

УДК. 613.0

## **ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Золотарева Анна Андреевна, Стриганов Сергей Евгеньевич, Рыжкова Ирина Александровна,  
Нефёдова Юлия Николаевна, Цыпушкина Екатерина Евгеньевна

Кафедра гигиены и медицины труда

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

### **Аннотация**

**Введение.** Стресс представляет собой неспецифическую ответную реакцию организма на какой-либо отрицательно влияющий фактор. Студенты – это та категория людей, которые могут испытывать частый стресс из-за различных причин. **Цель исследования** – выявить причины развития стресса и разработать меры профилактики по его уменьшению у студентов Уральского государственного медицинского университета (УГМУ). **Материал и методы.** Для оценки уровня стресса у студентов 4 курса медико-профилактического факультета был использован тест PSM-25 Л. Лемура, Р. Тесье, Л. Филлиона и проведено анкетирование среди 300 студентов различных групп и факультетов УГМУ с использованием Google Форм. **Результаты.** У студентов 4 курса медико-профилактического факультета во время сессии значительно увеличивается уровень стресса, особенно у девушек. Кроме того, на уровень стресса у студентов влияет не только учебная деятельность, но и факторы личной жизни. **Выводы.** Разработаны меры профилактики по снижению уровня стресса у студентов.

**Ключевые слова:** стресс, студенты, профилактика, гигиена

## **PREVENTION OF STRESS IN STUDENTS OF THE URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY**

Zolotareva Anna Andreevna, Striganov Sergey Evgenyevich, Ryzhkova Irina Aleksandrovna,  
Nefedova Yulia Nikolaevna, Tsypushkina Ekaterina Evgenyevna

Department of Occupational Hygiene and Medicine

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

### **Abstract**

**Introduction.** Stress is a nonspecific response of the body to any negatively influencing factor. Students are a category of people who may experience frequent stress due to various reasons. **The aim of the study** to identify the causes of stress and develop preventive measures to reduce it among students of the Ural State Medical University (USMU). **Material and methods.** To assess the level of stress among 4th year students of the Faculty of Preventive Medicine, the PSM-25 test by L. Lemur, R. Tessier, L. Fillion was used and a survey was conducted among 300 students of various groups and faculties of USMU using Google Forms. **Results.** The level of stress increases significantly during the session for 4th year students of the Faculty of Preventive Medicine, especially among girls. In addition, the level of stress in students is influenced not only by academic activities, but also by factors in their personal lives. **Conclusion.** We have developed preventive measures to reduce stress levels in students.

**Keywords:** stress, students, prevention, hygiene

### **ВВЕДЕНИЕ**

Стресс представляет собой неспецифическую ответную реакцию организма на какой-либо отрицательно влияющий фактор. Студенты – это та категория людей, которые могут испытывать частый стресс из-за различных причин [0]. Студенческая жизнь чаще всего наполнена напряжениями, волнительными ситуациями и переживаниями. Кроме того, уровень стресса у студентов может изменяться в зависимости от времени, например, с наступлением сдачи экзаменационных предметов, от курса обучения, от индивидуальных особенностей организма. Данные факторы могут осложнять учебный процесс, и, в дальнейшем, приводить к проблемам со здоровьем [0]. Часто студенты сами не способны справиться со стрессовыми факторами самостоятельно. Именно поэтому исследование уровня стресса и его профилактика являются очень актуальной проблемой среди студентов [0].

**Цель исследования** – выявить причины развития стресса и разработать меры профилактики по его уменьшению у студентов УГМУ.

### **МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ**

Для оценки уровня стресса был использован тест PSM-25 Л. Лемура, Р. Тесье, Л. Филлиона, целью которого является оценка ощущений стресса человеком [0]. Тест был

пройден 25 студентами 4 курса медико-профилактического факультета до и во время сессии. Критерии оценки теста: низкий уровень стресса – показатель меньше 100 баллов, средний уровень стресса – показатель в интервале 100-154 баллов, высокий – больше 155.

Также нами была разработана анкета, которая включала в себя вопросы о причинах стресса у студентов, методах борьбы со стрессом, изменениях уровня стресса во время сессии. Исследование проводилось анонимным анкетированием среди студентов УГМУ с использованием Google Форм. Анкетирование прошло 300 студентов. Анализ проводился с применением Microsoft Excel. Среди респондентов 74% (n=222) составили представительницы женского пола, 26% (n=78) – мужчины. В анкетирование были вовлечены студенты различных курсов (22,7% (n=68) – 3 курс, 23% (n=69) – 2, 20,3% (n=61) – 4, 18% (n=54) – 1, 9,3% (n=28) – 5, 6,3% (n=19) – 6) и факультетов (40,3% (n=121) – студенты медико-профилактического факультета, 23,7% (n=71) – педиатрического, 22% (n=66) – лечебного, 8,3% (n=25) – стоматологического, 5,7% (n=17) – фармацевтического).

### РЕЗУЛЬТАТЫ

По результатам оценки уровня стресса с помощью теста PSM-25 у студентов 4 курса медико-профилактического факультета УГМУ выявлено следующее: у мужчин до сессии низкий уровень стресса у 73% студентов (n=8), средний – у 27% (n=3). Во время сессии средний уровень стресса присутствует у 54,5% студентов (n=6), высокий – у 45,5% (n=5) (Рис.1).

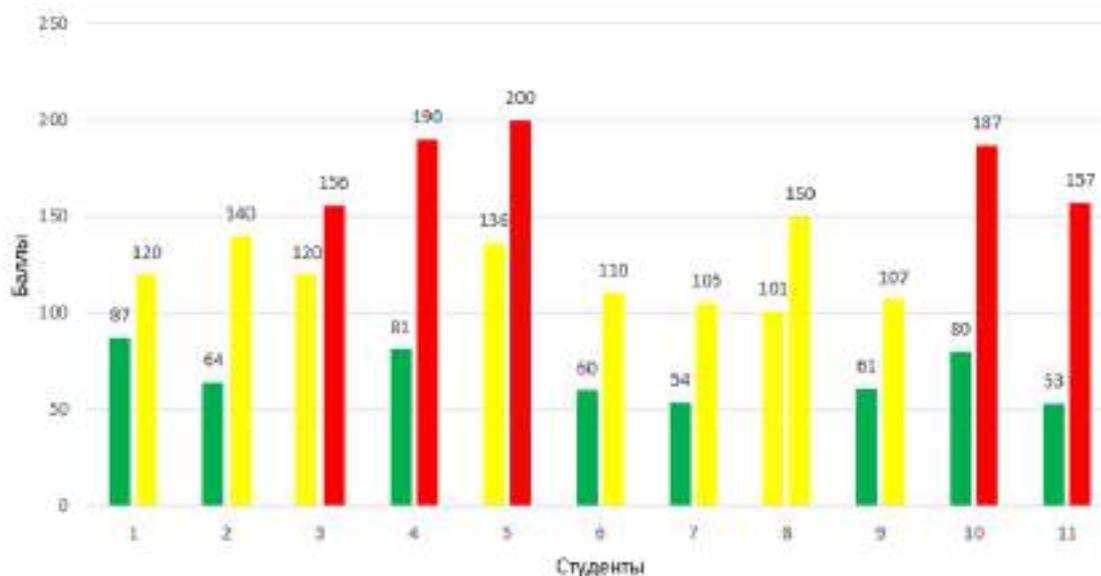


Рис.1 Определение уровня стресса с помощью теста PSM-25 до и во время сессии у мужчин

Среди девушек до сессии низкий уровень стресса выявлен у 36% (n=5) студенток, средний – у 64% (n=9). Во время сессии у всех респонденток преобладает высокий уровень стресса - 100% (n=14) (Рис.2).

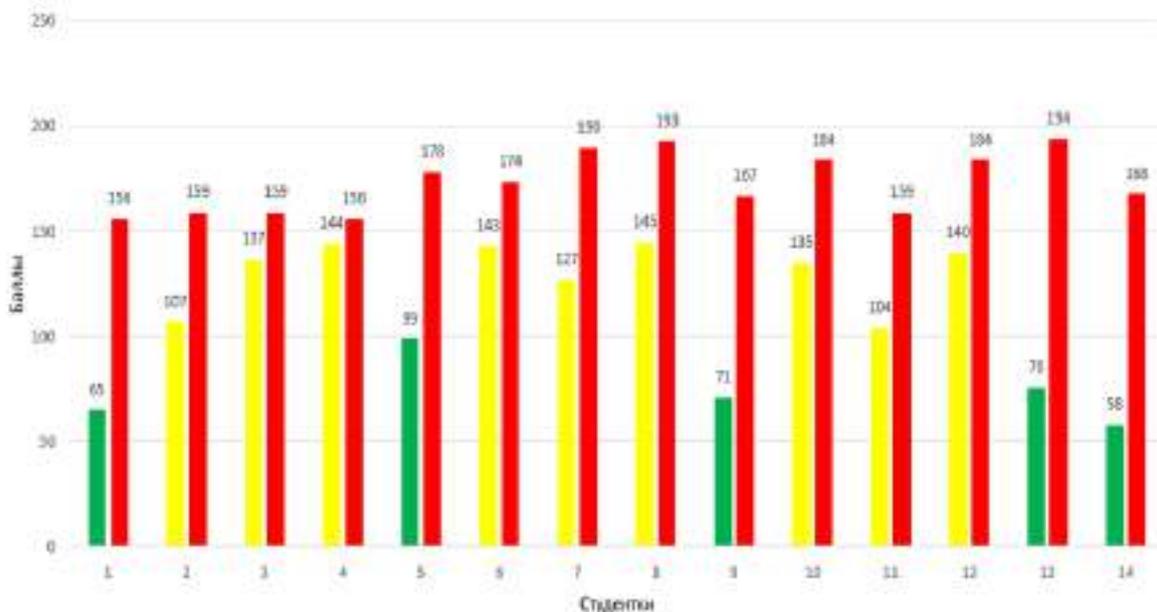


Рис.2 Определение уровня стресса с помощью теста PSM-25 до и во время сессии у девушек

Средний уровень стресса у мужчин до сессии составил – 82 балла, во время сессии – 147. У девушек средний уровень стресса до сессии – 111 баллов, во время сессии увеличился до 173.

По результатам теста Google-форм о влиянии стресса на студентов и способах борьбы с ним было выявлено следующее: среди причин стресса 80% (n=240) студентов указывают наступление экзаменационной сессии, 63,7% (n=19) студентов связывают свое стрессовое состояние с зачетами, а 62% (n=186) – с высокой учебной нагрузкой, 44,7% (n=134) студентов считают, что их стресс повышается из-за учебного расписания, которое включает несколько сложных предметов за день, 42,3% (n=127) – связывают такое состояние с нерегулярным питанием. Также причинами стресса среди студентов у 34% опрошенных (n=102) являются переезды между кафедрами, у 33,7% (n=101) – строгие преподаватели, у 28,7% (n=86) – бытовые (семейные) проблемы. Нежелание учиться, разочарование в будущей профессии влияет на уровень стресса у 27% (n=81) респондентов, проблемы в личной жизни – у 23,3% (n=70), излишняя ответственность – у 20,3% (n=61), конфликты в группе – у 14% (n=42), застенчивость, стеснительность – у 13,7% (n=41) и проблемы совместного проживания в общежитиях – у 9% (n=27). (Рис.3).

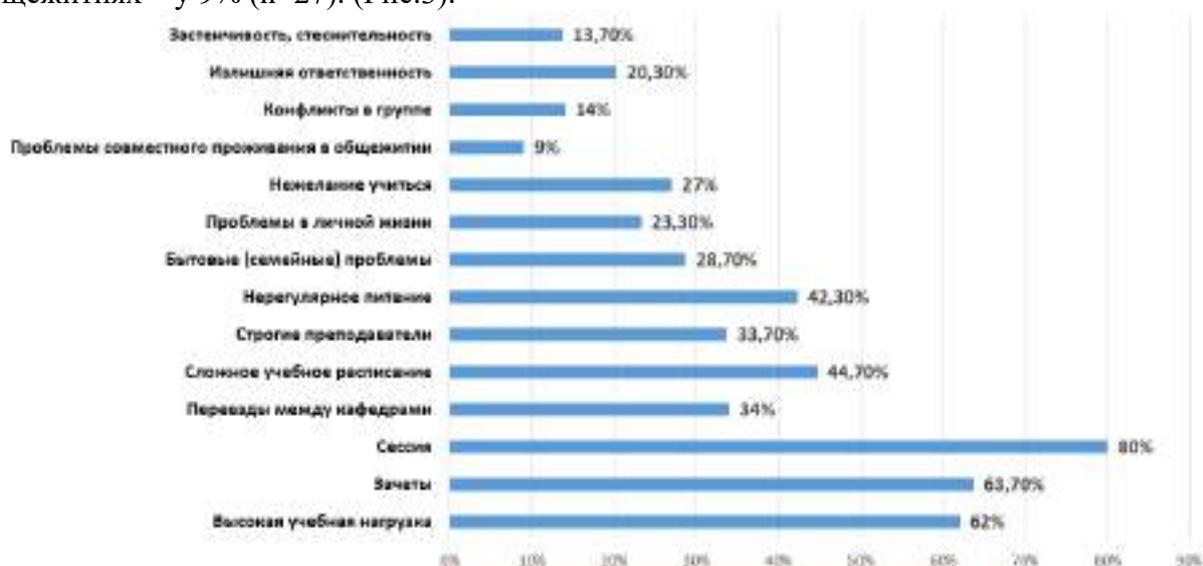


Рис. 3. Причины появления стресса среди студентов

Среди методов борьбы со стрессом студенты предпочитают: прогулки – 53,3% (n=160), вкусную еду – 49,3% (n=148), хобби – 44% (n=132), встречу с друзьями – 43,3% (n=130), сладости – 42,3% (n=127), физическую активность – 39,7% (n=119). Реже студенты справляются со стрессом благодаря походам в кино или театр 19,7% (n=59), занятию йогой, медитацией или мандалой – 11% (n=33), а посещение бассейна выбирают 7% (n=21) студентов. Также 21,3% (n=64) студентов считают, что справляться со стрессом им помогает курение, а 11,7% (n=35) – алкоголь.

Стресс влияет на изменение привычного питания среди студентов: 34% (n=102) респондентов питаются меньше, чем обычно, 33% (n=99) – больше, чем обычно. Но у 33% студентов (n=99) аппетит не изменяется.

Что касается вредных привычек, то 47% студентов (n=141) совсем не употребляют алкоголь, у 43,4% (n=130) – стресс не влияет на данную привычку, а 9,7% (n=29) студентов употребляют больше алкоголя, чем в обычной жизни. 62,3% студентов (n=187) совсем не курят, 20,3% (n=61) – во время стресса начинают курить больше, у 9% человек (n=27) данная вредная привычка не изменяется в зависимости от стрессовой ситуации, а 8% (n=24) – курят только во время воздействия стрессорного фактора.

Стоит отметить, что для снижения стресса во время учебного периода 14,3% (n=43) принимают фармакологические препараты (Глицин, Тенотен, Афобазол, Пустырника экстракт, Ново-Пассит) и биологически активные добавки к пище, такие как витамины группы В, витамин D3, омега 3, триптофан, магний.

### **ОБСУЖДЕНИЕ**

В литературе есть подтверждение того, что уровень стресса у студентов зависит как от факторов, связанных с личной жизнью, так и с учебной деятельностью. Многие студенты считают важными факторами стресса: серьезное отношение к учебе (65,9%), неудобное расписание (64,2%), нарушенный режим дня (62,6%), отсутствие желания обучаться данной профессии (53,9%). Также, в меньшей степени, на уровень стресса студентов влияют проблемы личной жизни (42%), высокая ответственность к учебному процессу (32,1%), ссоры в группе (32,1%), недопонимания с преподавателями (16,1%) [0].

Также в результате исследований гендерного различия уровня стресса было выявлено, что у женщин стрессовое состояние из-за проблем в личной жизни выше, чем у мужчин. Причиной этому еще и является низкая самооценка у многих людей [0].

Данные аспекты подтверждают то, что следует разрабатывать меры профилактики как в учебной деятельности студентов, так и в их личной жизни.

Для снижения стрессовой нагрузки у студентов мы предлагаем: уделять время своим любимым хобби (рисование, танцы, пение и т.д.); не забывать про физическую активность, соблюдать режим труда и отдыха, во время подготовки к экзаменам делать перерывы для того, чтобы физиологические системы организма отдохнули от учебной нагрузки; распределять правильно время на употребление пищи; устраивать комфортные по продолжительности прогулки на свежем воздухе; находить время для общения с друзьями для того, чтобы сменить обстановку и отвлечься от стрессовых факторов; посещать культурно-развлекательные заведения, такие как театр, музей, кино, филармония; быть уверенным в себе и не сомневаться в своих силах.

Также нами были выделены пожелания самих студентов, по оптимизации учебного расписания и организации досуга в УГМУ: усовершенствовать расписание (рациональное распределение предметов в зависимости от нагрузки); организовать больше досуговых объединений для студентов (клуб интеллектуальных игр, литературное собрание, кружок изобразительного искусства); увеличить больше практических занятий для лучшего запоминания информации; проводить психологические тренинги для студентов с обсуждениями их проблем; создать улучшенные условия в общежитии; в перерывах между парами проводить дыхательные гимнастики или физкультурные разминки; обеспечить физкультурные залы тренажерами для функционального развития студентов; увеличить количество спортивных площадок для того, чтобы студенты в свободное время от занятий

проводили свой досуг на свежем воздухе; выделить площадь для размещения бассейна; обеспечить достаточный промежуток времени между занятиями для приема пищи и переездов между учебными базами.

### **ВЫВОДЫ**

1. Во время сессии у студентов УГМУ значительно повышается уровень стресса.
2. Уровень стресса у девушек выше, чем у юношей.
3. Основными причинами стресса у студентов являются высокая учебная нагрузка, сессия, зачеты, сложное учебное расписание.
4. На уровень стресса у студентов влияет не только учебная деятельность, но и факторы личной жизни (бытовые проблемы, излишняя ответственность, застенчивость).
5. Для того чтобы снизить уровень стресса у студентов следует соблюдать профилактические меры.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е.В.Киселева // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (140). – С. 417-419.
2. Шогенов, Б.Ю. Влияние стресса на человека / Б.Ю. Шогенов, Д.Б. Кумахова // Экономика и социум. – 2020. – №1 (68). – С. 917-929.
3. Климанова, В.Е. Профилактика стрессовых состояний у студентов в период сдачи экзаменов / В. Е. Климанова // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – №11 (6). – С. 877-880.
4. Шкала психологического стресса, PSM-25 – URL: <https://psytests.org/stress/psm25r-run.html> (дата обращения 20.12.2023). – Текст: электронный.
5. Димитрова, Е.А. Исследование учебного стресса обучающихся современных российских вузов и меры его профилактики / Е.А. Димитрова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. - №7 (133). – С. 1-7.
6. Карымова, О.С. Особенности проявления тревожности и стресса у мужчин и женщин с разным уровнем самооценки / О.С. Карымова, И.М. Колодина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2021. – №2 (35). – С. 358 – 361.

### **Сведения об авторах**

А.А. Золотарева\* – студент медико-профилактического факультета  
С.Е. Стриганов – студент медико-профилактического факультета  
И.А. Рыжкова – ассистент кафедры  
Ю.Н. Нефедова – старший преподаватель  
Е.Е. Цыпушкина – ассистент кафедры

### **Information about the authors**

A.A. Zolotareva\* – Student of the Faculty of Preventive Medicine  
S.E. Striganov – Student of the Faculty of Preventive Medicine  
I.A. Ryzhkova – Assistant of the department  
Y.N. Nefedova – Senior Lecturer  
E.E. Tsypushkina – Assistant of the department

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

anya.zolotareva.02@mail.ru

УДК 613.34

## **АНАЛИЗ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА**

Исаев Никита Алексеевич, Протасова Оксана Сергеевна

Кафедра гигиены и медицины труда

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

### **Аннотация**

**Введение.** Качество питьевой воды является одним из ключевых факторов, определяющих здоровье и благополучие населения. Чистая и безопасная вода является основой долгой и активной жизни человека. **Цель исследования** – провести гигиеническую оценку качества питьевой воды, используемой населением города Магнитогорска. **Материал и методы.** Был проведен органолептический и санитарно-химический анализ 3 проб воды централизованного водоснабжения разных районов г. Магнитогорска, а также проба питьевой воды, расфасованной в ёмкости. **Результаты.** Все образцы исследуемой воды имели отклонение от гигиенических нормативов по показателю прозрачности. **Выводы.** Исследованные образцы питьевой воды г. Магнитогорска соответствуют гигиеническим требованиям по физико-химическим показателям. Для улучшения органолептических свойств воды рекомендуется использовать бытовые фильтры для воды в домашних условиях для дополнительной очистки.