

УДК 61

***ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Пономарев Д.А.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

г.Ижевск, Россия

Ибрагимова Г.С.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

г.Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

г.Ижевск, Россия

Аннотация:

Стресс среди студентов является широко обсуждаемым явлением в образовательной среде и вызывает серьезную обеспокоенность учебных заведений и общества в целом. Настоящее исследование предназначено для анализа и понимания факторов, влияющих на стресс студентов, и для выявления возможных стратегий предотвращения этого явления.

Исследование основано на теоретических подходах к понятию того, как физические нагрузки включая окружающие факторы, влияют на студенческий стресс. Методология включает в себя анкетирование и анализ статистических

данных среди студентов для выявления стратегий борьбы со стрессом и эффективности уже имеющихся способов борьбы с ним.

Результаты исследования предполагают обнаружение основных причин стресса среди студентов, а также предложение рекомендаций для учебных заведений и общественных институтов по созданию эффективных программ и стратегий для предотвращения и снижения стресса среди студенческой аудитории. Полученные данные могут быть важным инструментом для создания более поддерживающей и стимулирующей образовательной среды для студентов, снижая тем самым негативные последствия стресса на их академические успехи и общественную адаптацию.

Ключевые слова: Стресс, студенты, здоровье.

THE EFFECT OF STRESS ON THE HEALTH OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Ponomarev D.A.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Ibragimova G.S.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation:

Stress among students is a widely discussed phenomenon in the educational environment and causes serious concern to educational institutions and society as a whole. This study is designed to analyze and understand the factors that affect student stress and to identify possible strategies to prevent this phenomenon.

The research is based on theoretical approaches to the concept of how physical activity, including environmental factors, affects student stress. The methodology includes a survey and analysis of statistical data among students to identify strategies for dealing with stress and the effectiveness of existing ways to deal with it.

The results of the study suggest the discovery of the main causes of stress among students, as well as offering recommendations for educational institutions and public institutions to create effective programs and strategies to prevent and reduce stress among the student audience. The data obtained can be an important tool for creating a more supportive and stimulating educational environment for students, thereby reducing the negative effects of stress on their academic success and social adaptation.

Keywords: Stress, students, health

Цель исследования:

Анализ способов борьбы со стрессом и его влияния на здоровье студентов

Актуальность исследования:

Исследование имеет важное значение, так как оно поможет оценить предрасположенность студентов медицинского ВУЗа к стрессу.[1] Актуальность добавляет и растущее количество случаев выгорания из-за стрессовых ситуаций среди подростков и молодежи в целом. Также это исследование может использоваться для составления рекомендаций и образовательных программ для предотвращения таких случаев. [1-5]

Материалы и методы:

Методом сбора социологической информации в данном исследовании является анкетирование. Социологическая информация в данном исследовании обрабатывалась в программе Microsoft Excel. В анкетировании приняло участие 83 студента 4 курса лечебного факультета медицинского ВУЗа, что помогло проанализировать влияние стресса на здоровье студентов.

Для диагностики стресса используются различные материалы и методы, например:

- **Устные шкалы и опросники.** Направлены на определение уровней тревоги и депрессии. К ним относятся тесты Люшера, Цунга, Спилберга-Ханина, шкала Гамильтона.
- **Физиологические методы.** Позволяют регистрировать такие параметры, как возбуждение мышц, учащённое сердцебиение, отток крови от кожной поверхности человека, активность головного мозга. К ним относится кожно-гальваническая реакция (КГР).
- **Методика оперативной оценки самочувствия, активности, настроения (САН).** Используется для оценки психического состояния, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.
- **Шкала профессионального стресса Ч. Спилбергера** в адаптации А. Б. Леоновой. Применяется для определения силы и частоты стресса, а также для выявления основных стрессоров.
- **Проективная методика «цветовой тест» М. Люшера** или его модификация — метод цветowych выборов Л. Н. Собчик. Позволяет рассмотреть индивидуально-личностные свойства человека как в норме, так и в состоянии дезадаптации.

Также к малоформализованным методикам диагностики стресса относят наблюдение, беседу и анализ продуктов деятельности.



Рисунок 1. Как вы справляетесь со стрессом?

Результаты исследования:

Из данных полученных после опроса 83 студентов медицинского ВУЗа, 64 человека считают эффективным для борьбы со стрессом сон (76,2%), 14 человек предпочитают ничего не делать (16,9%), 3 человека справляются со стрессом за счет физической культуры (3,6%), а остальные 2 человека борются со стрессом вредными привычками (3,3%).

Вывод:

Образовательные учреждения играют важную роль в создании благоприятной учебной среды, способствующей снижению уровня стресса у студентов. Они могут организовывать тренинги по управлению стрессом, проводить психологические консультации, а также создавать специальные программы поддержки студентов, испытывающих трудности.

Стресс – неотъемлемая часть нашей жизни, особенно в период обучения. Постоянная учебная нагрузка, экзамены, социальные взаимодействия – все это

может вызывать у студентов значительное напряжение. Однако, осознавая эту проблему, мы можем активно работать над ее решением. Почему студенты испытывают стресс? Причин для стресса у студентов множество. Это могут быть академические трудности, финансовые проблемы, проблемы в отношениях, сомнения в выборе будущей профессии, а также общее чувство неопределенности. Важно понимать, что стресс – это индивидуальное переживание, и то, что вызывает стресс у одного человека, может быть совершенно безразлично другому. Как стресс влияет на студентов? Хронический стресс может негативно сказаться на физическом и психическом здоровье студентов. Он может проявляться в виде бессонницы, головных болей, снижения иммунитета, проблем с пищеварением, а также в виде эмоциональных расстройств – тревожности, депрессии, раздражительности. Кроме того, стресс может снижать успеваемость, ухудшать концентрацию и память, а также затруднять межличностные отношения.

Рекомендации:

Как справиться со стрессом? Существует множество способов справиться со стрессом. К ним относятся:

- * Регулярные физические упражнения: Физическая активность помогает снизить уровень стрессовых гормонов и улучшить настроение.

- * Здоровое питание: Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и помогает поддерживать энергию.

- * Достаточный сон: Сон играет важную роль в восстановлении организма и улучшении когнитивных функций.

- * Релаксационные техники: Медитация, глубокое дыхание, йога помогают расслабиться и снизить уровень стресса.

- * Социальная поддержка: Общение с друзьями и близкими людьми помогает чувствовать себя менее одиноким и более поддерживаемым.

* Управление временем: Планирование и организация времени помогают избежать прокрастинации и снизить уровень тревожности.

* Обращение за профессиональной помощью: Если стресс становится невыносимым, не стоит стесняться обратиться к психологу или психотерапевту.

Библиографический список

1. Положий Б.С. Стрессы социальных изменений и расстройства психического здоровья // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 1996. № 1-2. С. 136-149.
2. Стресс и постстрессовые расстройства: личность и общество / Под ред. С.Г.Сукиасян, А.С.Ладевоян, С.С.Чшмаритян, Н.Г.Манасян. - Ереван: Асогик, 2003. 348 с.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М. Наука, 1983 - ©.368
4. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. - М., 2002, с. 5-33.
5. Иванова, А. С. Влияние учебы на образ жизни у студентов 1 курса / А. С. Иванова, З. С. Туктарова, Д. А. Толмачев // Психология человека и общества. – 2019. – № 5(10). – С. 5-10.
6. Шкляев А.Е., Галиханова Ю.И., Толмачев Д.А. Влияние уровня депрессии и стресса на функциональное состояние желудочно-кишечного тракта // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. 2023. № 3 (67). С. 104-112.

Оригинальность 76%