

## ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Сергеев Д.Д.,*

*студент 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Матюшкова С.Д., ст. преподаватель*

В современном мире, который характеризуется неопределенностью, нагрузка на психику обучающихся многократно усиливается. В свою очередь это приводит к распространению дистресса, который становится серьёзным фактором риска для здоровья. А здоровье не только личное дело самого человека, но и один из важнейших факторов выживания всего общества. Поэтому весьма насущным является формирование ценностного отношения к здоровью как можно в более раннем возрасте и уменьшение рисков как социального, так и возрастного характера [1].

В данной работе мы опираемся на классическую концепцию стресса, разработанную Г. Селье, который определял как неспецифическую реакцию организма на любое предъявленное ему требование, нарушающее его равновесие [2].

Цель исследования – выявить представления обучающихся о путях преодоления стресса.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие обучающиеся города Витебска в количестве 33 человека в возрасте 16-18 лет. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: анкетирование, математическая обработка, анализ и обобщение данных.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ данной анкеты показал, что обучающиеся в учреждениях образования, так или иначе, сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Несомненно, это учебная нагрузка, трудности в общении с друзьями, разногласия и давление со стороны сверстников, отношения в семье и возникающие в ней конфликты, проблемы самоопределения и идентификации, сомнения в собственных силах и беспокойство. Отдельно можно упомянуть о влиянии интернет-пространства и социальных сетей, что в свою очередь может приводить к ощущению неудовлетворенности жизнью.

Большинство респондентов (34%) источником стресса указали учебную нагрузку, 24% – финансовые проблемы, 15% – отдаленность от дома, по 9% – непонимание в семье и группе, по 3% – одиночество и отсутствие ответной реакции в социальных сетях, остальные выбрали ответ другое.

Существует множество копинг-стратегий в преодолении стресса. К адаптивным относятся: здоровый образ жизни, дыхательные упражнения и медитация, различные хобби. К неадаптивным можно отнести: избегание проблемы, уход в различные зависимости, злоупотребление различными веществами.

Исследование, проведенное среди обучающихся, показало, что большинство (77%) выбирают адаптивные копинг-стратегии в выходе из стресса. А именно, планирование (29%) здоровый образ жизни (23%), дыхательные упражнения (20%), медитация (5%). Однако, есть и противоположные стратегии, такие как отвлечься в социальные сети (20%), избегание проблем (3%).

**Заключение.** Время значительных перемен может стать серьёзным испытанием и источником стресса. Крайне важно осознавать, что каждый человек – это уникальная личность, и то, что вызывает сильное волнение у одного, может быть совершенно незначительным для другого. Основными источниками стрессовых переживаний у обучающихся выступает учебная нагрузка, финансовые трудности, социальные связи и непонимание в семье. Обучающиеся используют для снижения стресса копинг-стратегии как адаптивные, так и неадаптивные.

Особую роль в преодолении стрессовых состояний играет и семья, являясь одним из ключевых институтов социализации. Следовательно, для сохранения психологического благополучия обучающихся и улучшения их академических результатов

необходим комплексный подход, объединяющий усилия семьи, образовательных учреждений и общества в целом. Однако, умеренный стресс способен мобилизовать внутренние ресурсы и стимулировать активность.

1. Богомаз, С. Л. Представления подростков о ценностной сущности их психологического здоровья / С. Л. Богомаз, Н. М. Медвецкая, С. Д. Матюшкова // Право. Экономика. Психология. – 2021. – № 3(23). – С. 93-99. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/28940> (дата обращения: 26.02.2026).

2. Селье, Г. Стресс без дистресса [Электронный ресурс] // ModernLib. – Режим доступа: [https://modernlib.net/books/sele\\_gans/stress\\_bez\\_distressa/read/](https://modernlib.net/books/sele_gans/stress_bez_distressa/read/) – Дата доступа: 05.02.2026.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ У СОТРУДНИКОВ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА**

**Сергеева А.Н.,**

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Лауткина С.В., канд. психол. наук, доцент*

Работа в онкологическом диспансере относится к числу профессиональных сфер, предъявляющих повышенные требования к эмоционально-личностным ресурсам специалистов. Постоянное взаимодействие с тяжелобольными пациентами, высокая ответственность и экзистенциальная напряженность трудовых будней создают предпосылки для снижения субъективного благополучия сотрудников, что делает актуальным поиск внутриличностных факторов, способствующих его сохранению [1].

Одним из ключевых конструктов, позволяющих личности адаптироваться к стрессовым условиям, выступает удовлетворенность жизнью (УЖ). Как отмечает Р.М. Шамионов, данный феномен представляет собой интегральную когнитивно-аффективную оценку человеком собственного существования, складывающуюся из сопоставления жизненных достижений с внутренними критериями успешности [2]. В свою очередь, значимым предиктором УЖ может выступать эмоциональный интеллект (ЭИ), понимаемый вслед за П. Сэловеем, Дж. Мэйером, Д. Гоулманом и И.Н. Андреевой как совокупность способностей к идентификации, пониманию и регуляции эмоциональных состояний – как собственных, так и окружающих. Цель настоящего исследования заключается в выявлении характера взаимосвязи между компонентами ЭИ и уровнем УЖ у сотрудников онкологического диспансера.

**Материал и методы.** Использованы теоретические методы и эмпирические: тест эмоционального интеллекта Н. Холла и Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера. Статистическая обработка – корреляция Спирмена.

**Результаты и их обсуждение.** В эмпирическом исследовании приняли участие 50 сотрудников онкодиспансера. По результатам теста эмоционального интеллекта Н. Холла, наиболее развитым компонентом ЭИ оказалась эмоциональная осведомленность: высокий уровень у 31,1%, средний – у 46,7%, что указывает на способность большинства сотрудников осознавать свои эмоции. Низкий уровень у 22,2% свидетельствует о трудностях идентификации эмоций у части коллектива.

Наибольшие затруднения сотрудники испытывают в управлении своими эмоциями: низкий уровень зафиксирован у 40% респондентов, что проявляется в импульсивности, трудностях восстановления после стресса и неспособности поддерживать эмоциональное равновесие. Средний уровень у 35,6% и высокий у 24,4% показывают, что достаточными ресурсами управления эмоциями обладает лишь четверть коллектива. В области самомотивации высокий уровень у 26,7% говорит об эффективном использовании эмоций для достижения целей, однако низкий уровень у 31,1% указывает на трудности с мотивацией и целеполаганием. Средний уровень у 42,2% свидетельствует о наличии базовых навыков, требующих развития.

В компоненте эмпатии преобладает средний уровень (51,1%), демонстрирующий способность большинства понимать чувства других. Низкий уровень у 24,5% говорит