

Геллерт К.А., Миролюбова Т.Д.
**РОЛЬ РЕЖИМА ДНЯ КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ
В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Научный руководитель: ст. преп. Волох Е.В.

*Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации
и переподготовки*

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Современный ритм жизни, особенно в условиях высокой академической нагрузки и профессиональных компетенций, предъявляет повышенные требования к психическому здоровью человека. Особенно остро эта проблема стоит среди студентов, которые сталкиваются с необходимостью совмещать интенсивную умственную деятельность и социальную адаптацию в период обучения в ВУЗе. Таким образом, изучение режима дня с целью дальнейшей его оптимизации является одним из ключевых факторов на пути снижения стрессовой нагрузки и обеспечения психоэмоционального благополучия современной студенческой молодежи.

Цель: оценка роли регламентированного режима дня в формировании устойчивости к психоэмоциональным нагрузкам студентов медицинского университета.

Материалы и методы. В работе использован социологический метод исследования. Выборка представлена 135 студентами различных факультетов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет». Структура выборки по полу представлена 80,7% лицами женского пола и 19,3% мужского. Данные получены с использованием авторского опросника для оценки режима дня и «Опросника для диагностики стрессоустойчивости организма» (В. В. Маркова). Для сравнительного анализа выборка разделена на три группы на основании результатов стрессоустойчивости респондентов. Статистическая обработка результатов исследования проведена с использованием табличного редактора Microsoft Office Excel.

Результаты и их обсуждение. При оценке психоэмоционального состояния студенческой молодежи на основании изучения их стрессоустойчивости установлено, что высокую степень стрессоустойчивости организма имеют более трети всей выборки – 37,0% (первая группа наблюдения). Наиболее многочисленна группа опрошенных с низкой степенью стрессоустойчивости – 60,7% участников исследования, представляющих вторую группу наблюдения. Третья группа включает респондентов, которые находятся в состоянии дистресса (2,2%). Сравнительный анализ отдельных показателей режима дня у обучающихся установил, что в первой группе 44,0% опрошенных придерживаются оптимального двигательного режима, средняя продолжительность сна составляет 7-9 часов в сутки, а самостоятельная учебная подготовка занимает в среднем 3 часа в день с соблюдением рационального чередования периодов труда и отдыха. По сравнению с первой группой, у большинства респондентов второй группы (82,9%) количественная характеристика сна составляет меньше физиологической нормы, 48,8% опрошенных в группе ежедневно выделяют от 30 минут до часа на активную физическую деятельность, а 30,5% респондентов не включают или крайне мало уделяют времени физической активности в режиме дня, временные затраты на самостоятельную учебную подготовку составляет в среднем 4 часа в день. В третьей группе респондентов по сравнению с первой и второй физической активностью и длительность сна ниже физиологической нормы, при этом объем ежедневной самостоятельной подготовки составляет в среднем 1 час и 40 мин.

Выводы. Проведенный анализ изучаемых явлений выявил следующую закономерность: снижение уровня стрессоустойчивости прямо коррелирует с нарушением физиологических норм сна, сокращением физической активности и дисбалансом в распределении учебной нагрузки в течение дня студентов медицинского профиля.