

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОВНЯ СТРЕССА И СТЕПЕНИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ИХ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА У РЕСПОНДЕНТОВ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ПОЛА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Черняк Н.С.

студент 2 курса лечебного факультета

Гродненский государственный медицинский университет

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

Актуальность. Стресс или напряжение представляют собой неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на действие пессимальных, то есть значительно отклоняющихся от оптимума, факторов. Его способны вызвать затруднительные ситуации, монотонная деятельность и эмоциональные факторы. Стресс помогает адаптироваться к изменчивой окружающей среде, но может стать причиной отрицательных для здоровья последствий.

Основоположник учений о стрессе Ганс Селье выделял три стадии его протекания:

на первой стадии – стадии тревоги – происходит мобилизация защитных сил организма, улучшается работоспособность, а за счет повышенного выделения азота и калия увеличивается печень или селезенка;

на второй стадии – стадии резистентности – происходит повышение устойчивости к различным воздействиям, но вместе с тем понижаются активности других систем;

третья, финальная стадия – стадия истощения – наоборот, характеризуется снижением устойчивости организма к стрессору и может привести к смерти.

Важно отметить, что организм сам проходит путь от второй к третьей стадии, а мы лишь через какое-то время можем осознать этот процесс. Мы все в повседневной жизни неизбежно попадаем в стрессовые ситуации, но кого-то они надолго выбивают из колеи, а кто-то их даже не замечает. Секрет в том, чтобы уметь правильно выходить из негативных ситуаций, благодаря высокой стрессоустойчивости, которую надо все время повышать.

Стрессоустойчивость – это совокупность качеств, позволяющих человеку переносить действие стрессоров без вредных последствий для здоровья, всплесков эмоций, негативно влияющих на собственный организм и окружающую среду, а также способных вызывать психические расстройства. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности, позволяет поддерживать адаптационный потенциал и здоровье на хорошем уровне. Под стрессоустойчивостью на работе или в учебе обычно подразумевается умение спокойно и рассудительно реагировать на конфликтные или неоднозначные ситуации, умение при необходимости работать сверхурочно.

Факторами, значительно понижающими уровень стрессоустойчивости, являются: конфликтная ситуация с другим человеком – на работе, дома, с друзьями или вовсе с посторонними людьми, ссора; в юношеском возрасте ключевым фактором является не до конца сформированная психика человека, активно поддающаяся воздействию стрессорных факторов, одним из которых является тяжелая нагрузка в учебной деятельности и в рабочей; малоактивный образ жизни, что в целом сказывается на состоянии здоровья, как физического, так и психического; вредные привычки, табакокурение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств, нерациональное питание; недовольство – своим внешним видом, окружающими людьми, успехами на работе, самореализацией в мире, окружающей обстановкой (дом, работа), уровнем жизни; маленький прожиточный минимум, нехватка денег, долги; длительное отсутствие отпуска и полноценного отдыха от повседневных дел, быта; рутинная жизнь с отсутствием или маленьким количеством положительных эмоций, перемен; длительные хронические заболевания, особенно влияющие на внешний вид, а также болезни родственников; избыточная масса тела; смерть родственника или просто близкого или знакомого человека; недостаток в организме витаминов и микроэлементов; просмотр душевных фильмов, или наоборот, фильмов ужасов; проблемы в сексуальной жизни; частые страхи, особенно перед смертельными заболеваниями (раком), мнением окружающих людей, старостью, маленькой пенсией; одиночество; чрезмерная физическая активность, или же неблагоприятные условия окружающей среды (холод, жара, дождливая погода, повышенное или пониженное

атмосферное давление); резкая смена окружающей обстановки – переезд на другое место жительства, смена работы; другие причины или ситуации, способные зацепить или раздражать человека.

Высокая стрессоустойчивость очень важна для успешной и эффективной работы и учебы, так как позволяет не обращать внимания на многие факторы, повышает продуктивность деятельности, но и является защитным барьером от профессионального выгорания. Уровень стрессоустойчивости характеризует способность человека противостоять трудностям, возникающим на его жизненном пути, возможности личности в преодолении психоэмоционального напряжения и организации действий, согласно логике.

Цель. Оценить уровень стресса и степень стрессоустойчивости, провести сравнительный анализ их у респондентов мужского и женского пола разных возрастных групп и с учетом полученных результатов обсудить рекомендации и подходы к снижению уровня стресса и повышению степени стрессоустойчивости.

Материалы и методы исследования. В работе использовали аналитический и сравнительно-оценочный методы исследования, а также социологический опрос с учетом добровольного согласия участников.

Определение оценки уровня стресса и степени стрессоустойчивости проводили по двум известным методикам [1].

Респондентами стали 160 человек разных возрастных групп: молодого (18-44 года), среднего (45-59 лет), пожилого (60-74 года) возраста. Респонденты молодого, среднего и пожилого возраста составили соответственно 59%, 33% и 8% от общего числа участников. Среди них лица мужского и женского пола составили соответственно 59% и 41%, 38% и 62%, 50% и 50%.

Опрос включал 46 вопросов (29 – по методике № 1; 17 – по методике № 2) [1]. Респонденту надо было отвечать максимально объективно на поставленные вопросы и оценивать их следующим образом:

Да – 2 балла, Иногда – 1 балл, Нет – 0 баллов.

Полученные данные обрабатывались статистически. Для удобства оценки результатов исследований, полученных по двум методикам, нами были созданы таблица № 1 и таблица № 2, в которых ответы респондентов были переведены в нормированные показатели.

Таблица № 1. Оценка уровня стресса и степени стрессоустойчивости респондентов по результатам опроса

Обработка результатов	Нормированные показатели
<i>0-5 баллов</i> – вы не поддаетесь стрессам, ваш организм весьма стабилен; низкий уровень стресса, высокая степень стрессоустойчивости.	0
<i>6-11 баллов</i> – вы иногда ощущаете стресс, но все же, как правило, ухитряетесь держать себя в руках и сохранить спокойствие; низкий уровень стресса, высокая степень стрессоустойчивости.	1
<i>12-17 баллов</i> – со стрессами вы сталкиваетесь лишь в определенных сферах вашей жизни. Добившись большего владения собой, вы сможете повысить устойчивость к стрессу; средний уровень стресса, средняя степень стрессоустойчивости.	2
<i>18-25 баллов</i> – вы находитесь под постоянной угрозой стрессовых ситуаций. Важно, чтобы вы выяснили их причины. Вам необходима высокая двигательная активность, подвижность, включая физические тренировки, вам необходима. Высокий уровень стресса, низкая степень стрессоустойчивости. Со стрессовыми ситуациями справиться можно самостоятельно или с помощью медицинского психолога.	3
<i>26 баллов и более</i> – ваше здоровье находится под сильной угрозой стресса, вы имеете высокий уровень стресса, низкую степень стрессоустойчивости. Вам необходимо незамедлительно изменить свой образ жизни. Кроме того, следует регулярно проходить медицинский осмотр и не упустить нежелательных изменений, происходящих в вашем организме под воздействием стресса.	4

Таблица № 2. Оценка уровня стресса и степени стрессоустойчивости респондентов по результатам опроса

Обработка результатов	Нормированные показатели
<i>0-10 баллов</i> – невероятная стрессоустойчивость, спокойствие и рассудительность в непредвиденных ситуациях. Уровень стресса низкий, степень стрессоустойчивости высокая.	1

Обработка результатов	Нормированные показатели
10-25 баллов – стрессовые ситуации присутствуют, но пока особых проблем со здоровьем не создают. Уровень стресса и степени стрессоустойчивости средние. Самостоятельное избавление от стрессов не представляет большой трудности.	2
25-34 баллов – низкая степень стрессоустойчивости, уровень стресса высокий, постоянное присутствие стрессовых ситуаций. Он способен вызвать нежелательные для здоровья последствия. Необходимо в срочном порядке идентифицировать стрессоры и устранить их или минимизировать их действие, а если это невозможно, то изменить свое отношение к стрессовой ситуации.	3

Результат и их обсуждение. На основании анализа результатов определения индивидуального уровня стресса и степени стрессоустойчивости установлено, что самая стрессоустойчивая группа – молодые люди в возрасте от 18-26 лет, чей нормированный показатель составил 2,0. Со стрессовыми ситуациями лица этой группы сталкиваются лишь в определенных сферах своей жизни, но негативных проблем для здоровья они пока не создают. Для них характерен средний уровень стресса и средняя степень стрессоустойчивости. Это значит, что самостоятельное устранение стрессоров у этой категории респондентов возможно и необходимо.

Показано, что мужчины пожилого возраста также, как и более молодые респонденты, имеют средний уровень стресса и среднюю степень стрессоустойчивости, их нормированный показатель составил 2,1. Их способность справляться со действием стрессоров характеризуется так же, как и для предыдущей группы.

У мужчин среднего возраста нормированный показатель составил 2,57. Это свидетельствует о том, что данная группа респондентов в значительной степени подвержена воздействию стрессовых факторов, т.е. имеет высокий уровень стресса и низкую степень стрессоустойчивости. По результатам исследования менее стрессоустойчивыми по сравнению с мужчинами оказались женщины среднего возраста, чей нормированный показатель составил 2,72; у женщин пожилого возраста нормированный показатель составил 2,75; низкая степень стрессоустойчивости и высокий уровень

стресса выявлены и у девушек в возрасте 18-23 года, чей нормированный показатель составил 2,76. Все это говорит о том, что респонденты этих групп часто подвержены действию стрессовых факторов, находятся под постоянной угрозой стресса, имеют высокий уровень стресса и низкую степень стрессоустойчивости, что способно вызвать в организме нежелательные для здоровья последствия.

Следует отметить, что ответ организма и психики определяется адаптационными возможностями и готовностью субъекта к столкновению с фактором. Иными словами, возможности субъекта либо соответствуют требованиям, предъявляемым стрессовым факторам, либо не соответствуют.

В случае *соответствия* происходит развитие функционального состояния адекватной мобилизации, как адекватного ответа на действие стрессора. Адекватные ответы строго специфичны факторам и направлены на их устранение или минимизацию воздействия, отличаются от реакций тревоги с поведенческой стороны осознанностью и аналитическим подходом к оценке условий; являются результатом высокой степени готовности или больших адаптивных возможностей организма индивидуума.

В случае *несоответствия* происходит развитие функционального состояния динамического рассогласования, как неадекватного ответа на действие стрессора. Неадекватные ответы или реакции тревоги мало специфичны факторам их вызывающим и направлены на приоритетное поддержание функционирования организма в рамках нормы, при этом снижается сознательный контроль над поведенческими актами, в частности за счет преобладания эмоций. В результате уменьшается значимость сохранения структуры и целей текущей деятельности. Как правило, развиваются в следствие малой степени готовности субъекта к деятельности или при истощении адаптационных ресурсов.

Следует особо отметить, что даже если у вас очень низкая степень стрессоустойчивости, это не значит, что так будет всегда. Стрессоустойчивость можно и нужно развивать и повышать. Респонденты со средним уровнем стресса и средней степенью стрессоустойчивости могут успешно справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, добившись лучшего владения собой. Респонденты с высоким уровнем стресса и низкой степенью стрессоустойчивости должны регулярно контролировать свой уровень здоровья.

Выводы. Таким образом в результате проведенных исследований установлена значительная вариабельность в уровне стресса и степени стрессоустойчивости как респондентов мужского и женского пола, так и разных возрастных групп. В соответствии с полученными результатами определены соответствующие подходы и рекомендации к снижению уровня стресса и повышению степени стрессоустойчивости участников исследования.

Литература

1. Зиматкина, Т. И. Экологическая медицина : практикум для студентов, обучающихся по специальностям 1-79 01 01 «Лечебное дело», 1-79 01 02 «Педиатрия» / Т. И. Зиматкина, А. С. Александрович, Г. Д. Смирнова. – Гродно : ГрГМУ, 2020. – 176 с.
2. Борьба со стрессом по научным данным [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://worldclassmag.com/health/stressciense/>. – Дата доступа: 26.02.2022.
3. Стожаров, А. Н. Экологическая медицина : учеб. пособие / А. Н. Стожаров. – Мн. : МГМИ, 2000. – 151 с.
4. Стресс: причины, симптомы, профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kkb3.ru/patients/medprof/27-stress-prichiny-simptomy-profilaktika>. – Дата доступа: 28.02.2022.

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЗАВИСИМАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ, СВЯЗАННАЯ С ЗАГРЯЗНЕНИЕМ ГИДРОСФЕРЫ

Чуйко А.В., Мицкевич А.А.

студенты 2 курса педиатрического факультета

Гродненский государственный медицинский университет

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

Актуальность. Важнейшую роль в переходе к устойчивому развитию Республики Беларусь играет рациональное использование и охрана водных ресурсов. Общая цель стратегии экологического управления ресурсами пресной воды состоит в том, чтобы обеспечить население водой хорошего качества и в достаточных количествах при сохранении гидрологических, биологических и