

ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ДНЯ МОЛОДЕЖИ С УЧЕТОМ ИХ УРОВНЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и переподготовки учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет». Беларусь

Цель исследования. Оценка влияния режима дня на психоэмоциональную устойчивость и стрессовое воздействие студентов медицинского университета в условиях высокой академической нагрузки и необходимости социальной адаптации.

Материал и методы. В рамках проведенного авторами исследования был применен социологический метод сбора данных. Выборку составили 135 студентов различных курсов и факультетов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет». Гендерный состав выборки распределился как 4:1 (лица женского пола и мужского соответственно). Данные были получены с помощью двух инструментов: авторского опросника, разработанного для оценки режима дня, и стандартизированной методики «Опросник для диагностики стрессоустойчивости организма» В. В. Маркова. На основании оценки уровня стрессоустойчивости опрошенных все респонденты были разделены на три группы исследования для проведения сравнительного анализа изучаемых показателей. Статистическая обработка полученных данных была выполнена с использованием табличного редактора Microsoft Office Excel.

Результаты исследования. В результате исследования психоэмоционального состояния студентов, анализируемого посредством оценки стрессоустойчивости, было установлено следующее распределение респондентов по группам: основную долю опрошенных составила группа с низкой стрессоустойчивостью – 1 группа

(60,7%), высокую стрессоустойчивость продемонстрировали 37,0% опрошенных – 2 группа, а состояние дистресса было выявлено у 2,3% участников исследования – 3 группа.

Проведенный сравнительный анализ психоэмоциональной устойчивости молодежи по гендерному признаку выявил некоторые особенности. Среди респондентов женского пола высокая стрессоустойчивость была отмечена у 32,1%, низкая – у 65,1%, а состояние дистресса – у 2,8%. При этом, среди респондентов мужского пола зафиксирована высокая степень стрессоустойчивости у большинства опрошенных (57,7%), низкий уровень стрессоустойчивости – у 42,3%, а состояние дистресса не наблюдалось.

Анализ полученных данных выявил зависимость между уровнем стрессоустойчивости и организацией режима дня. Студенты из первой группы демонстрируют наиболее оптимальный распорядок дня: 44,0% из них придерживаются гигиенически обоснованной двигательной активности, средняя продолжительность сна соответствует рекомендованной норме для данной возрастной группы (7-9 часов), а время самостоятельной подготовки к занятиям в университете рационально чередуется с отдыхом и составляет около 3 часов в день. В группе молодых людей с низкой стрессоустойчивостью картина менее благополучная: у 82,9% респондентов продолжительность сна снижена, почти половина (48,8%) уделяет физической активности 30-60 минут в день, а каждый третий в группе (30,5%) совсем не включает в свой режим дня физическую активность. При этом затраты времени на учебную деятельность выше и составляют в среднем 4 часа в сутки. У респондентов в состоянии дистресса установлены наименьшие показатели как по физической активности, так и по продолжительности сна. Время на ежедневную самостоятельную подготовку к занятиям у данных респондентов оказалось минимальная, в среднем 1 час 40 минут.

Выводы. Психоэмоциональное состояние современного студента, коррелирующее с низкой стрессоустойчивостью, находится в тесной взаимосвязи с дезорганизацией режима дня. Полученные данные свидетельствуют о том, что целенаправленная оптимизация основных элементов режима дня, формирование навыков эффективного тайм-менеджмента и управления стрессом является неотъемлемой частью стратегии по повышению стрессоустойчивости и профилактики психоэмоционального выгорания у будущих врачей.



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**



**ГОУ «ТАДЖИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени АБУАЛИ ИБНИ СИНО»**

ИЛМ ВА ТАҲСИЛОТ БАҲРИ СОЛИМИИ МИЛЛАТ

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

**SCIENCE AND EDUCATION FOR THE
HEALTH OF THE NATION**

Материалы годичной (73-ой) научно-практической конференции
«Наука и образование для здоровья нации» с международным участием

ТОМ 2

**(Стоматология, теоретические дисциплины,
фармация, фармакология и тезисы на английском языке)**

Душанбе

31.10.2025