

Долгая А.В., Шапляк В.А.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ФОРМИРОВАНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Научный руководитель: магистр псих. наук, ассист. Маркович В.А.

*Кафедра педагогики и психологии с курсом клинического моделирования
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Актуальность. В современном мире проблема формирования вредных привычек особенно актуальна. С каждым годом мировая статистика показывает всё более неутешительные результаты. Причины появления вредных привычек различны, однако одной из самых распространенных является стресс. Важным уточнением является информация о том, что стресс в данной работе рассматривается исключительно как фактор, отрицательно влияющий на общее состояние и самочувствие человека.

Цель: изучить влияние стрессовых ситуаций на формирование вредных привычек у населения.

Материалы и методы. Основным инструментом для сбора информации у населения служит социологический опрос. Данный метод является наиболее достоверным способом получения и анализа результатов, собранных у населения, и выявляет поведенческие практики респондентов. В исследовании приняли участие 36 человек, все респонденты являются студентами Белорусского государственного медицинского университета. Результаты опроса были обработаны с помощью программы Excel.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного исследования многие студенты отметили чувство разочарования в себе (67% против 33%) и сложности с концентрацией внимания (69% против 31%). Примечательно, что многие студенты в качестве способа расслабления выбрали варианты просмотра фильмов и сериалов, а также встречи с друзьями и сон вместо курения и употребления алкоголя (84% против 16%). Большинство опрошенных также согласны с мнением об эффективности дыхательных практик и медитаций (63% против 37%). Среди респондентов не выявлено ни одного человека, употребляющего наркотические вещества. Среди опрошенных в качестве снижения уровня стресса алкоголь, никотин, наркотические средства употребляют 30% ежедневно, 10% еженедельно, 13% ежемесячно и 47% не принимают вовсе, что, несомненно, указывает на положительную статистику у респондентов. Употребление алкоголя распространено среди половины опрошенных (50%).

Выводы: стресс губительно влияет на формирование вредных привычек и состояние здоровья населения в целом. На основании результатов исследования, проведенного среди студентов Белорусского государственного медицинского университета можно отметить средний уровень стресса у респондентов. Отмечается негативная динамика стресса с симптомами выгорания. Однако, несмотря на это, наличие вредных привычек у студентов не превалирует над их отсутствием. Это означает, что студенты справляются со стрессом более рациональными путями (встреча с друзьями, сон и просмотр фильмов, медитации), нежели внедрением в свою жизнь вредных привычек.