

указали 47% опрошенных; у 22% возникло ощущение плохого запоминания информации, прочитанной в телефоне.

На вопрос, какие чувства испытывает анкетированный после использования телефона, 50% школьников ответили – удовлетворение, остальные (примерно в равных долях) - злость, возбуждение, разочарование.

Для формирования у школьников знаний и навыков здорового образа жизни с целью сохранения и укрепления здоровья нами был разработан и проведен урок «Здоровый образ жизни». Урок состоял из мультимедийной презентации, в которой мы раскрыли понятие «Здоровый образ жизни» и его основные компоненты: рациональное питание, полноценный сон, закаливание, личная гигиена, режим дня и регулярная физическая активность. Для закрепления навыков ученикам было предложено по памяти записать основные правила, которые запомнились им применительно к каждому компоненту.

Выводы:

1. Результаты анкетирования школьников исследуемых групп показали, что мобильные телефоны используются ими не только для учебной деятельности и досуга, но и неблагоприятно влияют на составляющие их образа жизни: сон, питание, двигательную активность, личную гигиену, а также самочувствие, работоспособность и настроение.

2. Одним из направлений профилактики должно быть гигиеническое воспитание школьников, которое направлено на формирование у них знаний и навыков здорового образа жизни с целью сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Список литературы:

1. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков / Кучма В.Р. – М.:ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 528с.

2. Лавинский Х.Х., Грекова Н.А., Арбузов И.В., Полянская Ю.Н. Риски здоровью детей в «цифровой среде». Направления профилактики//Здоровье и окружающая среда.–2017.–№27.– С.71-74.

3. Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Татаринчик А.А., Федотов Д.М. Место гаджетов в образе жизни современных школьников и студентов//Здоровье населения и окружающая среда.–2017.–№7(292).– С.41-44.

УДК 159.91

Блиновская Е.М., Бем Л.Н.

ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА УГМУ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО – ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Кафедра гигиены и экологии

Уральский государственный медицинский университет

Екатеринбург, Российская Федерация

Blinovskaya E.M., Bem L.N.

**CAUSES AND MANIFESTATIONS OF STRESS IN 3RD YEAR STUDENTS
OF THE FACULTY OF PEDIATRICS OF USMU IN THE PROCESS OF
EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL TRAINING**

Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: blinovskye@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены причины учебного стресса, влияние стресса на организм и его проявление у студентов - медиков, а также представлены способы борьбы с учебным стрессом и методы его профилактики.

Annotation. The article considers the causes of educational stress, the impact of stress on the body and its manifestation in medical students, as well as presents ways to combat educational stress and methods of its prevention.

Ключевые слова: стресс, учебный стресс, причины, проявление, методы профилактики.

Key words: stress, educational stress, causes, manifestation, prevention methods.

Введение

Различные формы поведения и деятельности человека протекают на фоне некоторой совокупности психических состояний, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на адекватность и успешность поведения человека и его деятельности в целом. В последние годы в психологии все больше внимания уделяется изучению такого ярко выраженного психического состояния как стресс. Стресс – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Проблема стресса была и остается одной из наиболее актуальных и, в то же время, недостаточно изученных проблем уже на протяжении многих десятилетий. Стресс всё более настойчиво и прочно входит в нашу жизнь. Он оказывает воздействие на физическое здоровье организма, на психические процессы и на социально-психологические функции человека, что отражается на всех сферах жизнедеятельности человека. Одним из этапов жизни человека является обучение, особенно обучение в высшем учебном заведении. Учебная деятельность в вузе – один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для большинства студентов. С самого начала учебной деятельности стресс в той или иной степени постоянно преследует учащегося и является причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности. В студенческом возрасте ведущей деятельностью является учебная, которая сопровождается высоким

уровнем стрессовых нагрузок. Общей предпосылкой возникновения стресса является значимость самой учебной ситуации и ее отдельных элементов. Давно известно, что нервное напряжение отрицательно воздействует на работоспособность и эмоциональный фон учащихся высшего учебного заведения. Во время экзамена организм ощущает чрезмерное волнение и страх. Причем имеется последствие – после сдачи экзамена психические и физиологические показатели не сразу возвращаются к норме. Психоэмоциональный стресс, развивающийся во время учёбы и в период сдачи экзамена, является причиной значительных функциональных изменений, и его длительное воздействие может привести к развитию целого ряда заболеваний.

Цель исследования – выявить причины и проявления учебного стресса у студентов – медиков.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе Уральского государственного медицинского университета (УГМУ), специальность «Педиатрия», в эксперименте принимали участие 40 студентов 3-го курса. Методы: теоретические – анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические – опрос («Тест на учебный стресс» Ю.В. Щербатых) [1]; статистические – методы количественного и качественного анализа.

Для исследования была использована методика «Тест на учебный стресс», разработанный Ю.В. Щербатых. Студентам предлагалось ответить на 7 вопросов различного содержания, оценить по десятибалльной шкале их отношение к тем или иным событиям (от «1» – совершенно не задевает до «10» – очень сильно беспокоит и напрягает). Далее вычислялось среднее арифметическое значение ответов, которые нужно было оценить по десятибалльной шкале. В тех вопросах, в которых ответы нужно было пометить галочкой, высчитывалось, сколько человек (в %) выбрали тот или иной ответ.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценка причин учебного стресса у студентов – медиков.

Анализ результатов исследования причин, вызывающих стресс у студентов показал (рисунок 1), что наиболее значимыми факторами являются: большая учебная нагрузка (8,4), неумение правильно организовать свой режим дня (7,8), излишне серьезное отношение к учебе (7,2), а также в равной степени нерегулярное питание, строгие преподаватели, непонятные скучные учебники (6,3; 6,2; 6,1 баллов).

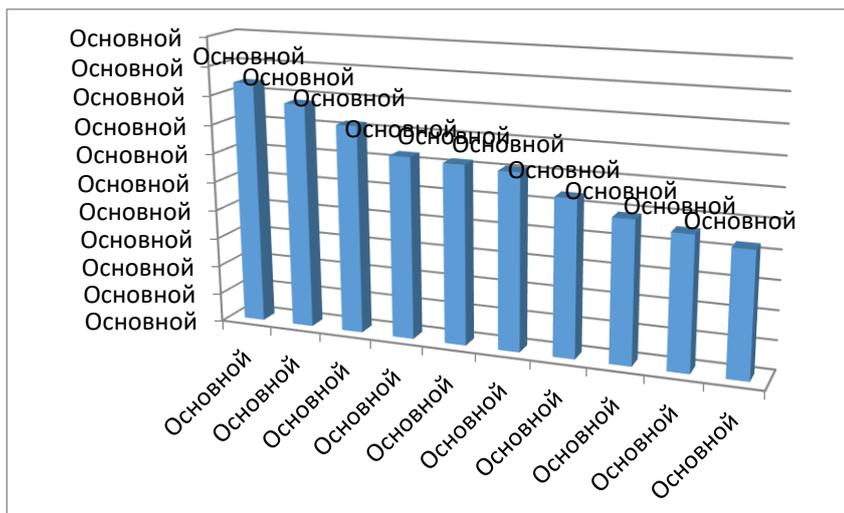


Рис. 1. Оценка причин учебного стресса у студентов – медиков, в баллах

1. Большая учебная нагрузка; 2. Неумение правильно организовать свой режим дня; 3. Излишние серьезные отношения к учебе; 4. Строгие преподаватели; 5. Нерегулярное питание; 6. Непонятные, скучные учебники; 7. Страх перед будущим; 8. Проблемы совместного проживания с другими студентами; 9. Стеснительность, застенчивость; 10. Проблемы в личной жизни.

Проявление учебного стресса у студентов – медиков.

Анализ результатов исследования проявлений учебного стресса показал (рисунок 2), что основными являются: спешка, ощущение постоянной нехватки времени (6,7), низкая работоспособность, повышенная утомляемость (6,5), плохое настроение, депрессия (6). Из биологических проявлений учебного стресса наиболее выделяются учащение сердцебиения (4,9), проблемы с желудочно-кишечным трактом (4,6), напряжение или дрожание мышц (4,3), головные боли (4), страх, тревога; 9. Плохой сон; 10. Ощущение беспомощности; 11. Затрудненное дыхание.

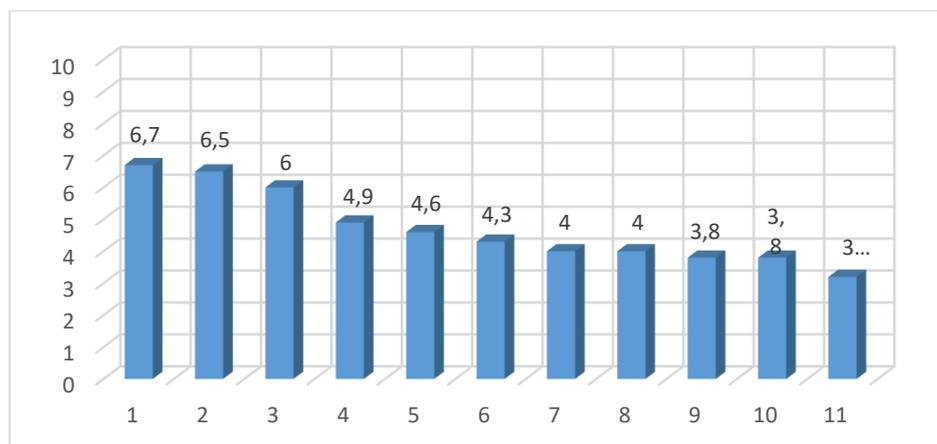


Рис. 2. Проявления учебного стресса у студентов – медиков, в баллах

1. Спешка, ощущения постоянной нехватки времени; 2. Низкая работоспособность, повышенная утомляемость; 3. Плохое настроение, депрессия; 4. Учащение сердцебиения; 5. Проблемы с желудочно-кишечным трактом; 6. Напряжение или дрожание мышц; 7. Головные боли; 8. Страх, тревога; 9. Плохой сон; 10. Ощущение беспомощности; 11. Затрудненное дыхание.

Изменения уровня постоянного стресса у студентов - медиков за последние три месяца учебы.

Уровень постоянного стресса за последние 3 месяца учебы среди студентов-медиков незначительно возрос у 16 человек (40%), значительно увеличился у 14 человек (35%), не изменился у 6 человек (15%), незначительно уменьшился у 2 человек (5%), значительно уменьшился у 2 человек (5%). Таким образом, уровень учебного стресса за последние три месяца учебы у большинства студентов в целом возрос в связи с волнением за результаты предстоящей экзаменационной сессии.

Признаки экзаменационного стресса у студентов – медиков.

Основными признаками экзаменационного стресса, которые студенты – медики отмечали у себя чаще всего, являются: учащенное сердцебиение - (80%), скованность, дрожание мышц - (52,5%), сухость во рту - (45%), головные боли - (42,5 %), затрудненное дыхание - (25%).

Степень волнения перед экзаменами у студентов – медиков.

Средний показатель экзаменационного волнения у студентов медиков в целом повышен и составляет 8,6 балла.

Приемы снятия учебного стресса у студентов – медиков.

Основными способами снятия стресса являются: сон, его указали 30 человек (75%), на втором месте стоит вкусная еда, этот вариант выбрало 28 человек (70%), на третьем месте – общение с друзьями и любимым человеком, этот вариант выбрало 27 человек (67,5%). Также для снятия стресса студенты практикуют приемы: перерыв в работе или учебе, прогулки на свежем воздухе, поддержку или совет родителей, физическую активность, хобби, телевизор.

Лучшим вариантом будет не принятие экстренных мер по нейтрализации влияния стресса, а его профилактика и предупреждение в повседневной жизни; необходимо соблюдать режим дня, питаться здоровой пищей, заниматься физическими упражнениями, следить за своей самооценкой и поддерживать ее на должном уровне, тренировать память, поддерживать уровень знаний, развивать чувство юмора, принимать контрастный душ. Соблюдение предложенных рекомендаций - это возможность укрепить психику, нормализовать психоэмоциональное состояние и поддерживать в тонусе организм в целом.

Выводы:

1. Проведенное исследование показало, что стресс у студентов является определенной формой отражения ими трудной учебной ситуации, в которой они находятся. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Однако, для того, чтобы управлять и предупреждать учебный стресс, необходимо сначала выявить признаки и основные источники возникновения стресса. Подобрать эффективные подходы и методы управления учебным стрессом можно только в этом случае.

2. Результаты исследования помогут студентам быстро и правильно профилактировать учебный стресс и регулировать степень его выраженности.

Благодаря проведенному исследованию были выявлены главные причины его появления и подобраны эффективные подходы и методы управления стрессом. Данные результаты также будут полезны для преподавателей и кураторов учебных групп, поскольку они играют важную роль в жизни студентов – медиков и могут помочь им справиться с учебным стрессом.

Список литературы:

1. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. – С. 139-143.

УДК613.2.038

**Бронских Н.А., Попова О.С.
ВЫЯВЛЕНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ УРОВНЕМ СТРЕССА И
НАРУШЕНИЕМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ
УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Bronskikh N.A., Popova O.S.
IDENTIFICATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE
STRESS LEVEL AND VIOLATION OF FOOD BEHAVIOR AT STUDENTS
URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY**

Department of Hygiene and Ecology
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation
E-mail: bronskih52992@yandex.ru

Аннотация. В статье освещены результаты исследования студентов медицинского университета с целью выявления взаимосвязи между уровнем стресса и нарушения пищевого поведения. Проведен анализ пищевого поведения по методике DEBQ и оценка уровня стресса по методике С. Коухена и Г.Виллиансона. Даны рекомендации по профилактике снижения уровня стресса и нарушений пищевого поведения.

Annotation. The article highlights the results of a study by students of a medical university in order to identify the relationship between stress levels and eating disorders. An analysis of eating behavior by the DEBQ method and an assessment of the level of stress by the method of S. Cauchen and G. Williansson were carried out. Recommendations are given on preventing the reduction of stress levels and eating disorders.

Ключевые слова: пищевое поведение, студенты, стресс, методики.

Key words: eating behavior, students, stress, methods.