

Выводы. Полученные результаты отражают, что современное население недостаточно ориентируется в аспектах обеспечения радиобезопасности при прохождении медицинских процедур, связанных с МО.

Литература

1. Современное медицинское облучение населения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-meditsinskoe-obluchenie-naseleniya/viewer>. – Дата доступа: 10.03.2021.
2. Ионизирующее излучение, последствия для здоровья и защитные меры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/ionizing-radiation-health-effects-and-protective-measures>. – Дата доступа: 10.03.2021.
3. Облучение: как справиться с последствиями для организма? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pravda.ru/navigator/obluchenie.html>. – Дата доступа: 10.03.2021.

АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Недведцкая К.Ч., Логинов А.Ю.

студенты 2 курса лечебного факультета и педиатрического факультета
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель – доцент кафедры лучевой диагностики
и лучевой терапии, к. б. н., доцент Зиматкина Т.И.

Актуальность. Актуальность темы исследования заключается в том, что ввиду высоких интеллектуальных нагрузок и большого количества промежуточных контролей знаний студенты испытывают постоянный стресс.

Состояние и степень разработанности проблемы в современной научной литературе рассматривали такие ученые, как А.М. Акбаева, И.Г. Антипова, Т.Д. Дубовицкая, С.А. Захарова, Н.Г. Левандовский и др. Благодаря исследованиям (Л.М. Аболин, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, Н.В. Суворова, Ли Канг Хи, N. Naan, S. Hobfall, S. Kobasa, A. Lehtonen и др.) ученых накоплен обширный материал по проблеме стрессоустойчивости [1]. Установлены и описаны разные типы и формы поведения человека в зависимости от наличия у него психологических защитных механизмов и копинг-

стратегий, присутствующих в тех или иных стрессовых ситуациях (Л.Р. Гребенников, С.К. Нартова-Бочавер, Е.С. Романова, В. Fletcher, S. Folkman, R. Lazarus, J. Suls и др.). Формирование стрессоустойчивости в учебной деятельности студентов является малоизученной проблемой, несмотря на это некоторые ее аспекты отражены в работах ряда авторов (О.В. Лозгачева, Т.В. Середа, М.И. Хуторная, Е.Г. Щукина, D. Mechanic и др.) [2].

Слово «стресс» в переводе с английского языка означает «нажим, давление, напряжение». Впервые данное определение было предложено физиологом Ганс Селье в Канаде 1936 году. В период, когда человек испытывает стресс, обычные эмоции сменяются беспокойством, вызывающим изменения в физиологическом и психологическом плане.

Исследования показали, что различные неблагоприятные факторы – усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многое другое вызывают в организме однотипную комплексную реакцию вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты [3].

При достаточно сильных и частых стрессах в реакцию вовлекается эндокринная система, действие которой является еще более длительной и может вызывать нарушения во внутренних органах. На данном этапе стресс чаще всего вовсе не требует от человека энергичных физических действий – требует скорее подавление активности, чем её проявление, и в результате это приводит к повреждению органов различных систем организма.

Сердечно-сосудистые заболевания такие как атеросклеротические болезни сердца, ишемическая болезнь, синдром «разбитого сердца», а также сосудистые (мигрень, болезнь Рейно) чаще всего рассматривают как следствие повторных сосудосуживающих симпатических реакций при стрессе. Стресс оказывает влияние и на возникновение аллергических заболеваний. Длительное напряжение мышц, связанное с пребыванием в стрессовых ситуациях, вызывает различные патологические симптомы: головные боли, боли в пояснице, мышцах шеи. Типичной «мишенью» стресса является кожа.

Понятие стрессоустойчивость – самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом разных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т. д. [4].

Данный феномен рассматривается в основном, с физиологической точки зрения, как характеристика, влияющая на продуктивность деятельности. Очевидно, что термин «стрессоустойчивость» не мог быть использован до введения термина «стресс», но само явление стресса бесспорно существовало, и его влияние на организм человека и ответ на него не оставались без внимания.

Русский ученый Иван Петрович Павлов выделял за основной принцип развития – принцип единства организма и среды, что проявляется, в частности, в уравновешенности между организмом и средой: уравновешенность постоянно нарушается колебаниями среды, и организм все время стремится вернуть утраченное равновесие.

Свойство стрессоустойчивости на всех уровнях его регуляции и проявления означает стабильность функций организма и психики при воздействии факторов стресса, их резистентность и толерантность к экстремальным воздействиям, функциональную адаптированность человека к жизни и деятельности в конкретных экстремальных условиях, и наконец, способность компенсировать чрезмерные функциональные сдвиги при воздействии стрессоров.

Студенты – это социально-демографическая группа, деятельность которой связана с повышенным умственным трудом. Стоит отметить, что они, как правило, нерационально используют время, в связи с этим данная социальная группа чаще подвержена стрессовым ситуациям.

Таким образом, в сложившейся ситуации анализ индивидуального уровня стрессоустойчивости студентов является очень значимым в связи с повышением объема учебного материала и количества контрольных работ.

Цель работы. Анализ индивидуального уровня стрессоустойчивости студентов.

Материалы и методы исследования. Для анализа индивидуального уровня стрессоустойчивости использовали методику «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации» Холмса и Раге [5]. С помощью тестирования обследовано 140 респондентов-студентов медицинского университета в возрасте 18-19 лет (48,6% юноши и 51,4% девушки). Тестирование проводилось в интернете с помощью сервиса [googleforms.com](https://www.google.com/forms). Критериями включения являлись: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 6.0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что большая часть респондентов имеет средний уровень стрессоустойчивость (38,57%),

а также были выявлены респонденты, имеющие уровень стрессоустойчивости выше и чуть выше среднего. Соответственно они составили 24,29% и 15,71%. Исследование показало, что 2,86% респондентов имеют уровень ниже среднего и 8,57% – чуть ниже среднего уровня стрессоустойчивости. Только 7,14% респондентов имеют высокий уровень стрессоустойчивости. Оценка индивидуального уровня стрессоустойчивости респондентов показала, что ни у кого не был выявлен низкий или очень низкий уровень стрессоустойчивости.

Вывод. Результаты исследования показали, что 11,43% студентов находятся в зоне риска возникновения заболеваний на фоне постоянного стресса. Также стоит отметить, что большинство студентов имеет средний уровень стрессоустойчивости. Вследствие недостаточно высокого уровня стрессоустойчивости существует необходимость повышения информированности студентов о методах его повышения и распространения данных методов среди студентов.

Литература

1. Аболин, Л. М. Психические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001356953>. – Дата доступа: 31.10.2020.
2. Cyberlinka.ru – Научная электронная библиотека КиберЛинка. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti>. – Дата доступа: 01.11.2020.
3. Судаков, К. В. Системные механизмы эмоционального стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004414561>. – Дата доступа: 31.10.2020.
4. Косицкий, Г. И. Нервная система и стресс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007413699>. – Дата доступа: 31.10.2020.
5. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://forpsy.ru/works/metodiki-diagnostiki-stressoustoychivosti-i-suitsidalnyih-namereniy/>. – Дата доступа: 01.11.2020.