

мудрых изречений, а руководством к действию, побуждающим человека к осознанному выбору в пользу здорового образа жизни.

Литература

1. Холмогорова, Г. Т. Гиппократ о здоровом образе жизни и профилактике болезней / Г. Т.Холмогорова // Профилактическая медицина. – 2018. – С. 70-73.
2. История профилактики: из древности в XXI век. ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gnicpm.ru/o-czentre/istoriya-czentra/istoriya-profilaktiki-iz-drevnosti-v-xxi-vek.html>. – Дата доступа: 11.03.2025.

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ И ПРИЧИН СТРЕССА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Яцкевич В.С.

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. Стress – это часть нашей жизни в виде физической или умственной реакции организма на предъявляемые к нему требования. Термин «стесс» был введен венгерско-канадским врачом-эндокринологом Хансом Селье для обозначения определенных состояний человека.

При этом незначительные стрессы даже полезны, так как побуждают к личностным изменениям и росту. Однако, когда стресс существует в течение длительного периода времени, он может стать риском для здоровья, поэтому необходимо вовремя заметить это состояние и научиться управлять им. Для этого необходимо знать признаки стресса, причем как его физического, так и психического проявления.

Так физические симптомы стресса включают: усталость, тошноту, головную боль, неустойчивые модели сна, нервозность, судороги, чрезмерное потоотделение, потерю аппетита или чрезмерный аппетит, расстройство желудка и другие.

Из психических симптомов стоит выделить раздражительность, потерю концентрации, невнимательность, трудности в принятии решений, отсутствие мотивации, чувство вины или неадекватности, чувство беспомощности, предчувствие неприятностей, потерю интереса к отношениям и действиям, которые раньше доставляли удовольствие. Зачастую молодые люди в силу возраста и неопытности не обращают внимания на вышеизложенные симптомы. Это происходит до тех пор, пока симптомы не станут ярко выраженными. Именно поэтому важно обращать внимание на поведенческие изменения,

которые могут указывать на то, что студент страдает от стресса и нуждается в помощи [1, 2].

Это необоснованные пропуски занятий, резкое снижение успеваемости, увеличение употребления алкоголя, частое курение, поведение более агрессивное или более эмоциональное, чем обычно. Если у молодых людей проявляются несколько из вышеуказанных симптомов, то с большой вероятностью можно говорить о том, что они страдают от стресса и нуждаются в определенной помощи. В наши дни все развивается очень стремительно. Это относится не только к технологическим процессам, но и к культуре, образованию, поэтому нынешнее поколение студентов гораздо сильнее подвержено стрессам по сравнению с предыдущими поколениями. Подобное явление объясняется тем, что современные молодые люди считаются более способными, особенно в области технологических знаний и опыта. Однако зачастую на них возлагаются непоследовательные и недостижимые роли в современных социокультурных, экономических и бюрократических контекстах общества, которые вызывают серьезную нагрузку и, как результат, развивается стресс, становясь фактически неизбежной составной частью студенческой жизни, что сказывается на физическом здоровье молодых людей [1, 3].

Цель. Изучение распространенности и причин стресса среди студенческой молодежи.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 88 респондентов. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы. Результаты обработаны с использованием STATISTICA 6.0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. Результаты показали, что самой распространенной причиной стресса у 78,4% респондентов явились проблемы в учебе; на работе у 40,9% респондентов; 20,5% респондентов испытывали стресс от одиночества, 14,8% – от окружения; 25% респондентов отметили причину стресса – это отсутствие самореализации; 1,1% несоблюдение режима сна; 1,1% – испытывали стресс перед сдачей экзаменов; 15,5% респондентов затруднялись с ответом.

На вопрос «Какие физические симптомы Вы испытываете при стрессе?», респонденты ответили следующим образом: 47,7% испытывают головную боль; 62,5% напряжение; 83% – усталость; 43,2% респондентов испытывают проблемы со сном; 27,3% проблемы с аппетитом; 13,6% проблемы с ЖКТ; 34,1% учащение сердцебиения; 38,6% проблемы с кожей (появление воспаления); 18,2% – изменение в весе (рисунок 1).

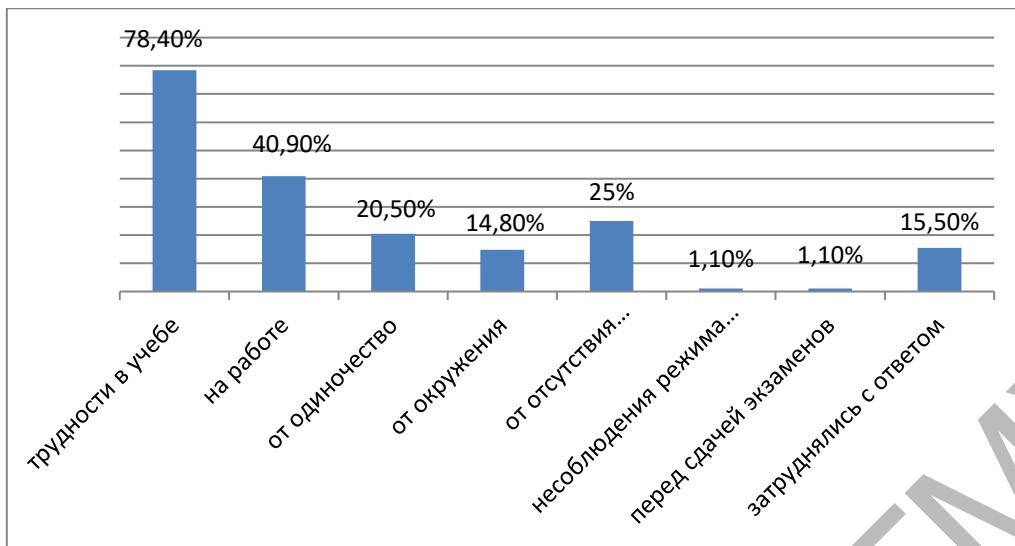


Рисунок 1. - Причины стресса среди студенческой молодежи

На вопрос «Как стресс влияет на Ваше психоэмоциональное состояние?», респонденты ответили следующим образом: 67% отметили появления чувства тревоги; 70,5% отмечали у себя раздражительность; 36,4% отметили проблемы с памятью; 23,9% – постоянное чувство вины; 22,78% избегает общения я с другими; 56,8% отмечали постоянную усталость, апатию; 15,3% респондентов затруднялись с ответом. На вопрос «Соблюдаете ли Вы режим дня?» – 42% респондентов ответили, что соблюдают, 58% респондентов не соблюдают.

На вопрос «Какие методы управления стрессом Вы используете?», респонденты ответили следующим образом: 44,3% респондентов используют физическую активность; 67% прогулки на свежем воздухе, 50% сон, 23,9% – рациональное питание; 9,1% – психотерапию; 12,5% – медитацию; 15,5% – ничего не ответили.

Выводы. Таким образом, среди студенческой молодежи на довольно высоком уровне распространен стресс, при этом не все студенты соблюдают режим дня, также не все респонденты осведомлены о профилактических мероприятиях против стресса, что указывает на повышения уровня грамотности по повышению уровня стрессоустойчивости среди студенческой молодежи.

Литература

1. Бобылева, О. В. Состояние здоровья студенческой молодежи как социально-экологическая проблема / О. В. Бобылева // Вестник ТГУ. – 2013. – № 3. – С. 852–854.
2. Калинина, И. В. Анализ состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи / И. В. Калинина, А. В. Шульженко, Л. В. Иванова // Современное педагогическое образование. – 2020. – № 1. – С. 122–124.
3. Саенко, В. Н. Волонтерская деятельность как фактор повышения стрессоустойчивости / В. Н. Саенко, А. И. Ячменникова // Телескоп: журнал социологических и маркетинговых исследований. – 2022. – № 1 (5). – С. 156–162.