

ком уровне. Для большей осведомленности населения должна проводиться регулярная информационно-образовательная работа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осторожно – грибы или несколько слов о профилактике отравлений в грибной сезон [Электронный ресурс] // Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. – Режим доступа: <http://mosgeoz.by/stati/ostorozhno-griby-ili-neskolko-slov-o-profilaktike-otrvlenij-v-gribnoj-sezon/> – Дата доступа: 20.03.2023.
2. Ющук, Н. Д. Пищевые токсикоинфекции. Пищевые отравления / под ред. Н. Д. Ющука. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 160 с.
3. Нутрициология / Л. З. Тель [и др.] – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 544 с.

УДК 159.944.4:373-057.87

У. М. Кравченко

Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Чайковская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Введение

По оценкам ВОЗ, психическими расстройствами страдает каждый седьмой подросток в возрасте 10–19 лет в мире (14 %).

Увеличение количества воздействующих на здоровье подростков факторов риска, физические, социальные и эмоциональные изменения усугубляют потенциальные последствия для психического здоровья. Одним из таких факторов является стресс [1].

Изучение влияния различных факторов на психическое здоровье подростков является одной из составляющих психогигиены.

Цель

Определить уровень нервно-психического напряжения учащихся средней и старшей школы для дальнейшей разработки профилактических мероприятий, направленных на укрепление психического здоровья школьников.

Материал и методы исследования

В рамках исследования был проведен опрос среди 90 учащихся ГУО «Средняя школа № 21» г. Гомеля. Возраст респондентов – от 14 до 16 лет, средний возраст – $15,04 \pm 0,75$ лет.

Для сравнения полученных данных были выделены 3 группы учащихся: 1-я группа – 9 класс ($n = 30$), 2-я группа – 10 класс ($n = 30$), 3-я группа – 11 класс ($n = 30$).

Для определения уровня нервно-психического напряжения была использована методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т. А. Немчин, включающий 30 вопросов, отражающих основные признаки нервно-психического напряжения, разделенные на три степени выраженности. Баллы начислялись по следующей схеме: при выборе пункта «А» начислялся 1 балл, пункта «Б» – 2 балла, пункта «В» – 3 балла [2].

Интерпретация результатов проводилась следующим образом: слабое нервно-психическое напряжение – от 30 до 50 баллов, умеренное – от 51 до 70 баллов, чрезмерное – от 71 до 90 баллов.

Обработка данных осуществлялась при помощи электронных таблиц Microsoft Office Excel 2013 и пакета прикладных программ Statistica 12.5.

Результаты исследования и их обсуждение

Было исследовано 3 группы школьников на наличие у них нервно-психического напряжения и степени его выраженности.

Среди респондентов 1 группы (9 класс) слабый уровень нервно-психического напряжения был выявлен у 76,67 %. Для 16,67 % 9-классников характерен умеренный уровень нервно-психического напряжения. Чрезмерный уровень нервно-психического напряжения наблюдается у 6,67 % респондентов.

Во 2 группе респондентов (10 класс) у 73,33 % участников был выявлен слабый уровень нервно-психического напряжения. Умеренный уровень был выявлен среди 23,33 % 10-классников. Чрезмерно высокий уровень нервно-психического напряжения был выявлен у 3,33 % учащихся.

Для 3 группы респондентов (11 класс) слабое нервно-психическое напряжение было выявлено у 30 % учащихся. 16,67 % обладают чрезмерным уровнем нервно-психического напряжения. Основная доля участников – 53,33 % – имеют умеренный уровень нервно-психического напряжения (таблица 1).

Таблица 1 – Методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т. А. Немчин

Уровень НПН	Обследуемая группа учащихся			p < 0,05
	1 группа	2 группа	3 группа	
Слабое НПН	76,67 %	73,33 %	30 %	0,043
Умеренное НПН	16,67 %	23,33 %	53,33 %	0,035
Чрезмерное НПН	6,67 %	3,33 %	16,67 %	–

Таким образом, в 1 и 2 группе преобладают учащиеся со слабым нервно-психическим напряжением (76,67 и 73,33 % соответственно), в то время как в 3 группе основная часть учащихся обладают умеренным уровнем нервно-психического напряжения.

Выводы

В ходе исследования было выявлено, что слабый уровень нервно-психического напряжения имеют 76,67 % учащихся 9 класса, 73,33 % учащихся 10 класса и 30 % учащихся 11 класса. Статистически значимо выше были результаты учащихся 9 и 10 класса (p = 0,043).

Умеренно выраженный уровень нервно-психического напряжения был выявлен у 16,67 % респондентов 9 класса. Среди учащихся 10 класса к этой категории относятся 23,33 % участников. Статистически значимы выше были показатели 11-классников – 53,33 % респондентов (p = 0,035). Такие результаты можно объяснить большим количеством нагрузки, связанной с подготовкой к предстоящим выпускным экзаменам, и большой ответственностью, вызванной выбором будущей профессии.

Чрезмерно высокий уровень нервно-психического напряжения был выявлен среди 6,67 % 9-классников, 3,33 % 10-классников и 16,67 % 11-классников. Данные были статистически не значимы.

Для предупреждения ухудшения психического здоровья школьников следует регулярно проводить различные профилактические мероприятия, направленные на своевременное выявление и коррекцию нервно-психического напряжения учащихся, например, индивидуальная или групповая работа с психологом, обучение техникам аутотренинга и самоанализа личного стресса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. – Дата доступа: 10.03.2023.
2. Слета, Л. С. Метод срочной оценки адаптационных возможностей организма студентов старших курсов / Л. С. Слета // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9. – С. 182.