

Е.Е. Цыпушкина – ассистент кафедры  
А.А. Самылкин – кандидат медицинских наук, доцент  
Ю.Н. Нефедова – старший преподаватель  
И.Н. Кудряшов – научный сотрудник отдела медицины труда  
А.А. Федорук – кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник отдела медицины труда, заведующий отделом медицины труда

### **Information about the authors**

К.А. Korotkikh\* – Student of the Faculty of Preventive Medicine  
А.М. Abakumova – Student of the Faculty of Preventive Medicine  
К.С. Ezhgurova – Student of the Faculty of Preventive Medicine  
Е.Е. Tsypushkina – Department assistant  
А.А. Samylkin – Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor  
Y.N. Nefedova – Senior Lecturer  
I.N. Kudryashov – Researcher at the Department of Occupational Medicine  
А.А. Fedoruk – Candidate of Sciences (Medicine), Leading Researcher of the Department of Occupational Medicine, Head of the Department of Occupational Medicine

\***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**  
dlinkrikt555@gmail.com

УДК: 378.661:331.142:613.863-055

## **ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПОДРАБОТКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА**

Корсакова Анна Васильевна, Гусева Полина Максимовна, Корнеева Виктория Викторовна,  
Харужева Софья Сергеевна, Рязанова Елизавета Андреевна

Кафедра гигиены

ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А.  
Вагнера» Минздрава России

Пермь, Россия

### **Аннотация**

**Введение.** Современные реалии зачастую требуют от студентов совмещение рабочего и учебного процессов по разным причинам. Это способно оказать сильное влияние на психоэмоциональный фон учащихся, так как повышается частота возникновения различных стрессовых факторов, способных оказать влияние на здоровье. Люди разного пола имеют гендерные особенности психологической устойчивости. **Цель исследования** - изучение различий психоэмоционального состояния студентов мужского и женского пола медико-профилактического факультета, совмещающих учебу и работу. **Материал и методы.** Была разработана анкета, с помощью которой проведен опрос 100 респондентов 2-6 курса медико-профилактического факультета Пермского государственного медицинского университета (ПГМУ). **Результаты.** Диагностические шкалы выявления депрессии и астении показали большую частоту депрессивных эпизодов разной степени тяжести у девушек (37:5:19) по сравнению с юношами (25:8:13). Процентное соотношение степеней астении коррелирует с депрессивными эпизодами. **Выводы.** Девушки более подвержены влиянию стресса, что проявляется более высокими рисками развития депрессии и астении.

**Ключевые слова:** студенты, совмещение работы и учебы, психоэмоциональное состояние студентов

## **ASSESSMENT OF THE INFLUENCE OF PART-TIME WORK ON THE PSYCHOEMOTIONAL BACKGROUND OF STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICAL PREVENTION, DEPENDING ON GENDER**

Korsakova Anna Vasilievna, Guseva Polina Maksimovna, Korneeva Victoria Victorovna,  
Kharuzheva Sofya Sergeevna, Riazanova Elizaveta Andreevna

Department of Hygiene

Perm State Medical University named after Academician E.A. Wagner

Perm, Russia

### **Abstract**

**Introduction.** Modern realities often require students to combine work and study processes for various reasons. This can have a strong impact on the psycho-emotional background of students, as the frequency of occurrence of various stress factors that can affect health increases. People of different sexes have gender-specific psychological stability. **The aim of the study is** to study the differences in the psycho-emotional state of male and female students of the Faculty of

Medicine and Prevention, combining study and work. **Material and methods.** A questionnaire was developed, with the help of which a survey of 100 respondents of the 2nd-6th year of the Medical and Preventive Faculty of Perm State Medical University (PSMU) was conducted. **Results.** Diagnostic scales for the detection of depression and asthenia showed a higher frequency of depressive episodes of varying severity in girls (37:5:19) compared with boys (25:8:13). The percentage of degrees of asthenia correlates with depressive episodes. **Conclusion.** Girls are more susceptible to stress, which is manifested by higher risks of depression and asthenia.

**Keywords:** students, combining work and study, psycho-emotional state of students

## **ВВЕДЕНИЕ**

Студенчество, как новый этап жизни, сопровождается относительно повышенной нагрузкой на психику человека. Это связано не только с умственной нагрузкой во время учебного процесса, но и различными психосоциальными факторами, включающими в себя необходимость постоянной коммуникации с различными людьми, а также поиск работы для преодоления каких-либо финансовых затруднений, получения дополнительного опыта, избавления от сомнений в выборе будущей специальности, а также завершения сепарации от родителей. Ввиду физиологических различий, студенты женского и мужского пола по-разному реагируют на воздействие стрессовых факторов, что также оказывает влияние на психоэмоциональное состояние индивидуума [1,2,3].

**Цель исследования** – изучение различий психоэмоционального состояния студентов мужского и женского пола медико-профилактического факультета, совмещающих учебу и работу.

## **МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ**

Опрошено 100 студентов медико-профилактического факультета Пермского государственного медицинского университета со второго по шестой курсы. Респонденты были поделены на 2 группы: юноши (46 человек) и девушки (54 человек). В ходе исследования проводился социологический опрос на платформе Google-форм, включающий в себя 14 общих вопросов (возраст, курс, факультет, трудоустроен или нет, причина и др.) и 2 теста для оценивания психоэмоционального состояния (шкала выявления депрессии Монтгомери Асберга и шкала астенического состояния - ШАС). Особое внимание было уделено учебным вопросам (пропуск занятий, успеваемость, время на подготовку) и блоку, непосредственно связанному с работой (место работы, причина, влияние на сон). Статистическая обработка материала проведена в программе Microsoft Excel.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ**

В ходе анализа полученных данных было выявлено, что студенты женского пола (СЖП) предпочитают проживание в съемной квартире (46%), как и юноши (42%). На втором месте по популярности – общежитие (37 и 29% соответственно).

При оценивании данных блока работы, было выявлено, что преимущественным местом трудоустройства у девушек стала немедицинская сфера (59%), в остальных случаях выбирали медицинскую и околomedicalную сферы. Молодые люди чаще отдавали предпочтение медицинской сфере (96%). У подавляющего большинства девушек мотивацией явились денежные средства (68%), реже опыт (17%), а у мужчин – опыт (71%).

Оценка количества часов сна при совмещении рабочей и учебной деятельности показала, что 45% респондентов спят более 6 часов. На втором месте 4-6 часов сна (34% девушек и 50% студентов мужского пола (СМП)).

Также было интересно провести сравнение выбора графика и количества смен. У СЖП преобладал выбор дневного и смешанного графика работы с числом смен более 15 (49%). На втором месте по выбору — график, состоящий из 11-15 смен вне зависимости от типа (24%) и дневной график вне зависимости от количества смен (24%). Юноши выбирали преимущественно дневные смены вне зависимости от количества (87,5%).

При изучении учебного блока было определено, что студенты, в основном, не пропускали занятия из-за работы (62% - СМП, 68% - СЖП). При этом абсолютное большинство респондентов (68%) отмечали сложность совмещения этих занятий. Студенты-девушки чаще отмечали периодическую нехватку времени на полноценную подготовку (49%), в то время как 67% юношей – полную нехватку времени. Несмотря на это, показатель

успеваемости находился на достойном уровне: опрошенные студенты показали хороший уровень усвоения полученных знаний (51% - СЖП и 63% - СМП). При этом 24% респондентов женского пола имели академические задолженности.

В ходе исследования данных шкалы выявления депрессии Монтомгери Асберга обнаружено, что у большей части студенток отсутствовал депрессивный эпизод (39%), а малый, умеренный и большой депрессивные эпизоды составили 37%, 5% и 19% соответственно. Юноши оказались менее подвержены депрессии в разных формах: отсутствие признаков выявлено у 54%, малые эпизоды – 25% респондентов, а у 21% - более тяжёлые случаи.

Результаты шкалы ШАС показали полное отсутствие (41%) или наличие слабых признаков астении среди девушек (41%). У юношей чаще выявлялось отсутствие признаков астении (54%), слабые формы составили 42%. Признаки выраженной астении отсутствовали у обеих групп.

### **ОБСУЖДЕНИЕ**

В ходе анализа полученных данных выявлена прямая взаимосвязь выбора сферы работы и мотивации. Девушки, с целью получения большей финансовой прибыли, выбирают немедицинские сферы деятельности, в отличие от юношей, отдающих предпочтение получению медицинского опыта. Вероятнее всего, в связи с этим наблюдаются и различия графиков работы и количества смен. СЖП выбирают смешанный график работы с большим количеством рабочих часов, что напрямую связано с размером заработной платы. В то же время это оказывает отрицательное влияние на количество часов сна и отдыха, а также на учебную деятельность (24% студенток имели академические задолженности). СМП ввиду выбора дневного графика способны больше время уделять сну и отдыху, а также подготовке к занятиям, что отражается в отсутствии «долгов» по учёбе. Это также оказывает влияние на психоэмоциональное состояние студентов [2,4].

При анализе результатов, полученных в ходе изучения шкалы выявления депрессии, были выявлены относительно частые появления малых депрессивных эпизодов (МДЭ) в обеих группах. Это вызывает особое беспокойство в связи с тем, что МДЭ может перейти в более глубокие стадии при наличии определённых условий (гормональные сбои, низкий уровень нейромедиаторов, ощущение одиночества, стресс рабочего дня и другие). Данные признаки наблюдаются в большей степени у девушек. Это может быть связано с изменениями гормонального фона, большей лабильностью нервной системы, а также, согласно проведённому исследованию, большей рабочей нагрузкой и меньшим количеством сна. При изучении данных ШАС была отмечена аналогичная ситуация: у девушек чаще выявляются признаки умеренной астении (18%). Вероятнее всего, это связано с приведённой выше гипотезой [5].

### **ВЫВОДЫ**

Проведённое исследование показало, что девушки более подвержены появлению депрессивных эпизодов и симптомов астении, преимущественно из-за нарушения качества сна, лабильности гормонального фона, а также возможного стресса из-за нехватки времени на подготовку к занятиям. Юноши, напротив, показали большую устойчивость. Несмотря на это, анализ успеваемости показал, что 69% опрошенных получают хорошие и отличные отметки.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Лазарус, Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М.: Женева, 2019. – С. 121-126.
2. Мытасова, О.В. Современный студент: работа или учеба? // Значение образования в социально-экономическом развитии общества. Современные методы формирования приоритетов научных исследований и разработок. – Саратов. – 2017. - С. 59-60.
3. Старцева, Н.Н. Трудовая занятость студентов как объект социологического исследования / Н.Н. Старцева, О.Ю. Брюхова // Современные исследования социальных проблем. - 2016. - №8. - С. 48-68.
4. Репина, Е.Н. Гендерные особенности стрессоустойчивости студентов / Е.Н. Репина, О.В. Рогачевская // Вестник Сыктывкарского университета. Серия 2. Биология. Геология. Химия. Экология. - 2019. - №11. – С. 80-84.
5. Духанина, А.О. Распространенность астенического синдрома среди студентов - медиков / А. О. Духанина, Е.Н. Чепелева // Молодежь и медицинская наука: материалы VII Всероссийской межвузовской научно-практической конференции молодых ученых с международным участием - Тверь: Твер. гос. мед. ун-т, 2019. - С. 196-199.

## Сведения об авторах

А.В. Корсакова\* – студент педиатрического факультета

П.М. Гусева – студент педиатрического факультета

В.В. Корнеева – студент педиатрического факультета

С.С. Харужева – студент педиатрического факультета

Е.А. Рязанова – кандидат медицинских наук, доцент

## Information about the authors

A.V. Korsakova\* – Student of the Pediatric Faculty

P.M. Guseva – Student of the Pediatric Faculty

V.V. Korneeva – Student of the Pediatric Faculty

S.S. Kharuzheva – Student of the Pediatric Faculty

E.A. Riazanova – Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor

\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

korsakova\_anny.21@mail.ru

УДК: 613.2.03

## ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ПЕРВОКУРСНИКОВ

Краснослободцева Виктория Евгеньевна, Голицына Кристина Олеговна, Белоконова Надежда Анатольевна

Кафедра общей химии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

### Аннотация

**Введение.** Такие факторы как отсутствие времени на приготовления пищи, фоновый стресс из-за адаптации к новым условиям жизни, большие учебные нагрузки и финансовые проблемы оказывают влияние на формирование образа жизни студентов-первокурсников. Перекус не является основным приемом пищи, нарушает регулярность питания и зачастую представляет собой «быстрые углеводы», которые увеличивают калорийность рациона и несут при этом низкую ценность для организма. **Цель исследования** – изучить влияние образа жизни на калорийность рациона питания студентов первого курса. **Материал и методы.** С помощью сервиса Google Forms был создан опросник, в котором участники эксперимента на протяжении 14 дней отмечали какие продукты употребляли в качестве перекуса, количество часов сна и субъективно оценивали уровень стресса. Результаты обрабатывались с помощью Microsoft Excel. **Результаты.** Чаще всего в качестве перекусов студенты выбирают продукты с высокой углеводной составляющей (например, мучные изделия и шоколадные батончики). Обнаружена высокая степень зависимости между общей калорийностью перекуса и содержанием углевода в продукте, и отсутствие зависимости между количеством часов сна, уровнем стресса и общей калорийностью перекуса. **Выводы.** Перекус как прием пищи вносит существенный вклад в общую калорийность дневного рациона. Отсутствие четкого распорядка дня и высокий уровень стресса не позволяют студентам регулярно и полезно питаться.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, рацион питания, калорийность, студенчество, адаптация

## LIFESTYLE INFLUENCE ON THE CALORIE CONTENT OF FIRST-YEAR STUDENTS' DIET

Krasnoslobodceva Victoria Evgenievna, Golitsyna Kristina Olegovna, Belokonova Nadezhda Anatolyevna

Department of General Chemistry

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

### Abstract

**Introduction.** A lack of time for cooking, background stress due to new living conditions adaptation, heavy academic loads and financial problems have influence on the the lifestyle formation of first-year students. A snack is not the main meal, but it disrupts the regularity of nutrition and often represents “fast carbohydrates”, which increase the calorie content of the diet and at the same time have low value for the body. **The aim of the study** is to study the influence of lifestyle on the caloric content of first-year students. **Material and methods.** We used the GoogleForms service for creation questionnaire. Participants of the experiment, gave their answers for questions: what foods they consumed as a snack? Time of sleeping, and subjectively assessed their stress level. The results were processed using Microsoft Excel. **Results.** Students choose foods with a high carbohydrate component (for example, flour products and chocolate bars) as snacks. A high degree of correlation was found between the total calorie content of the snack and the carbohydrate content of the product, and no relationship between the number of hours of sleep, stress level and the total calorie content of the snack.