conference*

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 наблюдается урбанизация и гиподинамия уже в школьном возрасте, 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 – в студенческие годы продолжает прогрессировать.

Из-за некорректного отношения студентов к правилам работы за компьютером, при чтении основной и дополнительной литературы с использованием электронных книг у многих студентов отмечаются нарушения зрения (Пац Н.В., 2016; Пац Н.В., Илбуть В.А., Марцинкевич Д.Н., 2016).

Стрессовые состояния — угроза для профессиональной деятельности, источник конфликтов с близкими людьми, причина многих заболеваний. Наиболее разрушительными являются чрезмерные психогенные стрессы, вызываемые неблагоприятными психологическими факторами, являясь причиной заболеваемости студенческой молодежи (Усков С.В., 2013, 88). 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 нагрузки. Лучшая реакция на стресс - это активное в физическом отношении поведение. Так исследования, проведенные в 2012-2013 учебном году на базе Крымского государственного медицинского университета с группами студентов, занимавшихся физической культурой по общей программе и экспериментальной группы, занимающейся по учебным программам спортивных групп традиционного каратэ-до, показали, что студенты экспериментальной группы демонстрировали более производительный уровень психофизиологических функций технико-тактической подготовки, что отобразилось на характеристиках эффективности внимания (зрительный анализатор), скорости переноса информации в мышечно-двигательной системе (кинестетический анализатор), продемонстрировали меньшую зависимость от сбивающих стрессогенных факторов (показатель точности); то есть выявили изменения, характерные для более стойкого к стрессу состояния центральной нервной системы (Усков С.В., 2013, 92).

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 (Мещеряков, Б. Г., Зинченко В. П. 2003, 563). Учеными из Дагестана изучены условия, факторы и критерии, влияющие на формирование активной, здоровой, стрессоустойчивой личности в процессе обучения в вузе. Ими показано, что «процесс повышения эмоциональной устойчивости студентов представляет собой системный,

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

последовательный и многогранный процесс, направленный на подготовку эмоционально зрелой, конкурентоспособной личности, способствующий повышению адаптационных возможностей организма, обеспечивающий психологическое, физическое, социальное благополучие и формирование безопасного образа жизни». А повышение ресурсов психологической адаптации личности через организацию клубной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой и вариативной по своему содержанию, эффективно для повышения ресурсов стрессоустойчивости личности, комплексного развития физических и психических качеств, повышения иммунитета и жизненного тонуса. (Шуайбова М.О., Минбулатова И.С., Магомедов Р.В., 2019). **Цель данного исследования** - дать оценку стрессоустойчивости студентов 19-21 года с различными состояниями здоровья, сравнить показатели стрессоустойчивости у здоровых студентов с таковыми у студентов со сколиозом, ожирением и нарушениями зрения.

Материалы и методы исследования. Всего в исследовании приняло участие 160 студентов в возрасте от 19 до 21 года. Все исследуемые были разделены на 4 группы по 40 человек в каждой. Первую группу составили студенты с нарушением зрения, вторую – со сколиозом, третью – с ожирением, четвертую – студенты, не имеющие заболеваний. Проведен тест на стрессоустойчивость (Щербатых, Ю. В.

2006, 200-202). 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 шкала – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. Четвертая шкала 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. Статистическая обработка полученных результатов проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика. 10.0»

Результаты и обсуждение. 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 (рис. 1).

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 (рис. 2).

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

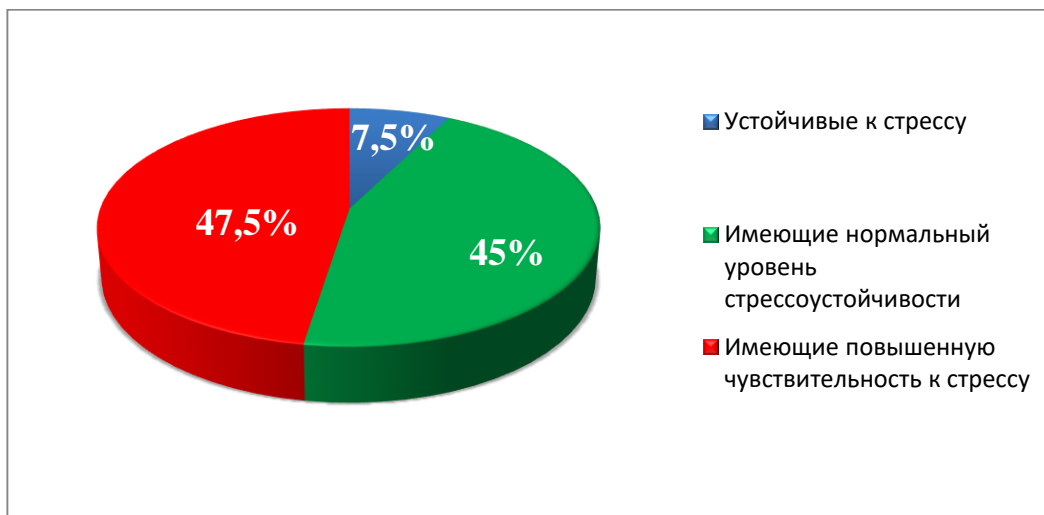


Рисунок 1. –Стрессоустойчивость у студентов с нарушениями зрения, в %.

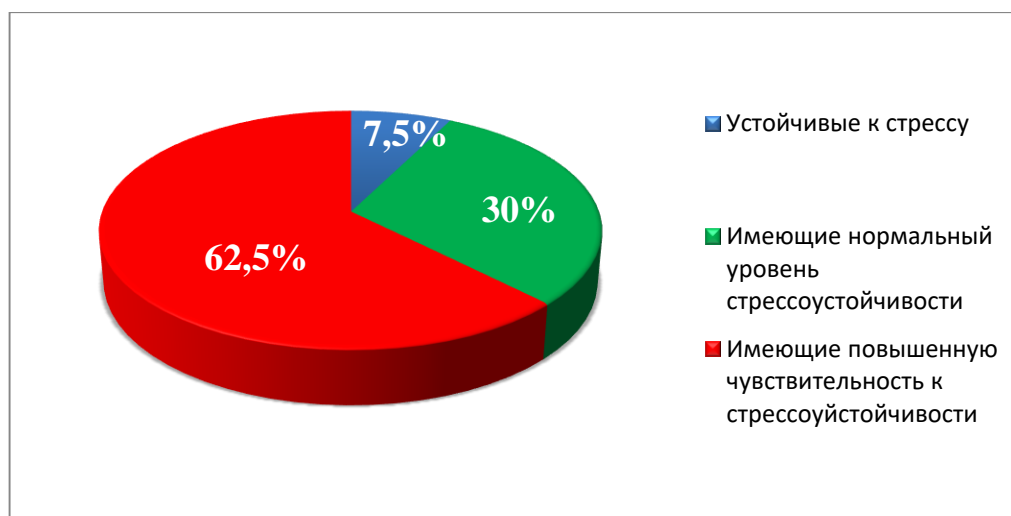


Рисунок 2. – Стрессоустойчивость у студентов со сколиозом, в %.

Большинство студентов с ожирением имеют повышенную чувствительность к стрессу – 25 человек, что составило 60% студентов, нормальный уровень стрессоустойчивости имеют 14 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%) (рис. 3).

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference



Рисунок 3. – Стрессоустойчивость у студентов с ожирением, в %.

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 %) (рис. 4).



Рисунок 4. – Стрессоустойчивость у студентов, не имеющих заболеваний, в %.

Выводы.

1. Выявлена зависимость между состоянием здоровья и стрессоустойчивостью студентов. У

большинства студентов со сколиозом, ожирением, нарушением зрения отмечался низкий уровень стрессоустойчивости. У здоровых

студентов преобладал нормальный уровень стрессоустойчивости.

2. Большинство студентов с низким уровнем стрессоустойчивости

относились к группе студентов со сколиозом, а наиболее устойчивой к стрессам оказалась группа здоровых студентов.

Библиографический список

1. Апчел, В.Я. Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. Санкт-Петербург, 1999. С. 3-4
2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции . Санкт-Петербург, 2006. С. 12, 200-202.
3. Пац, Н.В. Структура рисков снижения зрения у студенческой молодежи Беларуси при использовании электронной литературы // *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2016. № 2. С.156-159.
4. Пац, Н.В., Илбуть В.А., Марцинкевич Д.Н. Профилактика рисков снижения зрения у студенческой молодежи при использовании электронной литературы // *Сибирский Вестник специального образования*. 2016. № 3. С.31-36.
5. Усков С.В. Формирование стрессоустойчивости у студенческой молодёжи в процессе занятий единоборствами в вузе // *Физическое воспитание студентов*. 2013, № 5. С. 88-92.
6. Мещеряков, Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь . М., 2003. – С. 563.
7. Шуайбова М.О., Минбулатова И.С., Магомедов Р.В. Стрессоустойчивость студенческой молодежи как показатель здоровья и безопасности жизнедеятельности // *Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»*, 2019. Том 9(175). С.22-23.

REFERENCES

1. Apcel, V. Y. Cygan V.N. (1999). Stress and stress resistance of the person. Saint Petersburg. pp. 3-4
2. Scherbatykh, Yu. V.(2006). Psychology of stress and methods of correction . Saint Petersburg. Pp. 12, 200-202
3. Pats, N. V. (2016). Structure of the risks of vision loss in the student youth of Belarus when using electronic literature. *Actual problems of suchasnoi meditsini: Visnik Ukrainskoi medichnoi stomatologichnoi Akademii*, N. 2. Pp. 156-159
4. Pats, N. V., Ilbut V. A., Martsinkevich D. N. (2016). Prevention of risks of vision loss in students when using electronic literature. *Siberian Bulletin of special education*, № 3. Pp. 31-36.
5. Uskov S. V. (2013.). Formation of stress tolerance among students in the process of martial arts classes at the University. *Physical education of students*. № 5. Pp. 88-92.
6. Meshcheryakov, B. G., Zinchenko, V. P. (2003.). Bolshoy psikhologicheskiy slovar. Moscow. p. 563
7. Shuaibov M. O., Insulative I. S., Magomedov R. V. (2019) Stress tolerance of student's youth as a measure of health and safety. *Scientific-theoretical journal "Scientific notes of University named after P. F. Lesgaft*, 9(175). Pp. 22-23.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2020. - № 2 (18).

Health, Physical Culture and Sports. 2020, 2(18)

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

Вклад авторов:

A — Разработка концепции или дизайн методологии; создание моделей, изучение проблемы

B — Применение статистических, математических, вычислительных или других исследований

C — Проведение исследований, в частности — проведение экспериментов или сбор данных

D — Подготовка, создание и оформление рукописи

Author's Contribution:

A — Concept development or design methodology; creating models, studying the problem

B — Application of statistical, mathematical, computational or other studies

C — Research, in particular experimentation or data collection

D — Preparation, creation and design of the manuscript