

Рацук С.С.

ОЦЕНКА ОСВЕДОМЛЁННОСТИ СТУДЕНТОВ УО «БГМУ» О СТРЕССЕ

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Дороженкова Т.Е.

Кафедра эпидемиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. На сегодняшний день термин «стресс» получил широкое распространение в массовом сознании людей и его использование ограничивается обозначением негативного обстоятельства, которое вызвало неудобства или угрожало здоровью. Это не совсем так. Стресс – это психофизиологическая реакция, которая направлена на мобилизацию организма для восстановления и поддержания гомеостаза в меняющихся условиях среды. Однако, чрезмерный стресс способен приводить к расстройствам, имеющим различную локализацию: язва желудка, язвенный колит, артериальная гипертензия, аллергия, бронхиальная астма, гипервентиляция, боли в пояснице, головная боль, экземы, угри, крапивница, псориаз, иммунодепрессия, беспредметная тревога, нарушение сна, депрессия, шизофрения, маниакальные формы поведения и т.п.

Цель: оценить осведомлённость о стрессе студентов УО «БГМУ».

Материалы и методы. Объектом исследования явились студенты Белорусского государственного медицинского университета (г. Минск) в возрасте 18-25 лет. Для оценки информированности студентов был использован метод анкетирования. Объем выборки составил 58 человек. Анкетированием были охвачены студенты с первого по шестой курсы. Статистическая обработка результатов проводилась на персональном компьютере с помощью пакета статистических программ Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования были получены следующие данные: все опрошенные студенты на вопросы: «Имеете ли Вы представление о стрессе?» и «Были ли в Вашей жизни стрессовые ситуации?», ответили «Да». Ответы респондентов на вопрос «Как Вы впервые узнали о стрессе?» распределились следующим образом: 27,6±5,8% узнали «из разговора»; 25,9±5,7% опрошенных лиц ответили, что это было «во время учебных занятий и лекций»; 20,7±5,3% прочитали о стрессе «в книге или других печатных изданиях»; 5,2±2,9% сообщили, что узнали о стрессе «из научных фильмов и программ», а 51,7±6,6% выбрали «все предложенные варианты». Доля лиц, посчитавших, что стресс имеет только отрицательный эффект составила 50,0±6,6%. Среди опрошенных студентов оказался предсказуемо высоким процент лиц, указавших, что стресс может привести к депрессии (44,8±6,5%) и к увеличению риска инфаркта (32,8±6,1%). При изучении вопроса: «Что помогает бороться со стрессом?», больше всего респондентов сошлись на том, что в борьбе со стрессом «помогают прогулки» (81,0±5,15%). Высоким был процент студентов, указавших, что в борьбе со стрессом помогает «просмотр фильмов» (63,8±6,3%), а в 13,8±4,5% случаев студентам в борьбе со стрессом «помогает курение». При оценке результатов опроса по предложенной ситуации («стресс/не стресс») было выяснено, что «экзамен» вызывает стресс у 96,6±2,4%; «выступление на сцене» у 75,9±5,6%; «социальная изоляция» у 67,2±6,19% студентов, что свидетельствует о разном восприятии ситуаций респондентами.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют об относительной информированности студентов о стрессе, так как многие респонденты придают стрессу только негативный характер. Выбор респондентами варианта «все источники информации» свидетельствует о широком присутствии данной проблемы в разных аспектах нашей жизни. При оценке стресса в предложенных нами условных ситуациях («стресс/не стресс»), разный выбор ответов можно объяснить, как субъективным восприятием респондентами предложенной ситуации, так и отсутствием опыта публичных выступлений или даже узким кругом общения.