

К.А. Геллерт, Т.Д. Миролюбова
**РОЛЬ РЕЖИМА ДНЯ КАК ИНСТРУМЕНТА УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ
В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Научный руководитель: ст. преп. Е.В. Волох
*Кафедра гигиены и охраны здоровья детей
с курсом повышения квалификации и переподготовки
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

К.А. Gellert, T.D. Mirolyubova
**THE ROLE OF DAILY ROUTINE AS A STRESS MANAGEMENT TOOL
IN THE STUDENT ENVIRONMENT IN MEDICAL UNIVERSITY**

Tutor: senior lecturer E.V. Volakh
*Department of Hygiene and Child Health Protection
with Advanced Training and Retraining Course
Belarusian State Medical University, Minsk*

Резюме. В работе представлены результаты изучения взаимосвязи между соблюдением рационального режима дня и уровнем стрессоустойчивости студентов медицинского университета, а также комплексного анализа режимных компонентов режима дня (учебная нагрузка, сон, режим отдыха, физическая активность) и их влияние на психоэмоциональное состояние молодежи.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, режим дня, учебная деятельность, физическая активность, режим отдыха.

Resume. The study presents results of a study on the relationship between adherence to a rational daily routine and stress resilience levels among medical university students. It also provides a comprehensive analysis of various components of daily regimen (academic workload, sleep patterns, rest schedule, physical activity) and their impact on psycho-emotional state of youth.

Keywords: stress resilience, daily regimen, academic workload, physical activity, recovery regimen.

Актуальность. Современный ритм жизни, особенно в условиях высокой академической нагрузки и профессиональных компетенций, предъявляет повышенные требования к психическому здоровью человека [1]. Особенно остро эта проблема стоит среди студентов, которые сталкиваются с необходимостью совмещать интенсивную умственную деятельность и социальную адаптацию в период обучения в ВУЗе [3]. Таким образом, изучение режима дня с целью дальнейшей его оптимизации является одним из ключевых факторов на пути снижения стрессовой нагрузки и обеспечения психоэмоционального благополучия современной студенческой молодежи.

Цель: оценка роли регламентированного режима дня в формировании устойчивости к психоэмоциональным нагрузкам студентов медицинского университета.

Задачи:

1. Изучить особенности режима дня студентов-медиков (наличие и длительность отдельных компонентов: учеба, отдых, сон, физическая нагрузка).
2. Оценить уровень стрессоустойчивости респондентов.

3. Установить связь между особенностями режима дня и степенью стрессоустойчивости организма студента.

Материалы и методы. В работе использован социологический метод исследования. Выборка представлена 135 студентами различных факультетов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет». Структура выборки по полу представлена 80,7% лицами женского пола и 19,3% мужского. Данные получены с использованием авторского опросника для оценки режима дня и «Опросник для диагностики стрессоустойчивости организма» (В. В. Маркова) [2]. Для сравнительного анализа выборка разделена на три группы на основании результатов оценки стрессоустойчивости респондентов. Статистическая обработка результатов исследования проведена с использованием табличного редактора Microsoft Office Excel.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования особенностей компонентов режима дня у студентов-медиков выявлено, что при оценке количественной характеристики учебной деятельности (в университете и самостоятельная подготовка к занятиям суммарно) занятость студентов составляет от 7 до 11 часов в день. При этом, наибольшая доля студентов ежедневно занимается 7-9 часов (31,1%), одна четверть студентов – 9-11 часов (25,9%), и небольшая часть студентов занимается менее 3 часов или более 13 часов (по 5,2%). В среднем ежедневная продолжительность учебной деятельности студентов составляет от 8 до 10 часов, что подчеркивает интенсивность образовательного процесса в медицинском ВУЗе (рисунок 1).

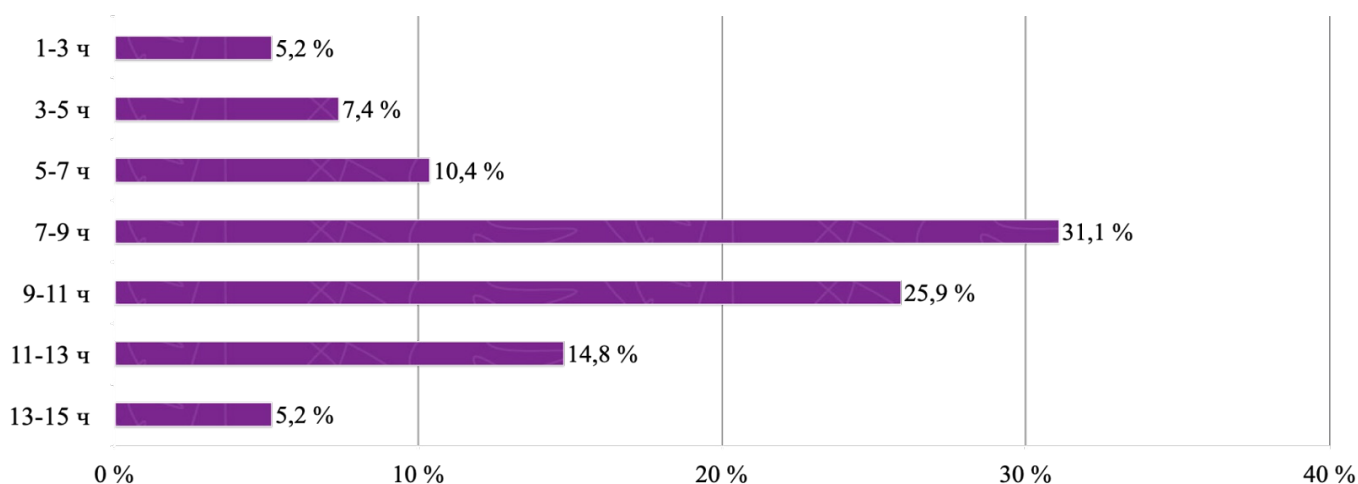


Рис. 1 – Количественная характеристика образовательного процесса студентов-медиков

В ходе изучения количественной характеристики перерывов во время самостоятельного обучения выявлено, что большинство студентов-медиков делают от 1 до 7 перерывов во время самостоятельной подготовки. При исследовании компонента режима дня, который включает физическую активность, обнаружено, что большинство респондентов уделяют от 30 мин до 1 часа в день на физическую активность. Анализ приоритетных видов двигательной активности для студентов медиков установил, что основная часть респондентов предпочитают прогулки на

свежем воздухе. Студенты также отдают предпочтение кардио- и силовым тренировкам, увлекаются танцами. При изучении количественной характеристики сна респондентов было выявлено, что длительность ночного сна соответствует гигиеническим требованиям только у 16,3%, а у основной доли всей выборки обозначен дефицит сна (83,7%).

При оценке психоэмоционального состояния студенческой молодежи на примере изучения их уровня стрессоустойчивости установлено, что высокую степень стрессоустойчивости организма имеют более трети всей выборки (37,0%), а основная доля опрошенных имеет низкую степень стрессоустойчивости (60,7%). Респонденты, которые находятся в состоянии дистресса, составляют 2,3%. На основании полученных данных были сформированы группы для дальнейшего сравнительного анализа. Первая группа включает респондентов с высоким уровнем стрессоустойчивости, вторая – с низким уровнем стрессоустойчивостью, а третья группа представлена респондентами, которые находятся в состоянии дистресса.

В результате сравнительного анализа изучаемых показателей в группах наблюдения установлено, что время, выделяемое на самостоятельную подготовку к занятиям, варьирует в зависимости от группы. Представители первой группы (с высокой стрессоустойчивостью) уделяют около 3 часов в день на самостоятельную подготовку, во второй группе – в среднем 4 часа в день, а у студентов, которые относятся к третьей группе (организм находится в состоянии дистресса) – 1 час 40 минут.

При анализе количественной характеристики перерывов во время самостоятельного обучения в группах респондентов было выявлено, что количество перерывов во время самостоятельной подготовки отличаются.

В первой и во второй группе преобладает умеренное количество перерывов (от 1 до 3 перерывов), что указывает на сбалансированный режим учебной деятельности и отдыха. Респонденты третьей группы осуществляют от 1 до 7 перерывов.

При исследовании компонента режима дня, который включает динамический компонент деятельности (физическую активность) выявлено, первая группа демонстрирует наиболее сбалансированное распределение время на физическую активность. Половина студентов активно занимается от 30 до 60 минут ежедневно (50,0%), одна треть – более 1 часа (33,3%).

Во второй группе выявлена умеренная физическая активность: только 20,7% участников группы занимаются более одного часа в день, а 8,5% – не выделяют время на физическую активность. Третья группа наименее активная: одна треть респондентов не уделяет время физической нагрузке (33,3%), а также отмечено отсутствие студентов, которые занимаются более часа (таблица 1).

Табл. 1. Количественная характеристика ежедневной двигательной активности респондентов с учетом их стрессоустойчивости

Группы наблюдения	Длительность физической активности	Доли респондентов, %
1 группа	10-20 мин	20,0
	30 мин-1 ч	50,0
	1-2 ч	20,0
	2-3 ч	8,0
	более 3 ч	8,0
2 группа	Не уделяют время	8,5
	10-20 мин	22,0
	30 мин-1 ч	48,8
	1-2 ч	14,6
	2-3 ч	6,1
3 группа	Не уделяют время	33,3
	10-20 мин	33,3
	30 мин-1 ч	33,4

При анализе приоритетных видов двигательной активности в каждой из групп наблюдения установлено, что на первом месте в каждой группе, как и выборке в целом, – прогулки на свежем воздухе. Представители первой группы фокусируются также на кардио- и силовых тренировках, а респонденты, которые относятся ко второй группе, делают акцент на йоге и танцах (рисунок 2).

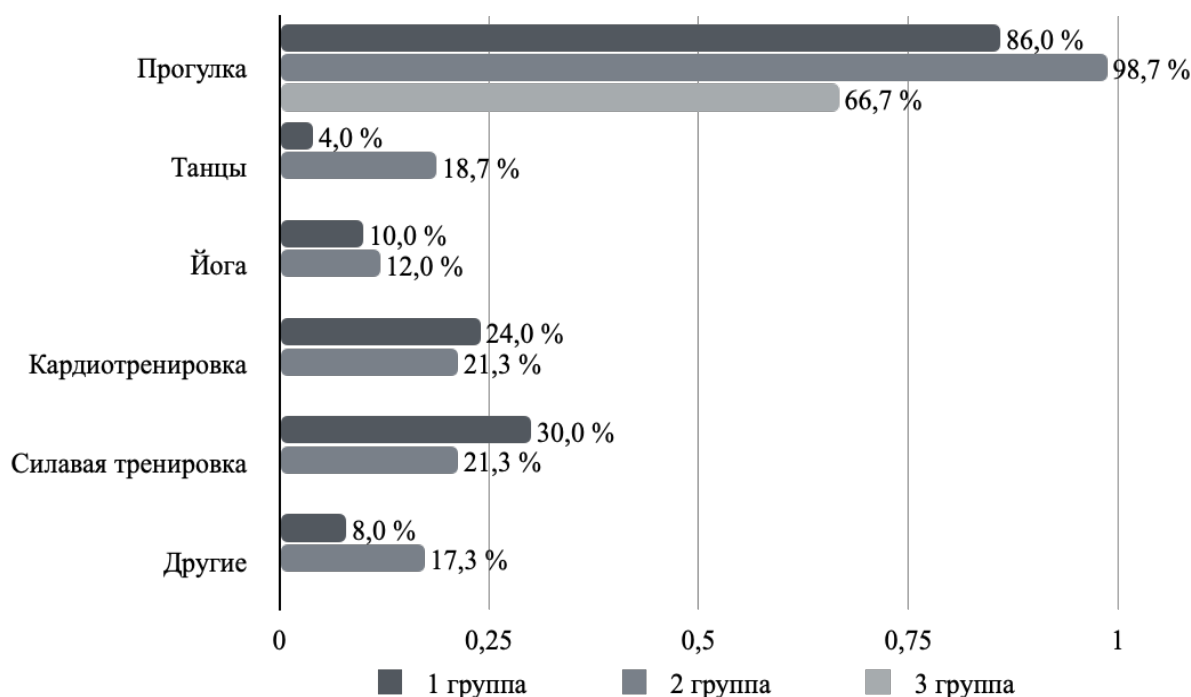


Рис. 2 – Характеристика групп наблюдения и по используемым видам двигательной активности

Исследование выявило хронический дефицит сна среди студентов-медиков: во всех группах у большинства опрошенных длительность сна составляет лишь 6-7 часов, при этом каждый четвертый или третий (в зависимости от группы) тратят на сон критически мало (4-5 часов), а оптимальная продолжительность сна (8-9 часов) – лишь у 16,0 и 17,1% опрошенных групп 1 и 2 соответственно. При этом, у представителей группы 3 полностью отсутствует гигиенически регламентированная продолжительность сна (таблица 2).

Табл. 2. Количественная характеристика сна респондентов с учетом их стрессоустойчивости

Группы наблюдения	Длительность сна	Доли респондентов, %
1 группа	4-5 ч	22,0
	6-7 ч	62,0
	8-9 ч	16,0
2 группа	2-3 ч	1,2
	4-5 ч	26,8
	6-7 ч	54,9
	8-9 ч	17,1
3 группа	4-5 ч	33,4
	6-7 ч	66,6

Выводы:

1. Выявлены особенности режима для студентов медиков, которые включают длительную учебную нагрузку, в основном низкую физическую активность и значительный дефицит сна.

2. При оценке уровня стрессоустойчивости респондентов у большинства студентов-медиков отмечается низкий уровень стрессоустойчивости.

3. Снижение уровня стрессоустойчивости прямо коррелирует с нарушением физиологических норм сна, сокращением физической активности и дисбалансом в распределении учебной нагрузки в течение дня студентов медицинского профиля.

4. Оптимизация режима дня может стать эффективным инструментом повышения психоэмоциональной устойчивости студентов медицинских ВУЗов.

Литература

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: Развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

2. Валеология: учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.]; под ред. Т. С. Борисовой. – М.: БГМУ, 2016. – 303 с.

3. Рзаева, Ж. В. Особенности стрессоустойчивости студентов разных курсов / Ж. В. Рзаева, А. Е. Фильчук // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки: сб. науч. статей. – М: РИВШ, 2022. – С. 293-301.