

*Кравченко У.М.*

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

*Научный руководитель: ст. преп. Чайковская М.А.*

*Кафедра экологической и профилактической медицины*

*Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель*

**Актуальность.** По оценкам ВОЗ, психическими расстройствами страдает каждый седьмой подросток в возрасте 10–19 лет в мире (14%). Тенденция психических нагрузок к постоянному непрерывному росту и давление их на нервную систему и психику старшеклассников может привести к формированию эмоционального напряжения, выступающего одним из основных факторов в развитии целого ряда заболеваний. В связи с этим, важным является формирование у старшеклассников высокого уровня стрессоустойчивости и обучение умению адаптироваться в стрессовой ситуации.

**Цель:** определить уровень нервно-психической устойчивости учащихся средней и старшей школы для дальнейшей разработки профилактических мероприятий, направленных на улучшение их стрессоустойчивости и укрепление психического здоровья школьников.

**Материалы и методы.** В рамках исследования было опрошено 90 учащихся средней школы, среди которых 9, 10 и 11 классов — по 30 человек соответственно. Возраст респондентов — 14–16 лет ( $15,04 \pm 0,75$  лет). Определения уровня нервно-психической устойчивости проводилось с использованием методики «Прогноз стрессоустойчивости» В. Ю. Рыбникова. Интерпретация результатов проводилась по следующей схеме: 5,6 баллов — 1-й уровень НПУ, высокая стрессоустойчивость, 7–13 баллов — 2-й уровень НПУ, хорошая стрессоустойчивость, 14–28 баллов — 3-й уровень НПУ, удовлетворительная стрессоустойчивость, более 29 баллов — 4-й уровень НПУ, неудовлетворительная стрессоустойчивость. Обработка данных осуществлялась при помощи электронных таблиц «Microsoft Office-Excel 2013» и пакета прикладных программ «Statistica» 12.5. Оценка значимости различий определялась по рассчитанному коэффициенту соответствия Хи-квадрат. Значения  $p < 0,05$  рассматривались как достоверные.

**Результаты и их обсуждение.** Установлено, что среди учащихся 9 и 11 классов на 1 уровне НПУ находится 10% учащихся, во 2 группе — 13,33% учащихся,  $p=0,381$ .

Для 2 уровня НПУ характерна хорошая нервно-психическая устойчивость, что обуславливает низкую вероятность возникновения нервно-психических нарушений. Среди учащихся 9 класса ко 2 уровню НПУ относятся 6,67%, 20% учащихся 10 класса и 3,33% учащихся из 11 класса.

3 уровень НПУ характеризуется удовлетворительной нервно-психической устойчивостью, которая выражается возможностью возникновения в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, что может проявляться, например, неадекватным поведением, самооценкой и восприятием действительности. При анализе данных среди учащихся 9 класса на этом уровне находятся 43,33% учащихся, из 10 класса — 16,67% учащихся, 26,67% среди учащихся 11 класса,  $p=0,013$ .

4 уровень НПУ соответствует неудовлетворительной нервно-психической устойчивости, что определяет предрасположенность к нервно-психическим нарушениям при чрезвычайно сильных физических и эмоциональных нагрузках. На 4 уровне находятся 40% школьников из 9 класса, 50% учащихся 10 и 60% учащихся 11 класса,  $p=0,037$ .

**Выводы:** в ходе исследования было выявлено, что в группе 9 классов преобладающим является 3 уровень НПУ (удовлетворительная нервно-психическая устойчивость), а среди учащихся 10 и 11 классов — 4 уровень НПУ (неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость). Для сохранения психического здоровья школьников следует проводить мероприятия для улучшения их стрессоустойчивости и повышения способности к быстрой адаптации в стрессовой ситуации: проведение специализированных тренингов, обучение методики саморегуляции эмоциональных состояний, проведение обучающих лекций.