

3. Белоус, Е. М. Влияние дополнительного экологического образования на формирование молодежи / Экологическое образование и устойчивое развитие. Состояние, цели, проблемы и перспективы: материалы международной научно-методической конференции. – г. Минск, Республика Беларусь: электронный сборник // Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та. – М.: МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ: 29 февраля – 1 марта 2024 г. – С. 607–610.

4. Грицук, А. И. Формирование компетентности студентов факультета по подготовке специалистов для зарубежных стран по биологической химии / А. И. Грицук, И. А. Никитина, О. С. Логвинович, М. В. Громыко // Мультидисциплинарный подход к диагностике и лечению коморбидной патологии : сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции с международным участием, Гомель, 29–30 ноября 2018 года. – Гомель: Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2018. – С. 125–128.

5. Фащенко, Я. И. Проблемы воспитательного процесса в современных медицинских вузах / Я. И. Фащенко, А. А. Жукова, Е. А. Федосенко // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа – университет – предприятие» : материалы XIV международной научно-методической конференции. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2023. – С. 402–404.

6. Громыко, М. В. Психолого-педагогическая характеристика обучаемого как способ изучения идентичности / М. В. Громыко // Семья в современном мире: междисциплинарный подход : материалы межрегиональной научно-практической конференции, Кемерово, 06 мая 2024 года. – Кемерово: Кемеровский государственный медицинский университет, 2024. – С. 42–48.

УДК 612.3:159.944.4]:378.244.1-057.875

А. Н. Коваль, А. А. Решенок, А. В. Тимошкова

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ СТРЕССА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЖКТ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ

Введение

В современном образовательном процессе студенты сталкиваются с высоким уровнем стресса, особенно в период экзаменов. Стресс может негативно влиять на общее состояние здоровья, включая функционирование желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), на что указывают ряд проведенных исследований в разных вузах, в том числе и в нашем.

В проводимом ранее исследовании у студентов всех курсов нашего вуза был установлен средний уровень стрессоустойчивости, равный 30,3 балла, что соответствует оптимальному уровню стресса для активного человека, без статистически значимых различий между полами, но со значимой связью между уровнем стрессоустойчивости и возрастом респондентов, особенно в группе 17–20 лет ($r=0,377$), указывая на увеличение уровня стрессоустойчивости [1]. Другое исследование касалось косвенной оценки уровня выработки серотонина, и показало, что у 63% студентов нет диагноза депрессии, у 23% диагностирована легкая депрессия, а у 14% – тяжелая депрессия, что приводит к нарушениям сна и развитию тревожности [2]. В еще одном исследовании были выявлены статистически значимые различия по общему показателю интегративного теста тревожности Вассермана 1997 года у студентов первого и пятого курсов (5,88 и 4,19 баллов соответственно). При этом у студентов первого курса уровень ситуативной тревожности высок (7,22), в то время как у пятого курса он умеренный (4,54). Показатели личностной тревожности также были выше у первокурсников по сравнению со студентами пятого курса, но соответствовали умеренному уровню. Высокий показатель астенического компонента (7,5 баллов) указывал на слабость и усталость, а также тревожность в социальных контактах и эмоциональный дискомфорт у студентов первого курса [3].

Влияние стресса изменяет пищевое поведение, для чего в работе было проведено анкетирование 100 студентов нашего вуза с помощью шкалы оценки пищевого поведения. В результате исследования установлено, что 25% не имеют признаков нарушения пищевого поведения, в то время как у 75% такие признаки выявлены. Из них 22,7% иногда задумываются о своем весе и стремятся похудеть, а 77,3% склонны к перееданию. Также были выявлены личностные характеристики, предрасполагающие нарушения пищевого поведения: 21,3% девушек и 4% юношей испытывают чувство беспомощности и контроля над жизнью. Высокая подверженность стрессам наблюдается у 42,7% студенток и 8% студентов. Интероцептивная некомпетентность затрагивает 38,7% девушек и 4% юношей. Перфекционизм в стремлении к идеальной фигуре отмечен у 12% студенток и 8% студентов, а неудовлетворенность своим телом – у 9,3% девушек и 8% юношей [4].

Такие последствия стресса могут привести к серьезным нарушениям работы желудочно-кишечного тракта, на что указывают исследования 579 студентов различных вузов Казани в послесессионный период, где у 67,4% студентов выявлено эрозивно-язвенное поражение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, из которых 46,7% случаев были зарегистрированы впервые [5]. Понимание взаимосвязи между стрессом, психологическим состоянием и состоянием здоровья студентов имеет важное значение для разработки эффективных стратегий управления стрессом.

Цель

Анализ влияния экзаменационного стресса на здоровье студентов, с акцентом на симптомы ЖКТ и изменения в пищевых привычках.

Задачи

1. Оценить уровень стресса, испытываемого студентами во время экзаменов.
2. Исследовать физические симптомы, связанные со стрессом, и их влияние на состояние ЖКТ.
3. Проанализировать изменения в аппетите и пищевых привычках студентов в период подготовки к экзаменам.
4. Определить методы управления стрессом, используемые студентами.
5. Оценить частоту обращений к врачам по поводу проблем с ЖКТ.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось с использованием разработанным авторами опросника, который включал 15 вопросов о демографических данных, уровне стресса, времени подготовки к экзаменам, физических симптомах, изменениях в аппетите и привычках питания, а также методах управления стрессом. Участниками исследования стали 23 студента.

Результаты исследования и их обсуждение

По уровню стресса все 23 респондента распределились следующим образом: низкий – 2 (8,7%), средний – 5 (21,7%), выше среднего – 4 (17,4%), высокий – 3 (13,0%), очень высокий – 9 (39,1%).

Отсутствие симптоматики отмечалось у 11 (52,5%) респондентов, в то время как у остальных обнаруживались различные симптомы: головокружение – 2 (8,7%), головная боль – 2 (8,7%), боль в животе – 2 (8,7%), боль в сердце – 1 (4,3%), тревога, страх – 1, (4,3%), другие проявления – 2, (8,7%). При этом 8 (34,5%) респондентов с симптомами отмечали у себя очень высокий уровень стресса.

На вопрос «Как часто вы испытываете стрессовые реакции?» ответы варьировали: никогда – 8,7%, иногда – 34,8%, часто – 13,0%, всегда – 43,5%.

Изменения в аппетите проявлялись увеличением у 26,1%, уменьшением у 34,8% и отсутствием изменений у 39,1% опрошенных, при этом повышенная тяга к сладкому отмечалась у 5 (21,7%) респондентов.

17 (73,9%) респондентов никаких средств для управления стрессом не используют, в то время как 3 (13,0) применяли успокоительные средства, 2 (8,6%) справлялись с помощью сна, и лишь 1 (4,3%) предпочел спорт.

Большинство респондентов никогда не обращаются к врачу по поводу отмечаемых нарушений во время экзаменов, и только 1 (4,3%) респондент с очень высоким уровнем стресса иногда прибегает к помощи специалистов.

Сравнительный анализ между группами.

Студенты с высоким и очень высоким уровнем стресса (52,2%) предпочитают успокоительные (13,0%), сон (8,6%), в то время как никаких мер по управлению стрессом либо занятия спортом выбирают респонденты с остальными уровнями стресса (47,8%). Кроме того, респонденты с высоким и очень высоким уровнями стресса чаще отмечали у себя физические симптомы (4,3% и 34,8% соответственно), в то время как отсутствие этих симптомов показывали преимущественно студенты с низким, средним и выше среднего уровнями стресса (8,7%, 21,7%, 13,0% соответственно), и только 3 респондента (13,1%) ответили отрицательно на этот вопрос.

Объяснение возможных причин различий могут включать:

1. Индивидуальные особенности: разные студенты могут по-разному реагировать на стрессовые ситуации в зависимости от личных особенностей, таких как предрасположенность к тревожности или устойчивость к стрессу.

2. Социальная поддержка: студенты, имеющие более развитую социальную сеть, могут лучше справляться со стрессом и реже испытывать его негативные последствия.

3. Методы подготовки к экзаменам: студенты, использующие более эффективные методы подготовки, могут испытывать меньший уровень стресса и меньшее количество физических симптомов.

4. Образ жизни и привычки: студенты с более здоровым образом жизни (правильное питание, физическая активность) могут быть менее подвержены негативным эффектам стресса.

Полученные в ходе исследования результаты указывают на важность комплексного подхода к управлению стрессом среди студентов, в том числе и необходимость развития навыков эффективной подготовки к экзаменам и улучшения социальных связей.

Выводы

Результаты опроса показали, что большинство студентов оценивают уровень стресса во время экзаменов как высокий или очень высокий. Многие респонденты сообщают о физических симптомах, таких как тошнота, головная боль и др., которые связаны с ухудшением состояния ЖКТ.

Были также отмечены изменения в аппетите: у многих участников наблюдается уменьшение или отсутствие аппетита, в то время как некоторые отмечают желание есть сладости для борьбы со стрессом. Методы управления стрессом варьируются от физической активности до успокоительных средств.

Несмотря на проблемы с ЖКТ, многие студенты не обращаются к врачам, что может указывать на недостаток осведомленности о необходимости медицинской помощи.

Таким образом, необходимо обучать студентов управлению стрессом с целью сохранения и улучшения их здоровья, повышения осведомленности о необходимости обращения за медицинской помощью, а также проводить образовательные мероприятия по популяризации здорового образа жизни и обучения эффективным методам подготовки к экзаменам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карасева, А. А. Оценка уровня стрессоустойчивости студентов медицинского университета / А. А. Карасева, А. А. Садовская // Актуальные вопросы экспериментальной и клинической медицины–2024 : сборник тезисов LXXXV научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 01–28 апреля 2024 года. – Санкт-Петербург : Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика И. П. Павлова, 2024. – С. 190.
2. Годун, А. А. Сравнительный анализ психологических тестов, позволяющих определить состояние серотониновой системы / А. А. Годун, Т. П. Гуринович, Ю. И. Вегеро // Молодые исследователи за устойчивое развитие : Сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 11 апреля 2023 года. – г. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И. И.), 2023. – С. 66–72.
3. Дренчик, И. Д. Исследование уровня тревоги и тревожности среди студентов 1 и 5 курса Гомельского государственного медицинского университета / И. Д. Дренчик, В. А. Белова, И. М. Сквиря // Universum: медицина и фармакология. – 2023. – № 4–5(98). – С. 23–25.
4. Глянько, К. Ю. Скрининг признаков нарушений пищевого поведения у лиц юношеского возраста / К. Ю. Глянько, А. С. Кавтунова, И. М. Сквиря, Т. П. Пицко // Advances in Science and Technology : сборник статей XLI международной научно-практической конференции, Москва, 15 декабря 2021 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Актуальность.РФ», 2021. – С. 19–20.
5. Самигуллин, М. Ф. Экзаменационный стресс – причина эрозивно-язвенных поражений желудка и 12пк у студентов //Практическая медицина. – 2008. – №. 26. – С. 30–31.

УДК 159.942

А. Н. Крутолевич

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

г. Гомель, Республика Беларусь

АНАЛИЗ СТРАТЕГИЙ КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ВОСПРИНИМАЕМЫМ УРОВНЕМ СТРЕССА

Введение

Воздействие продолжительного стресса обычно связано с широким спектром негативных последствий для человека, включая снижение самочувствия, увеличение частоты соматических заболеваний, тревожных расстройств и депрессии [1]. Однако не у всех людей, подвергающихся высокому уровню воздействия стрессовых факторов, фиксируются негативные последствия для психического здоровья. Многие исследования свидетельствуют о том, что значительное число людей проявляют устойчивость к стрессу, и их уровень субъективного восприятия стресса ниже, чем у других.

Понимание факторов, которые управляют индивидуальными различиями в восприятии стресса, важно для понимания и поддержания психического здоровья и разработки вмешательств и профилактических программ, способствующих повышению адаптивности и устойчивости к стрессу.

Одним из ключевых факторов является то, что стрессовые события по своей сути являются высокоэмоциональными. По этой причине способность людей регулировать эмоции может быть критически важным фактором в этом различии.

Когнитивная регуляция эмоций может выступать в качестве «модератора» стрессовой реакции, ослабляя или усиливая воздействие стрессовых факторов. Регуляция эмоций также была предложена в качестве «медиатора» в контексте адаптации к стрессу. Согласно такой точке зрения, адаптивная когнитивная регуляция эмоций обладает исполнительной функцией, что предполагает использование высших когнитивных процессов. Такая адаптивная стратегия, как переоценка ситуации, подключает сложные когнитивные