

Е. А. Короткевич, Е. В. Кулинка

Научный руководитель: преподаватель-стажер А. А. Шихалова

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ СТРЕССА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Стресс является одной из наиболее существенных проблем современности из-за быстрого темпа жизни и возросшего уровня требований, начиная со школы и заканчивая сотрудничеством в самых разнообразных сферах общества. Термин «стресс» является общей реакцией организма на различного рода воздействие (физическое или психологическое), которое приводит к нарушению деятельности, в первую очередь нервной системы, а затем и всего организма.

Стресс может на протяжении определенного периода проявляться в скрытой форме, тем самым не уменьшая уровень вреда, наносимый организму. Выделяют четыре основных видов стресса: психологический вызванный негативными эмоциями, физиологический, возникающий как результат чрезмерных физических нагрузок, эмоциональный схожий с психологическим и информационный, наиболее актуальный для современного студента, сталкивающегося с большим потоком информации [1].

Данная тема является актуальной для исследования, так как в перечень основных целей любого учреждения образования входит максимальное снижение уровня стресса у учащихся и формирование благоприятной обстановки для эффективного обучения [2].

Во избежание ошибочного суждения о том, что на уровень стресса влияет только учебная нагрузка, следует учитывать образ жизни и привычки непосредственно каждого студента, которые так же могут усилить негативное влияние на работоспособность и физическое состояние учащихся [3].

Цель

Проведение анкетирования студентов 1 курса медицинских университетов г. Гомеля и г. Витебска и последующий анализ полученных данных, а также предоставление наиболее действенных методов борьбы со стрессом, выявленных с помощью анализа психологических исследований.

Материал и методы исследования

Для установления основных факторов стресса нами было анкетировано 134 учащихся медицинских университетов г. Гомеля и г. Витебска: из них 84 % женского пола и 16 % мужского.

Возрастной диапазон анкетированных на 52 % составил 18–19 лет, 24 % – 16–17 лет и наиболее незначительными по численности стали группы 20–21 лет (14 %) и 22–23 года (10 %).

Для корректной оценки нами были учтены не только факторы стресса, но и пагубные привычки, часто встречающиеся у студентов, которые, как было упомянуто ранее, также негативно влияют на общее состояние человека.

Для статистической обработки и последующей наглядности была использована программа Excel 2019.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведенное анкетирование выявило, что одним из основных факторов стресса является смена обстановки (рисунок 1). Данный фактор отражает эмоциональный стресс, который может быть минимизирован посредством вовлечения студентов в общественную жизнь учебного учреждения. Этот метод является применимым, так как согласно опросу 82 % учащихся не имеют проблем общения со сверстниками.

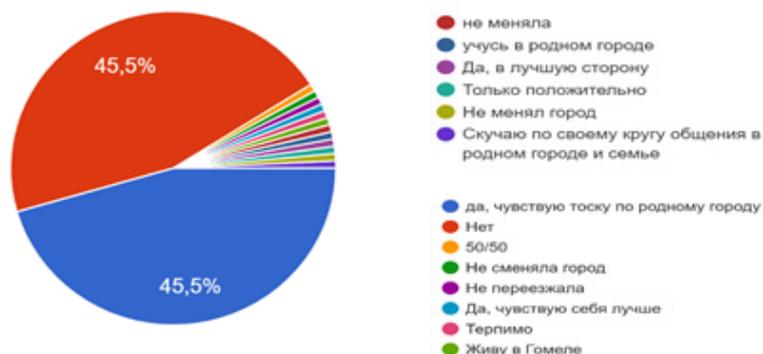


Рисунок 1 – Анализ влияния смены места жительства на уровень стресса

Вторым по популярности ответом большинство учащихся указали нерегулярный режим сна (рисунок 2). Число студентов, выбравших 6–7 часов сна, составило 53,7 %.

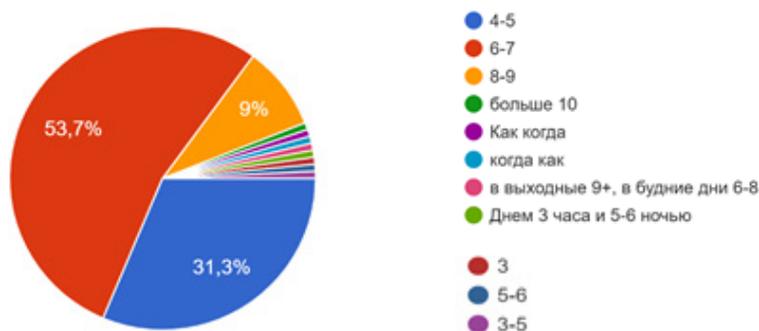


Рисунок 2 – Анализ стабильности режима сна на уровень стресса

Сон необходим человеку для осуществления когнитивных процессов и поддержания здоровья, как физического, так и психического. Подобный фактор можно рассматривать как стрессовый только при условии того, что нарушенный режим дня обусловлен наличием у студента навыка грамотного распределения времени. Учащиеся медицинских университетов зачастую сокращают продолжительность сна для дополнительного времени на учебу, что вызывает чувство тревоги (49 % анкетированных периодически испытывают его). В качестве профилактической меры борьбы с этим фактором можно предложить сокращение времени использования средств информационной передачи, особенно за 2–3 часа перед сном.

Для снижения состояния напряжения студенты могут прибегать к вредным привычкам, что не является эффективным и продуктивным способом борьбы со стрессом. Нами был проведен опрос об уровне вредных привычек среди учащихся и установлены следующие результаты – таблица 1.

На основании анализа результатов мы можем утверждать, что большинство студентов не прибегают к вредным привычкам, как способу снижения стрессового состояния: 63 % не курят, 54 % полностью отказались от алкоголя.

Таблица 1 – Результаты опроса учащихся об их вовлеченности во вредные привычки как средство борьбы со стрессом, в %

Вредная привычка	Курение	Пищевые зависимости	Алкоголь
Злоупотребляющие, %	63% никогда не злоупотребляли, 28 % начали курить, 9 % стали курить реже	24 % не имеют проблем с пищевым поведением; 16 % имеют проблему переедания; 60 % подавляют чувство голода	54 % полностью отказались от алкоголя; 28 % стали пить чаще; 18 % не изменили своего отношения к алкоголю

Основным инструментом борьбы со стрессом 56 % опрошенных указали наличие в их жизни человека, способного оказать нужный уровень поддержки.

Выводы

В результате исследования было выявлено, что студенты медицинских университетов испытывают определенный уровень стресса, связанный с переездом в другой населенный пункт.

Кроме того, часть опрошенных испытывает чувство тревоги по поводу нехватки времени на учебу, однако при условии возросшего влияния информационных технологий на молодежь данная проблема решается вполне благоприятным ограничением времяпрепровождения с электронными носителями. Уменьшение влияния информационных технологий также позволит уменьшить уровень раздражительности, напряженности, а также нормализует уровень самооценки и позволит избежать проблемы сравнения себя с другими.

Радует тот факт, что большинство студентов не используют в качестве борьбы со стрессом вредные привычки. Однако это можно объяснить как применение социально приемлемых ответов. Тем не менее, часть опрошенных указала вредные привычки как полноценную часть своей жизни, поэтому следует проводить профилактическую работу о их вреде, предлагать альтернативные и эффективные способы борьбы со стрессом. Нами предложено постепенно заменять подобного рода увлечения на вовлечение в жизнь различного рода хобби, активно участвовать в научной и общественной жизни университета, отдавать предпочтение общению и прогулкам.

Знание факторов, способствующих развитию стрессового состояния у студентов, а также эффективных способов борьбы с ними, способствует совершенствованию образовательного процесса с целью повышения его качества.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. Ермакова, Е. Г. Профилактические меры борьбы со стрессом в жизни студентов, причины, способы и средства снятия стресса / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № (9-2). – С. 49–52.
3. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва: Наука, 1983. – 368 с.

УДК 613.2:663.051]-057.875

Я. В. Костюкевич

Научный руководитель: старший преподаватель Ж. Н. Громыко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, СОДЕРЖАЩИХ ГЛУТАМАТ НАТРИЯ

Введение

В современном мире особое внимание уделяется здоровому питанию. Однако, с каждым годом становится все сложнее найти на прилавках магазинов натуральные, полез-