

**В. Е. Адамова**

Научный руководитель: А. С. Ярошевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

## ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*В статье рассматриваются современные проблемы формирования здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Приведены результаты эмпирического исследования по выявлению отрицательных психологических состояний, которые мешают вести здоровый образ жизни учащимся и студентам. Предложены рекомендации по профилактике нездорового образа жизни.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, психологическое здоровье, отрицательные психологические состояния.*

Здоровье – это состояние полного как физического, так и психического благополучия человека. Без здоровья человек ничего не может сделать, поэтому его поддержание очень важно.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, когда человек стремится поддерживать свое физическое и психологическое здоровье, в том числе с помощью изменения плохих привычек на хорошие.

Есть два вида здоровья взаимно влияющих друг на друга – это физическое и психическое здоровье. Физическое здоровье включает в себя нормальное функционирование всех органов и систем человека. Для поддержания физического здоровья следует придерживаться следующего:

- здоровый сон, в полной темноте, более 7 часов;
- прогулки на свежем воздухе;
- занятия спортом: езда на велосипеде, плавание, бег, йога, зарядка и т. д.;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления большого количества алкоголя и наркотических средств;
- правильное, сбалансированное питание: употребление большого количества фруктов, овощей, ягод, чистой воды и т. д.;
- стараться поддерживать определенный режим дня;
- следить за личной гигиеной, ведь она напрямую влияет на наше здоровье.

Психологическое здоровье – это позитивное отношение к жизни, принятие себя, наличие адекватных жизненных целей и т. д. Для его поддержания необходимо:

- поддерживать физическое здоровье: правильно питаться, поддерживать здоровый сон и т. д.;
- избавиться от источников сильных стрессов;
- следует чаще уделять время самому себе и научиться расслабляться: найти хобби или занятие, которое поможет бороться с сильным стрессом;
- пройти курс медитации: дыхание отлично восстанавливает организм;
- не бояться обратиться к психологу;
- научиться не перегружать себя информацией, особенно из интернета: многие новости отнюдь не положительные, что может приводить к сильному стрессу.

Психологическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени. Отрицательные психологические состояния включают в себя: стресс, тревожность, депрессию, напряженность и т. д.

Для выявления частоты встречаемости у студентов отрицательных психологических состояний (стресс, депрессия, тревожность) было проведено исследование на базе Гомельского

государственного университета имени Франциска Скорины. В исследовании приняли участие 64 студента разных факультетов.

Для диагностики тревожности был использован «Интегративный тест тревожности», разработанный А. П. Бизюком. Данная методика содержит в себе 5 шкал тревоги: эмоциональный дискомфорт, астенический компонент, фобический компонент, тревожная оценка перспектив, социальная защита.

По ее результатам было выявлено, что 16,2 % студентов имеют высокий уровень ситуативной тревожности. Для них характерна неудовлетворенность своей жизненной позицией, бессонница, повышенная эмоциональная напряженность и неуверенность в себе, проявление повышенной тревожности в сфере социальных контактов. 25,8 % респондентов имеют средний уровень ситуативной тревожности. 58 % опрошенных студентов имеют низкий уровень ситуативной тревожности, для них характерна удовлетворенность своей жизненной позицией, у них здоровый сон и пониженная эмоциональная напряженность, уверенность в себе и отсутствие проявления тревожности в сфере социальных контактов (Рис. 1).

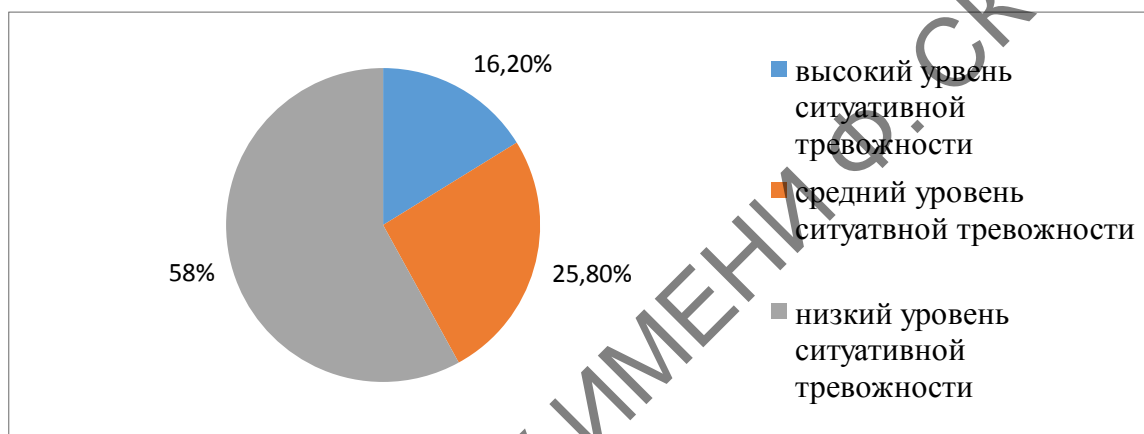


Рисунок 1 – Уровни ситуативной тревожности

11,5 % опрошиваемых имеют высокий уровень эмоционального дискомфорта, 29,6 % – высокий уровень астенического компонента. Таким студентам присуща вялость и пассивность, быстрая утомляемость, преобладание усталости, часто наблюдаются расстройства сна.

15,8 % имеют высокий уровень фобического компонента, для них характерно ощущение непонятной угрозы, неуверенности в своих силах, такие студенты не могут четко и ясно сформулировать то, что их в данный момент беспокоит и вызывает тревогу.

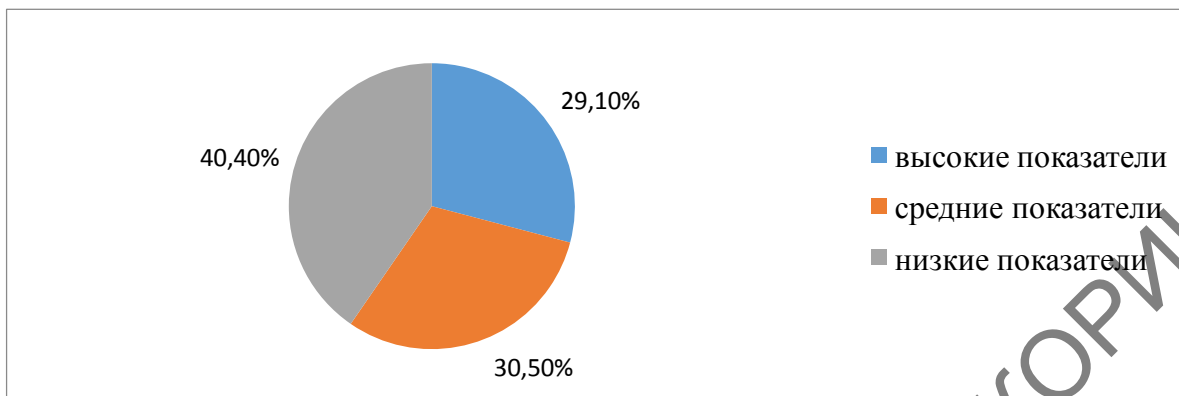
14,6 % опрошиваемых имеют высокий уровень тревожной оценки перспектив, для них характерно высокая степень озабоченности будущим из-за высокой эмоциональной чувствительности.

8,5 % опрошиваемых имеют высокий уровень социальной защиты, для них характерна неуверенность в себе, и они рассматривают социальную среду как основной источник тревожности и напряженности.

Для выявления уровня актуального психологического состояния была использована методика «Определение актуального состояния» В. Куликова. Методика имеет несколько дополнительных шкал: «активация – деактивация»; «тонус: высокий – низкий»; «самочувствие физическое: комфортное – дискомфортное»; «спокойствие – тревога»; «возбуждение эмоциональное: низкое – высокое».

По результатам было выявлено, что 29,1 % студентов имеют высокие показатели по данной методике. Для этих студентов характерно высокое эмоциональное возбуждение, напряжение и нервозность. Им трудно адекватно реагировать на изменение ситуации, сосредоточиться, трезво оцениваться свои силы и ставить осуществимые цели. 40,4 % респондентов

тов имеют низкие показатели. Для них характерно спокойствие, невозмутимость, осознанно контролируемое поведение, без перепадов настроения. Они трезво смотрят на вещи и ставят цели, которые могут достичь. 30,5 % средние показатели (Рис.2).



**Рисунок 2 – Показатели по методике «Определение актуального состояния»**

Таким образом, достаточно большое количество студентов подвергаются воздействию отрицательных психологических состояний. Для профилактики их появления можно использовать рекомендации, направленные на формирование установки на здоровый образ жизни.

Можно выделить еще несколько причин, которые влияют на формирование здорового образа жизни:

– пример старших. Если учащийся с детства видел, что его родители пьют и курят, то скорее всего, если ему не пояснить, что это сильно вредит здоровью, он не будет даже догадываться об этом. Подростки часто смотрят на более старших детей и часто для того, чтобы завести «друзей» они начинают пить и курить, чтобы показаться крутыми и взрослыми;

– не все учащиеся и студенты имеют условия для того, чтобы вести здоровый образ жизни. Учащиеся из неблагополучных семей, особенно дети, не могут самостоятельно нормализовать свое питание. В общежитии для студентов трудно поддерживать правильное питание или здоровый сон;

– нехватка времени. Учащиеся старших классов активно готовятся к экзаменам и поступлению, как и студенты, которые сдают сессию. В такое время трудно ходить на прогулки по свежему воздуху, поддерживать здоровый сон и готовить. Все это отнимает большое количество времени;

– недостаточная мотивация. Многие хотят начать вести здоровый образ жизни, но им сложно отказаться от старых привычек;

– недостаточный денежный капитал. Многие как семьи, так и студенты просто не могут позволить себе фрукты и овощи или другие хорошие качественные продукты.

Для профилактики нездорового образа жизни студентов и учащихся следует чаще проводить специальные мероприятия на тему здорового образа жизни, где будет рассказываться о важности его ведения, в чем вред курения, алкоголя, как важно заботиться о своем психическом здоровье, а также проводить больше мероприятий по выявлению стресса, тревожности и депрессии и оказывать своевременную психологическую помощь.

#### **Список использованных источников**

1 Левитон, Н. Д. О психических состояниях человека: учебное пособие / Н. Д. Левитон. – Москва: «Просвещение», 1964. – 332 с.