

С.С. Рацук

**ОЦЕНКА ОСВЕДОМЛЁННОСТИ О СТРЕССЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ
УО «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ» И УО «МИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. А.К. ГЛЕБОВА»**

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

Кафедра эпидемиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

S.S. Ratsuk

**ASSESSMENT OF AWARENESS OF STRESS AMONG STUDENTS
OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION "BELARUSIAN STATE MEDICAL
UNIVERSITY" AND THE EDUCATIONAL INSTITUTION "MINSK STATE ART
COLLEGE NAMED AFTER ALEXEI KONSTANTINOVICH GLEBOV"**

Tutor: PhD, associate professor T.E. Dorozhenkova

Department of Epidemiology

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В рамках проведенного исследования была проанализирована осведомлённость о стрессе среди студентов УО «МГХК им. А.К. Глебова» и УО «БГМУ». Для оценки осведомлённости о стрессе был использован перечень открытых и закрытых вопросов, затрагивающих различные аспекты стрессовой реакции. Результаты исследования могут способствовать освещению проблемы осведомлённости о стрессе среди студентов.

Ключевые слова: стресс, осведомлённость.

Resume. The study analyzed the awareness of stress among students of the Belarusian State Medical University and the Minsk State Art College named after Alexey Konstantinovich Glebov. A list of questions covering various aspects of the stress response was used to assess the awareness of stress. The results of the study can help shed light on the problem of awareness of stress among students.

Keywords: stress, awareness.

Актуальность. Наша жизнь тесно связана со стрессом, который мы испытываем на протяжении всей жизни [1,2]. Стресс — это всегда психофизиологическая реакция, которая направлена на мобилизацию организма для восстановления и поддержания гомеостаза в меняющихся условиях среды (положительное влияние), однако, чрезмерный стресс способен приводить к расстройствам (отрицательное влияние), 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 [3,4,5].

Цель: оценить осведомлённость о стрессе студентов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) и Минского государственного художественного колледжа им. А.К. Глебова (МГХК им. А.К. Глебова).

Задачи:

1. Выяснить и сравнить уровень информированности о стрессе среди студентов

УО «МГХК им. А.К. Глебова» и УО «БГМУ».

2. Оценить и сравнить осознанность в профилактике стресса и проявления «здоровьеразрушающего поведения» у студентов УО «МГХК им. А.К. Глебова» и УО «БГМУ».

3. Выяснить и прокомментировать восприятие студентами условных ситуаций в вопросах «стресс/не стресс».

Материалы и методы. Объектом исследования явились студенты УО «БГМУ» (далее также - университет) в возрасте 17-25 лет и УО «МГХК им. А.К. Глебова» (далее также - колледж) в возрасте 15-21 года. Для оценки информированности учащихся был использован метод анкетирования. Объем выборки среди студентов БГМУ составил 58 человек. Анкетированием были охвачены студенты с первого по шестой курсы, соотношение полов: женский пол – 74,1%, мужской пол – 25,9%. Объем выборки среди студентов МГХК им. А.К. Глебова составил 76 человек. Анкетированием были охвачены студенты с первого по четвёртый курсы, соотношение полов: женский пол – 92,1%, мужской пол – 7,9%. Статистическая обработка результатов исследования проводилась на персональном компьютере с помощью пакета статистических программ Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования было выявлено, что при выборе вариантов влияния (положительное, отрицательное и все варианты) стресса на организм человека (рис. 1), больше правильных ответов было дано студентами БГМУ ($50 \pm 6,6\%$), что связано с их большей информированностью (в качестве источников информации различные научные издания, занятия и лекции (рис. 2)).

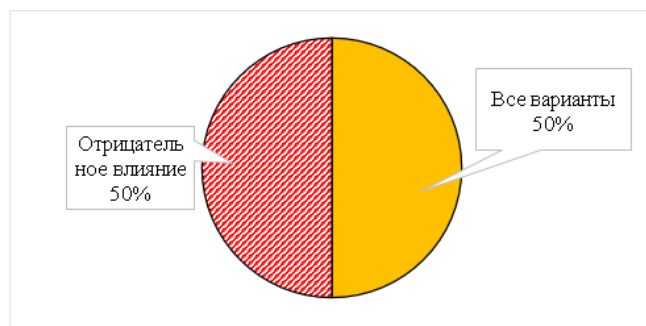


Рис. 1 – Ответы респондентов из БГМУ на вопрос: «Какое влияние оказывает на организм человека стресс?»

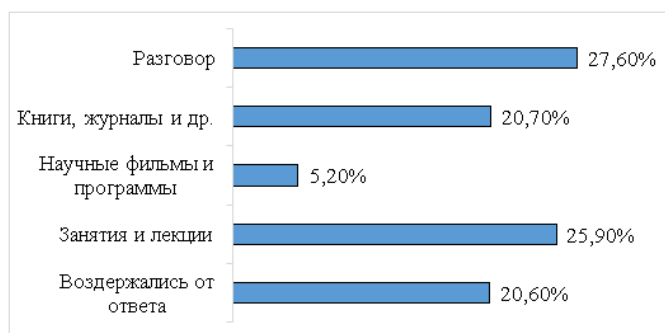


Рис. 2 – Ответы респондентов из БГМУ на вопрос: «Что послужило источником информации о стрессе?»

При определении понятия «стресс» лишь небольшая доля респондентов из колледжа (рис. 3) и университета (рис. 4) ($13,3\pm 3,9\%$ и $30\pm 6,1\%$) смогли дать определение, что показывает противоречивость в знаниях студентов и отражает долю респондентов, действительно владеющих знаниями на представленную тему.

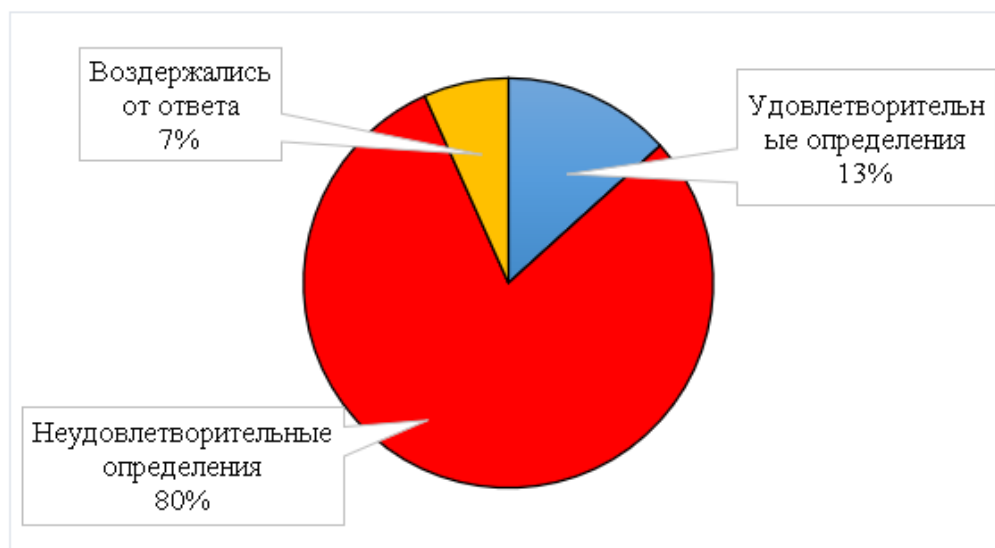


Рис. 3 – Определения понятия «стресс» среди студентов колледжа?

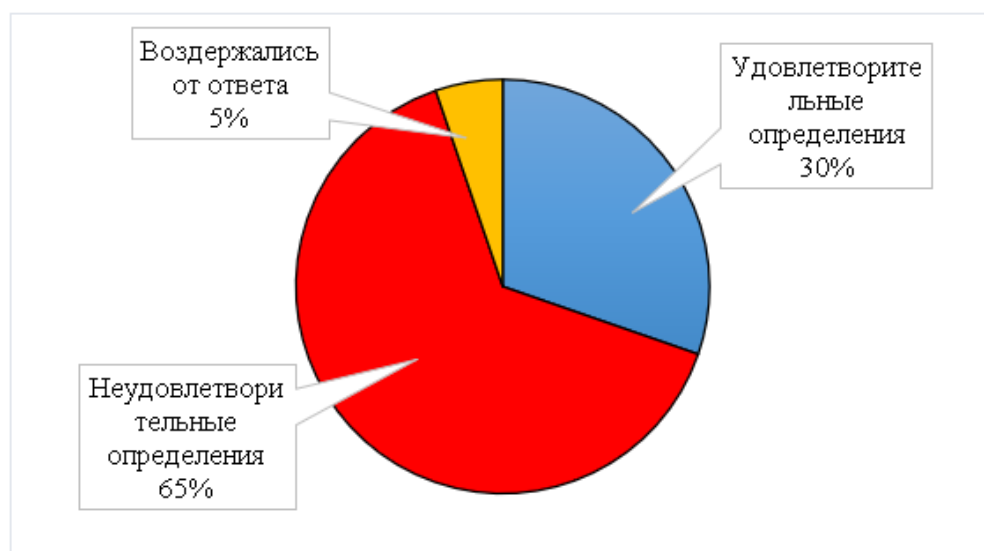


Рис. 4 – Определения понятия «стресс» среди студентов университета?

Было выявлено, что респонденты хорошо понимают, что стресс может иметь как конструктивный, так и деструктивный характер (все варианты в группах составили $62,7\pm 5,6\%$ и $60,3\pm 6,4\%$).

Более детальный анализ свидетельствует о преимущественном выделении негативных результатов стрессовой реакции (вариант «адаптация к новым условиям» набрал наименьшую долю голосов: $24\pm 4,9\%$ и $25,9\pm 5,7\%$). Значительная разница ответов по восприятию респондентами экзаменов, вероятнее всего связана с различиями в специфике учебных заведений (рис. 5).



Рис. 5 – К чему может привести стресс по мнению студентов университета (оранжевый) и колледжа (синий)

Большую осознанность в выборе эффективных вариантов профилактики чрезмерного стресса показали студенты университета (так «сон» — $86,2 \pm 4,5\%$, «физическая культура» — $50 \pm 6,6\%$, рациональное питание — $27,6\%$). При этом «здоровьеразрушающее поведение» превалирует также среди студентов университета («распитие алкогольных напитков» — $17,2 \pm 5\%$), что может быть связано с высокой информационной нагрузкой и небольшим временным ресурсом на самореализацию в областях, не связанных с учёбой (рис. 6).

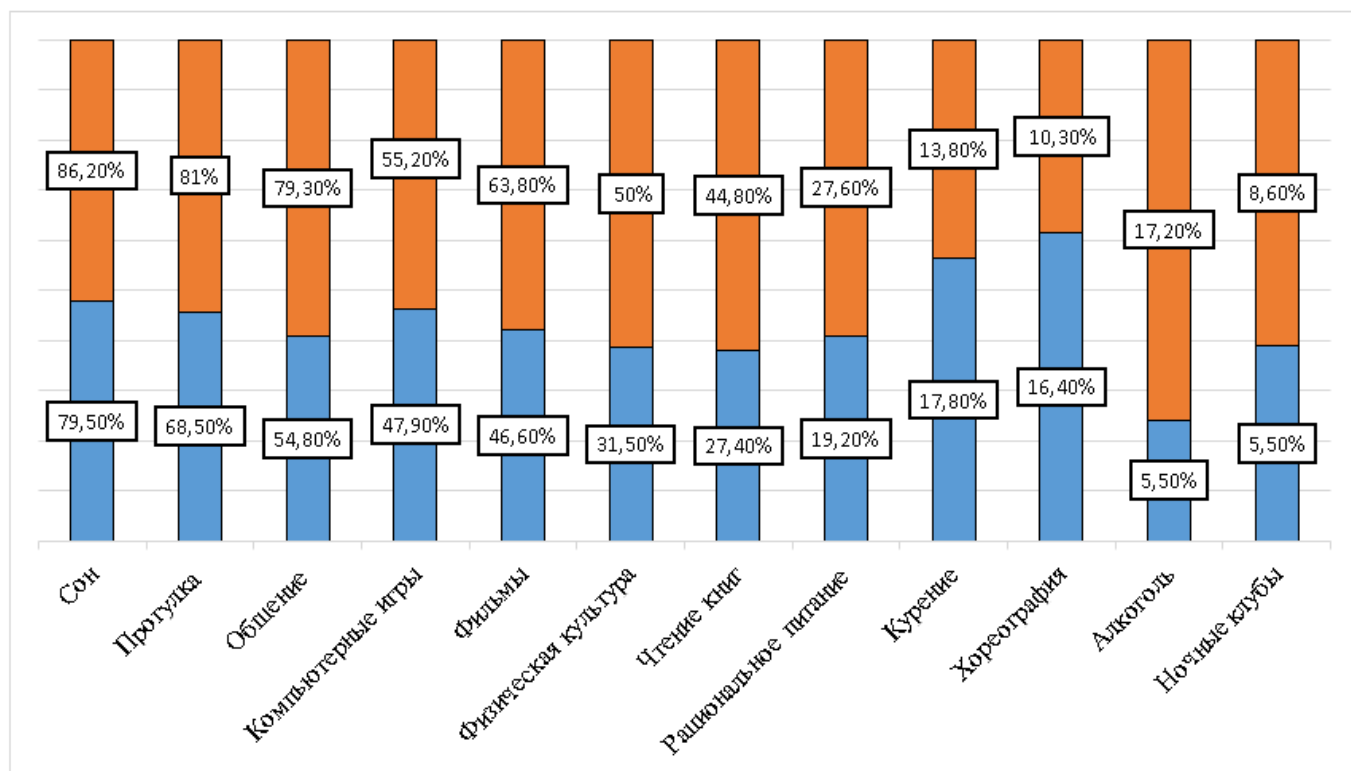


Рис. 6 – Профилактика стресса по мнению студентов университета (оранжевый) и колледжа (синий)

При оценке результатов вопроса «стресс/не стресс» было выяснено, что у студентов колледжа и университета «сдача экзамена» вызывает стресс у более 90%, при этом «выступление на сцене» – не вызывает стресс 17,3% и 24,1%, а «социальная изоляция» – не вызывает стресс у 53,3% и 32,8%, разный выбор ответов можно объяснить, как субъективным восприятием респондентами предложенной ситуации, так и отсутствием опыта публичных выступлений или даже узким кругом общения.

Выводы:

1. Полученные результаты свидетельствуют об относительной информированности о стрессе как студентов колледжа, так и студентов университета.
2. Осознанность в профилактике стресса и проявления «здоровьеразрушающего поведения» превалируют у студентов УО «БГМУ».
3. Разный выбор ответов на вопросы «стресс/не стресс» доказывает, что на наш выбор влияет как субъективное восприятие предложенной ситуации, так и отсутствие опыта публичных выступлений или даже узкий круг общения.

Литература

1. Стресс без дистресса / Селье, Ганс. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.
2. Стресс: природа и лечение / Эверли, Джордж С., Розенфельд, Роберт; при уч. Р. Дж. Аллена; предисл. пер. с англ. В. В. Храмелашвили. – Москва: Медицина, 1985. – 223 с.
3. Ткаченко Б.И. Основы физиологии человека : учеб. В 2 ч. Ч. 2 / В.Б. Брин, И.А.Вартанян, С.Б. Данияров; под ред. Б. И. Ткаченко. Международный фонд истории науки., 1994. 414 с. С. 239–252.
4. Нормальная физиология: Учебник / А. А Семенович [и др.] ; под ред. А. А. Семеновича и В. А. Переверзева. – 3-е изд., испр. – Минск: Новое знание, 2021. – 520 с.
5. Кубарко, А. И. Нормальная физиология: учеб. В 2 ч. Ч. 1 / А. И. Кубарко, А. А. Семенович, В. А. Переверзев; под ред. А. И. Кубарко. Минск: Выш. шк., 2013. 542 с. С. 306–317.
6. Покровский В.М. Физиология человека. /Покровский В.М., [и др.]; под ред В.М.Покровского, Г.Ф. Коротько. Москва, Медицина, 2003, 655с. С. 31-34.