

## Психологический анализ стрессоустойчивости у студентов

27 января 2020 года в студенческом общежитии № 1 факультета управления земельными ресурсами состоялся "круглый стол" на тему «Психологический анализ стрессоустойчивости у студентов». В мероприятии приняли участие декан факультета Ш.Нарбаев, заместитель декана по работе с молодежью Х.Эшова и психолог института М.Мухамедова. Как все мы знаем, в последние годы специалисты неоднократно подчеркивали необходимость достижения не только физического здоровья, но психического здоровья. Чтобы человек был психически здоровым, он должен работать таким образом, чтобы сохранить свое психическое здоровье, что требует определенной степени психологической грамотности.



Психическое здоровье - это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества. В современных условиях существенно возросла интенсивность и напряженность жизни и деятельности людей, соответственно увеличивается частота возникновения негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, которые, накапливаясь, вызывают формирование выраженных и длительных стрессовых состояний. Профилактика стрессов посредством развития достаточно высокого уровня стрессоустойчивости является первостепенной задачей специалистов-психологов специализирующихся на психологическом обеспечении профессиональной деятельности.

**Информация заместителя декана по работе с молодежью факультета управления земельными ресурсами Хуррият Эшовой.**

**Руководитель пресс-службы института Рахимбой Джуманиязов.**