

хранения продуктов питания – 83,85 %, покупка продуктов в магазине и в других местах санкционированной торговли – 90,76 %. Исходя из данных анализа можно сделать вывод о том, что учащиеся средних и старших классов среднеобразовательных школ вполне подвержены риску возникновения пищевых отравлений.

Выводы

Полученные результаты позволяют нам сделать вывод о широкой распространенности пищевых отравлений среди учащихся 7–11 классов. Уровень осведомленности подростков о превентивных мерах достаточно высокий, однако, на практике некоторые профилактические мероприятия не применяются. Для решения данной проблемы можно внедрять в учебный процесс тематические классные часы, просветительскую работу учеников с врачами-инфекционистами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новое в классификации и патогенезе пищевых отравлений неустановленной этиологии / Ю. В. Жернов [и др.] // Вестник медицинского института «РЕАВИЗ». – 2018. – № 2. – С. 48–57.
2. Характеристика и влияния растений на организм животных / Б. Б. Сарсенова, А. Ж. Сагадатова // Вестник магистратуры. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 15–17.

УДК 159.944.4:378.6.091.2-057.875(476.2-25)

К. И. Шведова

*Научные руководители: зав. кафедрой, к.м.н., доцент В. Н. Бортновский,
ассистент кафедры И. Н. Дробышевская*

*Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь*

ОЦЕНКА ВЫРАЖЕННОСТИ СТРЕССА, СВЯЗАННОГО С УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ, У СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Учебная деятельность студентов высших учебных заведений является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. В связи с этим студенты сталкиваются с постоянным «учебным» стрессом, который мешает сконцентрироваться на занятиях, влияет на успеваемость и качество жизни [1].

Стресс – это функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности) [2]. Наиболее резко выраженной формой учебного стресса является экзаменационный стресс. В последние годы получены доказательства того, что он оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов [3].

Цель

Выявить факторы возникновения стресса, связанного с учебным процессом, и оценить его выраженность среди студентов Гомельского государственного медицинского университета.

Материал и методы исследования

Для исследования была выбрана методика, разработанная Ю. В. Щербатых: «Тест на учебный стресс». В исследовании учебного стресса приняли участие 308 студентов

1–6 курсов всех факультетов Гомельского государственного медицинского университета, среди которых было 227 девушек (73,7 %) и 81 парень (26,3 %), студентов 1 и 2 курсов – 77 человек (25 %), студентов 3 курса – 84 (27,3 %), студентов 4–6 курсов 147 (47,7 %). Средний возраст участников $19 \text{ M} \pm 2,4$ лет. Для обработки полученных данных был использован Microsoft Office Excel (2019).

Результаты исследования и их обсуждение

Основные причины «учебного» стресса у студентов представлены в виде таблицы 1.

Таблица 1 – Основные причины «учебного» стресса у студентов

№	Причина стресса	Результаты в баллах ($\text{M} \pm \sigma$ – среднее квадратичное отклонение)
1	Строгие преподаватели	$7,2 \pm 2,6$
2	Большая учебная нагрузка	$7,76 \pm 2,3$
3	Недостаточность учебников	$3,74 \pm 2,7$
4	Жизнь вдали от родителей	$4,91 \pm 2,7$
5	Неумение распорядиться финансами	$5,03 \pm 2,5$
6	Неумение организовать режим дня	$5,49 \pm 2,4$
7	Нерегулярное питание	$5,31 \pm 2,6$
8	Конфликты в группе	$2,73 \pm 2,3$
9	Излишне серьезное отношение к учебе	$5,53 \pm 2,9$
10	Нежелание учиться, разочарование в профессии	$3,33 \pm 2,5$
11	Стеснительность и застенчивость	$4,68 \pm 2,8$
12	Страх перед будущим	$5,19 \pm 2,7$
13	Проблемы в личной жизни	$3,21 \pm 2,8$
14	Недостаток сна	$7,31 \pm 2,4$

Установлено, что основными факторами «учебного» стресса у студентов 1 и 2 курсов являются: строгие преподаватели 36 (46,7 %), большая учебная нагрузка 48 (62,3 %), жизнь вдали от родителей 31 (40,2 %) и недостаток сна 54 (70,1 %). Основными факторами «учебного» стресса у студентов 3 курса являются: большая учебная нагрузка 57 (67,8 %), нерегулярное питание 32 (38 %) и недостаток сна 51 (60,7 %). А основными факторами «учебного» стресса у студентов 4–6 курсов являются: страх перед будущим 63 (40,9 %) и неумение организовать режим дня 56 (37,9 %).

После анализа ответов на вопросы «Как изменился уровень вашего стресса через три месяца учебы с первого полугодия?» и «Как изменился уровень вашего стресса в период сессии?» были получены следующие результаты:

– значительное уменьшение стресса спустя 3 месяца учебы отметили 64 (20,8 %) студента, среди которых студенты 1–2 курсов 5 (6,5 %), 3 курса – 23 (27,4 %), 4–6 курсов – 36 (24,5%), в период сессии – 42 (13,6 %), среди которых студенты 1 – 2 курсов 2 (2,6 %), 3 курса – 18 (21,4 %), 4–6 курсов – 22 (15,0 %);

– незначительное уменьшение стресса спустя 3 месяца учебы отметили 49 (15,9 %), среди которых студенты 1–2 курсов 8 (10,4 %), 3 курса – 16 (19,0 %), 4–6 курсов – 25 (17,0%), в период сессии – 31 (10,1 %), среди которых студенты 1–2 курсов 4 (5,2 %), 3 курса – 11 (13,1 %), 4–6 курсов – 16 (10,9 %);

– уровень стресса спустя 3 месяца учебы не изменился у 87 (28,2 %) студентов, среди которых студенты 1–2 курсов 23 (29,8 %), 3 курса – 31 (36,9 %), 4–6 курсов – 32 (21,8 %), а в период сессии – у 82 (26,6 %), среди которых студенты 1–2 курсов 27 (35,0 %), 3 курса – 10 (11,9 %), 4–6 курсов – 45 (30,6 %);

– незначительное возрастание стресса спустя 3 месяца учебы указали 72 (23,4 %) студента, среди которых студенты 1–2 курсов 18 (23,4 %), 3 курса – 10 (11,9 %), 4–6 кур-

сов – 39 (26,5 %), в период сессии – 109 (35,4 %), среди которых студенты 1–2 курсов 16 (20,8 %), 3 курса – 34 (40,5 %), 4–6 курсов – 49 (33,3 %);

– значительный рост стресса спустя 3 месяца учебы – 36 (11,7 %), среди которых студенты 1–2 курсов 23 (29,9 %), 3 курса – 4 (4,8 %), 4–6 курсов – 15 (10,2 %), в период сессии – 44 (14,3 %), среди которых студенты 1–2 курсов 28 (36,4 %), 3 курса – 11 (13,1 %), 4–6 курсов – 15 (10,2 %).

Проявления стресса у студентов представлены в виде таблицы 2.

Таблица 2 – Основные проявления «учебного» стресса у студентов

№	Проявление стресса	Результаты в баллах ($M \pm \sigma$)
1	Сниженная концентрация внимания	$5,84 \pm 2,6$
2	Сниженный эмоциональный фон, депрессия, тревожность	$4,81 \pm 2,6$
3	Ощущение постоянной нехватки времени	$6,34 \pm 2,6$
4	Снижение работоспособности, повышенная утомляемость	$5,61 \pm 2,5$
5	Плохой сон	$4,85 \pm 2,8$
6	Учащенное сердцебиение и дыхание, боли в области сердца	$4,48 \pm 2,6$

Среди других проявлений учебного стресса сухость во рту указали 83 (26,9%) студента, скованность и дрожание мышц – 106 (34,4 %), головные или иные боли – 101 (32,9 %), панические атаки, нервозность и сильное волнение – 5 (1,6 %), ухудшение дикции – 2 (0,65 %), шум в ушах – 2 (0,65 %).

Стоит отметить, что средний показатель «учебного» стресса перед экзаменами составляет $7,15 \pm 2,4$ баллов из 10 возможных. Это соответствует очень высокому уровню стресса.

Поэтому с целью повышения стрессоустойчивости студентов необходимо находить способы снижения собственного стресса. По результатам анкетирования также выявлены основные методы борьбы со стрессом. Так, общение с друзьями или любимым человеком используют 154 (50 %) студента, сон – 140 (45,5 %), вкусную еду – 123 (39,9 %), прогулки на свежем воздухе или физическую активность – 120 (39 %). В качестве других форм борьбы со стрессом используют: просмотр телевизора, социальные сети и музыкотерапию – 109 (35,4 %), хобби – 89 (28,9 %), алкоголь и сигареты – 50 (16,2 %), проведение времени с домашними любимцами – 5 (1,65 %), книги и шахматы – 2 (0,65 %).

Выводы

Установлено, что основными факторами «учебного» стресса у студентов являются: строгие преподаватели, недостаток сна, большая учебная нагрузка, излишне серьезное отношение к учебе, нерегулярное питание и жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов).

Среди проявлений «учебного» стресса большинство студентов указали постоянную нехватку времени, сниженную концентрацию внимания, плохой сон, скованность и дрожание мышц, а также головные или иные боли.

Средняя оценка учебного стресса перед экзаменами у студентов Гомельского государственного медицинского университета составляет $7,15 \pm 2,4$ баллов из 10. Шкала оценки выраженности «учебного» стресса показала очень высокую степень.

Для борьбы с «учебным» стрессом наибольшее количество студентов используют общение с друзьями или любимым человеком, сон, вкусную еду, а также прогулки на свежем воздухе.

Проанализировав результаты анкетирования, составлены основные рекомендации по снижению «учебного» стресса:

1. Соблюдение правильного режима дня, здоровый сон не менее 7–8 часов в сутки и полноценное и рациональное питание.

2. Оптимистичный настрой и позитивное восприятие мира, занятие хобби, чтение, музыкотерапия, дыхательные практики.

3. Аутогенная тренировка, с помощью которой человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме [3].

4. Эмоциональный перенос – позволяет отвлечься от неприятных обстоятельств путем мысленного переноса неприятного душевного состояния на посторонние предметы [4].

5. Активное переключение при воздействии стрессовых факторов на физическую работу, плавание, пешие прогулки [4].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 48 с.
2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб : Теория и практика, 2017. – 256 с.
3. Митева, И. Ю. Курс управления стрессом / И. Ю. Митева. – М. : MapT, 2018. – 288 с.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.

УДК 613.95/.96:613.7

Я. Н. Юшко

Научный руководитель: к.м.н., доцент Т. С. Борисова

Учреждение образования

«Белорусский государственный медицинский университет»

г. Минск, Республика Беларусь

ГИПОДИНАМИЯ КАК ФАКТОР РИСКА УХУЖДЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Введение

Оптимальная двигательная активность один из ключевых компонентов здоровьесбережения в любом возрасте. Физически активный образ жизни благоприятно сказывается, прежде всего, на состоянии сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, регулировании метаболизма сердца и массы тела, а также играет значительную роль в когнитивном развитии и процессе социализации детей и подростков в обществе [1, 2]. К сожалению, в современных условиях отмечается выраженная тенденция к увеличению распространенности малоподвижного образа жизни среди всех слоев населения, включая и молодежь, что способствует значительному ухудшению качества жизни. Недостаточный объем двигательной активности приводит к формированию гиподинамии, сопровождающейся нарушениями нервно-рефлекторных связей, обмена веществ и уровня практически всех жизненно важных функций с развитием атрофии и дегенеративных изменений в тканях и органах, ухудшением гомеостаза и реактивности, снижением сопротивляемости и неспецифической резистентности организма [3]. Для достижения к 2030 году в мире снижения глобального целевого показателя среднего дефицита физической активности (не выше 70 %) необходим систематический мониторинг состояния здоровья и образа жизни населения с выявлением и своевременной коррекцией причин, приводящих к гипокинезии [2].

Цель

Определить состояние физической активности и ее влияние на регистрацию патологической симптоматики и неинфекционных заболеваний (НИЗ) среди молодежи.

Материал и методы исследования

В настоящем исследовании приняли участие 120 студентов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ). В работе использован метод анонимного анкетирования с применением специально разработанного опросника, позволяющего осуществлять анализ состояния здоровья, образ жизни и распространенность поведен-