

Гарькавая М. А.

ОЦЕНКА УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель ассист. Шуляк Е. В.

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Стресс – это неспецифическая реакция организма на действие экстремального раздражителя, угрожающего нарушением гомеостаза, характеризующаяся стереотипными изменениями функций нервной и эндокринной систем. Проблема стрессов приобрела первостепенное значение в жизни современного человека. На современном этапе развития общества главными причинами заболеваний являются физиологические и психологические стрессы, связанные с растущими негативными влияниями среды обитания, образом жизни, режимом труда и отдыха. Кроме того, психоэмоциональный стресс в настоящее время оказывает большее влияние на формирование многих психосоматических заболеваний.

Цель: оценить уровень стресса у студентов-медиков.

Материалы и методы. Исследование выполнено на 48 студентах (40 девушек, 8 парней) 1 курса Белорусского государственного медицинского университета. Средний возраст респондентов составил $18 \pm 0,33$ года. В исследовании использовался тест на определение уровня стресса по В.Ю. Щербатых, состоящий из 4 блоков по 12 вопросов для определения интеллектуальных, поведенческих, эмоциональных, физиологических признаков стресса. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Microsoft Excel 2016. Также проведен анализ современных научных литературных данных по проблеме стресса у студенческой молодежи.

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования при проведении теста на уровень стресса выявлено, что у всех студентов в разной степени выраженности присутствовали признаки стресса. У 30 респондентов (62,5%) был выявлен умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации. У 18 опрошенных (37,5%) выявлено выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который не удалось компенсировать. В этом случае требуется применение специальных методов преодоления стресса. Умеренный стресс был выявлен у 70% девушек и 25% парней, соответственно выраженный уровень был характерен для 30 % девушек и 75% парней.

При действии сильного и продолжительно действующего раздражителя стресс-реакция организма из общего адаптационного синдрома превращается в фактор патогенеза. В основе характерных повреждений, развивающихся в результате стрессовых воздействий независимо от вида стрессора, лежат нарушения вегетативного и гуморального равновесия, которые представлены нарушением биологического окисления и накоплением недоокисленных соединений, подавлением активности антиоксидантной системы и недостаточностью энергетических ресурсов. Дефицит энергии приводит к метаболическим сдвигам, в том числе активизирует свободнорадикальное окисление в клетке, что приводит к повреждению основных функций биологических мембран: барьерной, рецепторной, каталитической. Все это приводит к повреждению органов и тканей, в первую очередь нервной системы и иммунной.

Выводы. Установлено, что у всех студентов в разной степени выраженности присутствовали признаки стресса. У 62,5% студентов-медиков был выявлен умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации. У 37,5% опрошенных имелось выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который не удалось компенсировать.