

Заглавие документа: Аринчина, Н.Г. Чувство юмора и состояние здоровья студентов/ Н.Г.Аринчина, В.И.Дунай, В.Н.Сидоренко, В.П.Малецкая // Сб.тр. международной конференции «Здоровье 2015», Брест,2015.-С.12

Авторы: Н.Г.Аринчина, В.И.Дунай, В.Н.Сидоренко, В.П.Малецкая

Тема: Состояние здоровья студентов

Дата публикации: 2015 г.

Издатель: Сб.тр. международной конференции «Здоровье 2015», Брест

Аннотация:

ЧУВСТВО ЮМОРА И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

¹Аринчина Н.Г., ²Дунай В.И., ³Сидоренко В.Н., ¹Малецкая В.П.

1 – Белорусский государственный университет, г. Минск, РБ;

2 – Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, РБ;

3 – Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск,
РБ

Юмор является социально желательной чертой личности, а также важным компонентом физического и психического здоровья.

Цель данного исследования: определить особенности состояния здоровья студентов в зависимости от уровня и типа чувства юмора.

Материал и методики исследования: было обследовано 90 студентов, обучающихся в БГУ. Возраст обследуемых составил от 19 до 23 лет. Применяли методики: Гиссенский опросник соматических жалоб, опросник уровня и типа чувства юмора И.С.Домбровской, опросник самооценки психических состояний Г.Айзенка, опросник оценки состояния здоровья Н.Д.Ющука с соавт. Достоверность значений оценивалась по Т-критерию Стьюдента.

Результаты исследования: все обследуемые были разделены на две группы по уровню чувства юмора. В 1-ю группу с высоким уровнем чувства юмора вошли 80 % обследуемых; во 2-ю группу вошли 20 % обследуемых с невысоким уровнем чувства юмора.

Выявлены достоверные отличия: студенты с высоким уровнем чувства юмора более склонны к производству юмора, причем их юмор в значительной степени обращен на себя по сравнению со студентами с более низким уровнем чувства юмора, склонных высмеивать других.

Определены различия в уровне субъективного эмоционального переживания физических недомоганий: у студентов 1-й группы показатели в норме; во 2-й группе - достоверно выше, превышают норму.

Выявлены различия показателей самооценки психических состояний: студенты 1-й группы спокойны, устойчивы к неудачам; студенты 2-й группы - тревожны, агрессивны, ригидны.

Изучены показатели общего состояния здоровья, наличия поведенческих факторов риска, выраженности проблем сердечно-сосудистой системы. Эти показатели были лучше у студентов 1-й группы.

Таким образом, выявлено, что студенты с высоким уровнем чувства юмора были более креативны, добры, имели меньшую степень переживания физических недомоганий, меньшую выраженность негативных психических состояний, имели лучший показатель общего состояния здоровья, что позволяет этим студентам легче переносить трудности студенческой жизни.