

... / ...  
... // © – 2014.  
:  
... , 18–19 2014 ./ . . . .  
.- ∴ +, 2014. – . 73-76.

*Аринчина Н.Г., Дунай В.И., Сидоренко В.Н.*

## **Метеозависимость и возможности адаптации у студентов**

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Беларусь;  
Международный государственный экологический университет имени  
А.Д.Сахарова, г. Минск, Беларусь;  
Минский государственный медицинский университет, г. Минск, Беларусь*

Метеозависимостью называется состояние повышенной чувствительности организма к изменениям метеорологической ситуации, а также особенности поведения организма в результате воздействия этих изменений. Адаптация это целостный, системный процесс, характеризующий взаимодействие человека с природной и социальной средой. Процесс адаптации студентов к обучению в вузе осложняют следующие трудности: недостаточная психологическая подготовка к будущей профессии, неумение адекватно осуществлять саморегуляцию поведения и деятельности, поиск оптимального режима труда и отдыха, налаживание быта и самообслуживания.

Запас возможностей организма к приспособлению—это мера здоровья, поэтому наличие метеозависимости говорит о некотором ослаблении здоровья. Для здорового человека смена погоды не представляет никакой опасности, так как эти перемены сопровождаются быстрыми и адекватными изменениями содержания тромбоцитов в крови, изменениями выработки определённых гормонов, изменениями активности ферментов, свёртываемости крови и др. Возникновение таких реакций—это работа защитных механизмов организма при неблагоприятных условиях окружающей среды. У людей с метеозависимостью, такие реакции запаздывают, либо вообще не происходят,

*Цель*—определить особенности адаптационных возможностей у метеочувствительных студентов. В исследовании принимали участие 62 студента, обучающихся в Белорусском государственном университете. Все обследуемые были женского пола. Средний возраст обследуемых составил  $19,5 \pm 2,7$  лет.

*Методики исследования:* тест на наличие метеочувствительности (опросник метеопата); Гиссенский опросник соматических жалоб; личностный опросник-16-PF (R.V.Cattell); тест на стрессоустойчивость (Ю.В.Щербатых); опросник, разработанный авторами, включающий факторы, влияющие на здоровье (отягощенная наследственность, уровень доходов, наличие стрессов, полноценность сна, питания, наличие вредных привычек, занятия физкультурой или спортом).

Первую группу составили студенты с повышенной метеочувствительностью ( $p=35\%$ ); вторую группу составили студенты без признаков метеочувствительности ( $p=65\%$ ).

*Результаты исследования.* Выраженность метеочувствительности у студентов первой группы составила  $86,4 \pm 7,6$  баллов, что выше нормы и она достоверно превышала этот показатель у студентов второй группы— $59,8 \pm 6,2$  балла, у которых она была в норме,  $p < 0,05$ . Выявлено, что у студентов с метеочувствительностью выраженность соматических жалоб находилась в пределах нормы, однако ряд показателей был достоверно выше, чем у студентов без метеочувствительности. Основные жалобы студентов первой группы были сфокусированы по шкале “Нервное истощение” и “Болевой фактор”. Это жалобы на слабость, сонливость, усталость, вялость и на головные, сердечные боли, боли в области желудка и поясницы. У студентов первой группы показатель жалоб по шкале “Нервное истощение” составил  $8,31 \pm 0,66$  балла (у студентов второй группы  $5,27 \pm 0,46$  балла,  $p < 0,05$ ); по шкале “Болевой фактор” показатель жалоб составил  $5,46 \pm 0,26$  балла (у студентов второй группы  $4,18 \pm 0,40$  балла,  $p < 0,05$ ); по шкале “Давление жалоб”—интегральному показателю, представляющему собой общую интенсивность жалоб по всем шкалам, показатель этих жалоб составил  $20,11 \pm 2,06$  балла (у студентов второй группы  $14,89 \pm 1,20$  балла,  $p < 0,05$ ).

Определены некоторые личностные особенности студентов с метеочувствительностью: они были более печальные, чувствительные, ипохондричные, неуравновешенные, ранимые, впечатлительные, напряженные по сравнению со студентами без метеочувствительности. Показатель психической дезадаптации, основанный на соотношении факторов O, C, Q4 у студентов с метеочувствительностью был достоверно выше, чем у лиц без метеочувствительности ( $2,71 \pm 0,07$  балла и  $2,09 \pm 0,11$  балла,  $p < 0,05$ ).

Студенты с повышенной метеочувствительностью отмечали повышенную чувствительность и к стрессу, что связано со склонностью этих лиц всё излишне усложнять (II-шкала) и с применением неэффективных деструктивных методов преодоления стресса (IV-шкала) по тесту оценки стрессоустойчивости. Студенты первой группы имели достоверно более выраженные жалобы, которые у них провоцирует стресс: головные боли, боли в сердце, нарушения сердечного ритма, дыхания по сравнению со студентами второй группы. Студенты первой группы имели также достоверно большую выраженность некоторых качеств, способствующих утяжелению переносимых стрессов: серьёзность, робость, нарушения сна, с тревогой и страхом смотрящие в будущее по сравнению со студентами второй группы.

Выявлено, что студенты с метеочувствительностью имели отягощенную наследственность (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у

близких родственников) в 1,5 раза чаще; постоянные стрессы в 1,5 раза чаще; нарушения сна в 1,3 раза чаще; имели вредные привычки: курение чаще в 1,9 раза, употребление алкоголя в 3,4 раза чаще и в 1,4 раза реже занимались физкультурой или спортом; имели достоверно большие показатели веса тела, объёма талии, индекса массы тела по сравнению со студентами без метеочувствительности.

Таким образом, выявлено, что студенты с метеочувствительностью имели сниженный уровень адаптационных возможностей. У этих студентов чаще имелась отягощенная наследственность, нарушения сна, питания, вредные привычки, частые стрессы, а также они имели личностные особенности, способствующие более пессимистичному восприятию действительности, более сложному поиску адекватного выхода из сложных стрессовых ситуаций по сравнению со студентами без метеочувствительности.