

Главной стратегией недопущения использования радиологического и ядерного оружия должна быть борьба с терроризмом. Немаловажным является формирование культуры отношений, повышение уровня грамотности населения, дипломатическое разрешение конфликтных ситуаций, международное сотрудничество во всех областях действия.

Литература

1. Радиобиология, радиационная физиология и медицина : словарь-справочник / В. И. Легеза [и др.]. – 3-е изд., испр. и доп. – СПб : Фолиант, 2017. – 176 с.
2. Barnaby, F. : The Future of Terror: A 21st Century Handbook / F. Barnaby. – London, Granta UK, 2007. – 256 p.
3. Barnett, D. J. Understanding radiologic and nuclear terrorism as public health threats: Preparedness and response perspectives / D. J. Barnett, C. L. Parker, D. W. Blodgett // J. Nucl. Med. – 2006. – Vol. 47. – P. 1653 – 1661.
4. Радиобиология: медико-экологические проблемы : монография / С. А. Маскевич [и др.] ; под ред. С. А. Маскевича. – Минск : ИВЦ Минфина, 2019. – 255 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОВНЯ СТРЕССА И СТЕПЕНИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ИХ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА У СТУДЕНТОВ ПЕРЕД ЛЕТНЕЙ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИЕЙ И ПОСЕ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

Черняк Н.С., Калоша Л.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – к.б.н., доцент Зиматкина Т.И.

Актуальность. Стресс – это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие неблагоприятных факторов. Понятие стресс подразумевает ситуацию, вызывающую потребность в адаптации организма, неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на действие пессимальных, то есть значительно отклоняющихся от оптимума, факторов. Основоположником учения о стрессе является канадский ученый Ганс Селье. Стресс способны вызвать затруднительные ситуации, монотонная деятельность и эмоциональные факторы. Сегодня мало у кого наблюдается устойчивость психики, отсутствие отрицательных эмоций и стабильное самообладание [1]. Потеря душевного равновесия, чувство тревоги, тоски, неудовлетворенность собой и своей жизнью, снижение работоспособности хорошо известно многим. При этом стресс и стрессовые

ситуации являются наиболее распространенными причинами, ведущими к развитию психозов и неврозов [2].

Под термином «стрессоустойчивость» понимаются такие явления, как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность, 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 [3]. Высокая стрессоустойчивость подразумевает низкий уровень эмоциональности, позволяющая поддерживать адаптационный потенциал и здоровье на хорошем уровне.

Цель. Оценить уровень стресса и степень стрессоустойчивости, провести сравнительный анализ их у студентов до летней сессии и после летних каникул 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 до летней сессии и после летних каникул. Определение оценки уровня стресса и степени стрессоустойчивости проводили по двум известным методикам [4]. Респондентами явились 77 студентов. Среди них 35 юношей и 42 девушки в возрасте от 18 до 20 лет.

Результаты и их обсуждение. На основании анализа результатов определения индивидуального уровня стресса и степени стрессоустойчивости [4] перед летней сессией установлено, что число юношей с низким уровнем стресса и высокой степенью стрессоустойчивости равно 2,86%, со средним уровнем стресса и средней степенью стрессоустойчивости – 8,57%, с высоким уровнем стресса и низкой степенью стрессоустойчивости – 88,57%. Количество девушек с низким уровнем стресса и высокой степенью стрессоустойчивости равен 2,38%, со средним уровнем стресса и средней степенью стрессоустойчивости – 38,7%, с высоким уровнем стресса и низкой степенью стрессоустойчивости – 58,92%.

На основании анализа результатов опроса студентов после летних каникул было установлено, что процент юношей с низким уровнем стресса и высокой степенью стрессоустойчивости равен 3,86%, со средним уровнем стресса и средней степенью стрессоустойчивости – 5,17%, с высоким уровнем стресса и низкой степенью стрессоустойчивости – 90,97%. Количество девушек с низким уровнем стресса и высокой степенью стрессоустойчивости равен 1,17%, со средним уровнем стресса и средней степенью стрессоустойчивости – 35,71%, с высоким уровнем стресса и низкой степенью стрессоустойчивости – 62,47%.

Количество юношей с низким уровнем стресса и высокой степенью стрессоустойчивости после летних каникул увеличилось ровно на 1%, со средним уровнем стресса и средней степенью стрессоустойчивости уменьшился на 3,4%, с высоким уровнем стресса и низкой степенью стрессоустойчивости увеличился на 2,4%. Количество девушек с низким уровнем стресса и высокой степенью стрессоустойчивости уменьшилось на 1,21%, со средним уровнем стресса и средней степенью стрессоустойчивости – на 2,99%, с высоким уровнем стресса и низкой степенью стрессоустойчивости увеличился на 3,55%.

Каждому из нас присущ свой уровень стресса, который определяется наследственными и другими факторами и свой уровень отношения и реагирования на стресс. К базовым принципам преодоления стресса и повышению степени стрессоустойчивости следует отнести: отвлечение от стрессовой ситуации – если происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, то тем самым он «застревает» на стрессовой ситуации и думает не о том, как ее разрешить, а постоянно переживает по поводу произошедших событий. Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, необходимо подумать о чем-нибудь другом связанном с приятными ощущениями и переживаниями (отдых, приятное событие, личные достижения); снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс – пересмотреть свое отношение к случившемуся по принципу: «Что не делается, то к лучшему...»; Активное поведение – не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то даже немыслимым делом (например, помыть окно или пол зубной щеткой, протирание чистой посуды и т. п.); а также занятия спортом, игрой в футбол, волейбол и т. п.; умение расслабляться – стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы; позитивное мышление – позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия;

К числу других способов снятия стресса и поддержания психического здоровья можно отнести следующее: в любой ситуации следует сохранять оптимизм; стремиться к разумной организованности в жизни, работе, быту; научиться говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей; учиться радоваться жизни; не быть максималистом; не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так; соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха; не злоупотреблять алкоголем, воздерживаться от вредных привычек; вести здоровый активный

образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями; при необходимости – снижение темпа жизни и пересмотр некоторых жизненных позиций.

Группе лиц, имеющих высокий уровень стресса и низкую степень стрессоустойчивости, необходимо посетить психотерапевта.

Выводы. На основе анализа, обобщения и систематизации данных по теме исследования можно сделать заключение о том, что сессия является сильнейшим стрессовым фактором для студентов, снижающим степень стрессоустойчивости на длительное время. Несмотря на два месяца летних каникул, количество юношей с высоким уровнем стресса и низкой степенью стрессоустойчивости увеличилось на 2,4%. Количество девушек с высоким уровнем стресса и низкой степенью стрессоустойчивости тоже возросло на 3,6%. Это говорит о том, что адаптационная способность организма была сильно истощена и двух месяцев летнего отдыха было недостаточно для полного восстановления адаптационного потенциала организма.

Литература

1. Что такое стресс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.surgut-pnd.ru/deyatelnost-uchrezhdeniya/publikatsii/stati-spetsialistov/440-chto-takoe-stress-i-kak-s-nim-borotsya>. – Дата доступа: 01.03.2023.

2. Психология стресса и методы его профилактики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf. – Дата доступа: 01.03.2023.

3. Стрессоустойчивость: к проблеме определения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya>. – Дата доступа: 01.03.2023.

4. 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.

5. Стресс и способы его преодоления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://25gdp.by/novosti/stati/791-stress-i-sposoby-ego-preodoleniya>. – Дата доступа: 01.03.2023.