к различным заболеваниям, особенно часто прослеживались хронические заболевания, в частности простуды, неврозы, нарушения кожных покровов и органов зрения.

По результатам проведенного исследования также было обнаружено, что головными болями чаще страдают холерики; простудными заболеваниями – сангвиники; повышенной усталостью, сонливостью, вялостью – меланхолики; коронавирусной инфекцией и заболеваниями дыхательной системы – холерики; анемией – флегматики. Хроническими заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы страдают чаще меланхолики.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Наш темперамент и болезни [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://med39.ru/article/psychology/temperament.html. – Дата доступа: 31.01.2024.

2. Психиатр рассказал, как характер влияет на предрасположенность к болезням [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.m24.ru/news/medicina/07072021/172776. – Дата доступа: 31.01.2024.

3. *Трафимчик, Ж. И.* Интегративный подход к проблеме Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью / Ж. И. Трафимчик // Псіхалогія. – 2010. – № 4. – Ч. 1. – С. 55–57; Псіхалогія. – 2011. – № 1. – Ч. 2. – С. 24–26.

4. *Трафимчик, Ж. И.* Феномен Я-концепции в ракурсе аддиктивного поведения личности / Ж. И. Трафимчик // Проблемы здоровья и экологии. – 2012. – № 3. – С. 50–55.

5. *Трафимчик, Ж. И.* Образы «Я» как подструктуры Я-концепции у молодых людей с игровой зависимостью / Ж. И. Трафимчик // Психология телесности: теоретические и практические исследования : сб. ст. II междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 25 дек. 2009 г. / ПГПУ им. В.Г. Белинского ; под общ. ред. Е. В. Буренковой. – Пенза, 2009. – С. 52–58.

**УДК 159.944.4:378**

**А. А. Садовская, А. А. Карасёва**

*Научный руководитель: к.пс.н., доцент Ж. И. Трафимчик*

*Учреждение образования*
*«Гомельский государственный медицинский университет»*
*г. Гомель, Республика Беларусь*

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

***Введение***

Установлено, что стресс связан с эмоциональной неустойчивостью в психической саморегуляции человека, что подтверждает понимание механизмов стресса и эмоциональной регуляции как первичных, базовых, бессознательных механизмов психической самоорганизации и саморегуляции человека. Существующие в настоящее время определения стрессоустойчивости затрудняют выделение конкретных критериев оценивания субъектных свойств человека. Остаются открытыми вопросы о механизмах оптимальной психической самоорганизации индивида в контексте продуктивного выполнения работы и обучения людей умениям самоуправления и саморегуляции [1].

Решающую роль в процессе поддержания адекватных отношений в системе «человек-среда» играет психическая адаптация. При возникновении стрессовой ситуации необходимы активные действия по устранению источника стресса с целью наименьших психических и физических потерь организма: уменьшение силы воздействия стрессора, устранение повторяемости стрессовой ситуации. Психологами и медиками разработаны ряд способов и методов профилактики стресса как индивидуального, так и организационного применения [2].

Так, рационально-эмоциональная терапия направлена на замену негативных мыслей в стрессовом состоянии позитивными. Существует ряд психологических техник проти-

востоянию стрессу: психоанализ стрессовой ситуации, обучение самоконтролю, методика «сбережения» эмоций. Целый набор социально-психологических механизмов снижения напряженности связан с использованием приемов «ухода» от напряженности путем «снижения» значения ситуации [3].

Следует отметить, что нельзя устранить стрессы и отрицательные душевные состояния путем ограждения от всего, что потенциально несет в себе опасность негативных переживаний. Человек должен справляться со стрессовыми ситуациями с опорой на понимание природы стресса как всплеска гормональной активности, который поддается нейтрализации. Важнейшим путем профилактики эмоционального стресса следует считать снижение новизны поступающей ситуационной информации, то есть расширение накопленной информационной базы, в основе которой моделирование адекватного поведения в стрессовых ситуациях. Огромную роль в устранении негативных последствий стресса играет трудовая деятельность и физическая нагрузка. Различные виды физической деятельности являются способом устранения физиологических механизмов стресса. Мышечная работа ликвидирует избыток гормонов, поддерживающих состояние эмоционального перенапряжения [2].

Кроме того, восприимчивость человека к стрессам на работе в немалой степени зависит от общего жизненного фона, то есть от того, насколько успешно он умеет выходить из стрессовых ситуаций, порождаемых общесоциальными, семейными, возрастными и прочими факторами. Человек, закаленный в преодолении разных жизненных барьеров и неприятностей, очевидно, должен успешнее других справляться и с профессиональными стрессовыми ситуациями [2].

***Цель***

Провести диагностику и оценить степень развития навыка стрессоустойчивости среди студентов 3 курса медицинского университета, выяснить необходимость проведения профилактических мероприятий по снижению уровня стрессоустойчивости среди студентов.

***Материал и методы исследования***

Исследование проводилось в феврале 2024 года среди студентов третьего курса учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет». В анкетировании приняли участие 64 студента в возрасте от 19 до 23 лет. Для проведения анкетирования использовался Бостонский тест на стрессоустойчивость. Для подсчета статистических данных использовалась программа Statistica 10.0 [4], где проводился расчет среднеарифметических значений, стандартных отклонений; корреляционных связей (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, $p<0,05$), оценка по критерию Манна – Уитни.

***Результаты исследования и их обсуждение***

Результаты исследования уровня выраженности навыка стрессоустойчивости среди студентов показали, что у женщин навык развит несколько выше, чем у мужчин и соответствует среднему уровню устойчивости к стрессовым ситуациям (27,737), в то время как у мужчин он равен 33,654, что соответствует пониженному уровню стрессоустойчивости (рисунок 1).

По результатам статистической обработки данных по критерию Манна – Уитни статистически значимых различий между подгруппами в соответствии с полом обнаружено не было. Результаты корреляционного анализа также показали отсутствие значимых связей между уровнем стрессоустойчивости и полом.

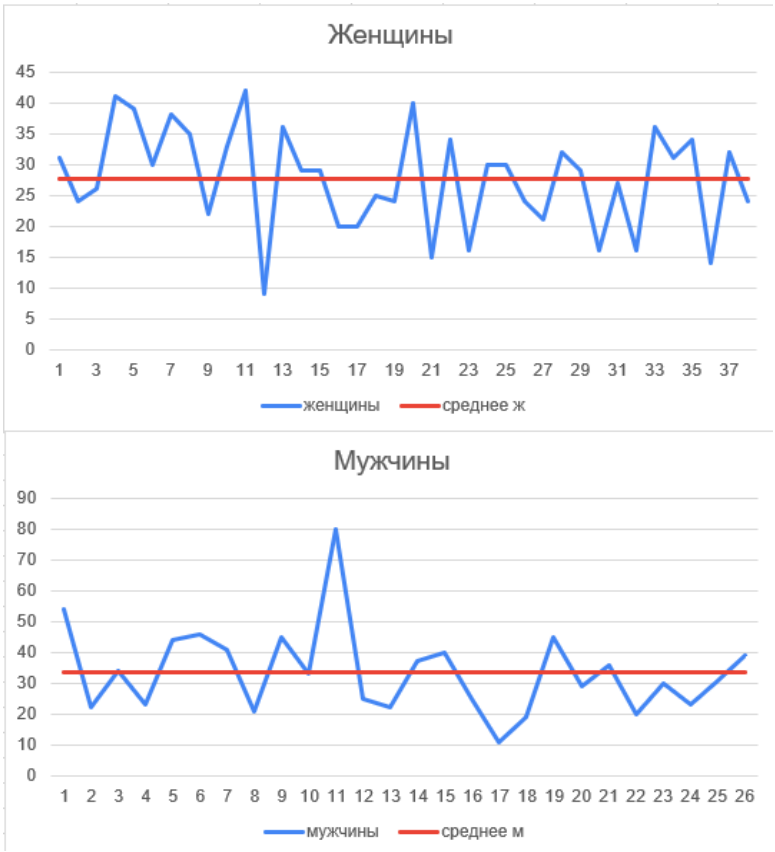


***Рисунок 1 – Диаграмма уровня выраженности навыка стрессоустойчивости у мужчин и женщин***

***Выводы***

Для будущих медицинских работников показатель стрессоустойчивости личности является довольно важным, так как стрессоустойчивость помогает успешно адаптироваться к сложным ситуациям в дальнейшем, при исполнении профессиональных обязанностей. Высокий уровень стрессоустойчивости обеспечивает максимально быструю адаптацию к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. Результаты исследования показали целесообразность проведения профилактических мероприятий для респондентов мужского пола по снижению уровня эмоционального реагирования на стрессовые обстоятельства и приобретению эффективных навыков в борьбе со стрессовыми воздействиями окружающей среды.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Дьяков, С. И.* Стрессоустойчивость студентов. Парадигма субъектной самоорганизации личности / С. И. Дьяков // Образование и наука. – 2016. – № 6 (135).

2. *Шемякина, О. О.* Анализ причин стресса и методы его профилактики / О. О. Шемякина // Психология и право. – 2012. – № 2 (149).

3. *Бобнева, М. И.* Социально-психологические аспекты исследований состояния напряженности и надежности работы человека в экстремальных и аварийных ситуациях / М. И. Бобнева – М. : ИП АН СССР , 1998. – 128 с.

4. *Стукач, О. В.* Программный комплекс Statistica в решении задач управления качеством : учеб. пособие / О. В. Стукач; Томский политехнический университет. – Томск: Томск. политех. ун-т, 2011. – 163 с.