

УДК 378.17:[159.944.4+005+796]

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: УРОВЕНЬ СТРЕССА И ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО КОРРЕКЦИИ

Беляева Ю.Н., Шеметова Г.Н., Досов С.В., Дудыкина И.В.

*ФГБОУ ВО «Саратовский государственный медицинский университет им В.И. Разумовского»
Минздрава России, Саратов, e-mail: b.sgmu@yandex.ru*

Студенческая молодежь имеет высокую степень риска развития стресса, депрессии и является целевой группой, в которой возможна работа по первичной профилактике и применению специальных здоровьесберегающих технологий для снижения частоты встречаемости этих состояний. Среди причин развития стресса часто встречающимися являются: низкая физическая активность, высокий уровень психоэмоционального напряжения в процессе занятий и во время сессий, отсутствие навыков по коррекции возникающих стрессовых состояний, нерациональное и нерегулярное питание, нарушение режима сна и отдыха. Авторами статьи путем проведения компьютеризированного анкетного скрининга изучен психологический профиль студенческой молодежи: оценены факторы риска, уровни самооценки здоровья, стресса и депрессии у студентов медицинского и других вузов г. Саратова. Рассмотрены вопросы коррекции стресса и использования здоровьесберегающих технологий для профилактики возникновения психологических факторов риска у студенческой молодежи, проанализированы методы преодоления стрессовых ситуаций, практикуемых студентами вузов. Сделан акцент на возможностях повышения уровня физической активности как метода преодоления стресса, исходя из результатов исследований, предложены профилактические меры по борьбе с представляемыми условиями городской инфраструктуры учащейся молодежи.

Ключевые слова: студенческая молодежь, стресс, депрессия, физическая активность, здоровьесберегающие технологии

PSYCHOLOGICAL PROFILE OF STUDENTS: LEVELS OF STRESS AND POSSIBILITIES OF ITS CORRECTION

Belyaeva Yu.N., Shemetova G.N., Dosov S.V., Dudykina I.V.

*Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky under Ministry of Health of Russia,
Saratov, e-mail: b.sgmu@yandex.ru*

Student youth is a target group for primary prevention and the use of special health-saving technologies as it has a high risk of stress, depression and . Among the causes of stress common are: low physical activity, high level of psychoemotional tension during the lessons and during the sessions, the lack of skills for the correction of the occurring stress conditions. The authors of the article made a computerized questionnaire screening, studied the psychological profile of students, assessed risk factors, levels of self-assessment of health, stress and depression in students of medical and other Universities in Saratov. The issues of stress correction and the use of health-saving technologies to prevent the emergence of psychological risk factors in students were considered, methods of overcoming stress situations practiced by University Students were analyzed. The authors emphasize the possibilities of increasing physical activity as a method of overcoming stress, represented by students in urban infrastructure.

Keywords: students, stress, depression, physical activity, health-saving technologies

Состояние здоровья студента – важное условие успешного освоения образовательной программы, прохождения аккредитации, а значит, подготовки грамотного специалиста. Здоровьесберегающие технологии в высшем образовании – это взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые в сочетании с традиционными технологиями обучения направлены и на формирование и сохранение здоровья обучающегося [1, 2]. Студенческая молодежь попадает в группу риска развития стресса, депрессии и является целевой группой, в которой возможна работа по первичной профилактике, раннему активному выявлению и применению специальных здоровьесберегающих технологий для снижения частоты встречаемости этих состояний [3–5].

По данным Всемирной организации здравоохранения предшественниками многих заболеваний в 45% случаев являются стрессовые ситуации [6–8]. В процессе жизнедеятельности человека на его организм воздействуют различные факторы окружающей среды. Они вызывают в организме функциональное расстройство в виде стресса. Организм способен адаптироваться и противостоять стрессу – это и определяет степень здоровья. Канадский физиолог Ганс Селье ввел понятие общий адаптационный синдром. В основе этого синдрома лежит процесс адаптации при воздействии на организм различных стрессоров, которые в последующем вызывают три фазы стресса: тревоги, устойчивости, истощения [9]. Физические упражнения и нагрузки являются естественными и физиологическими стрессорами и в процессе адаптации

организма к ним возникает общий адаптационный синдром, развивается фаза устойчивости. В этой фазе организм повышает активность и резистентность ко многим факторам инфекционной этиологии и утомлению [10, 11].

Среди причин развития стресса у студентов можно выделить низкую физическую активность, высокий уровень психоэмоционального напряжения в процессе занятий и особенно во время сессий, отсутствие навыков по коррекции возникающих стрессовых состояний [12]. Поэтому неотъемлемой частью профилактики стрессовых ситуаций является введение здорового образа жизни: отказ от вредных привычек, здоровый сон, поддержание нормальной массы тела, соблюдение режима правильного питания [13, 14]. В основе нормального функционирования всех органов и систем человека лежит адекватная двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом.

Цель исследования: изучение уровня самооценки здоровья студенческой молодежи г. Саратова; выявление уровней стресса и депрессии, а также возможностей их коррекции у студентов Саратовского государственного медицинского университета и других вузов г. Саратова.

Материалы и методы исследования

Исследование проходило в течение 2016–2018 гг. в несколько этапов. Нами проведен компьютеризированный анкетный скрининг факторов риска и ранних проявлений стресса и депрессии среди студенческой молодежи. На первом этапе использована шкала-опросник «Center for Epidemiological Studies Depression Scale» (CES-D; Radloff, США, 1977), разработанная как скрининговый инструмент выявления у пациентов депрессивного расстройства. Следующим этапом респонденты отвечали на вопросы анкеты, объединившей вопросы из теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых [15] и элементы авторской анкеты. Опросник включал в себя позиции, касающиеся распространенности факторов риска стресса и депрессии, методы профилактики и управления стрессом, используемые студентами. На большинство вопросов анкеты предлагались варианты ответов (допускался выбор более чем одного варианта), но можно было и предложить свой. Многие опрошенные отнеслись ответственно к выполнению задания, ответы были получены развернутые, что позволило полнее составить портрет современного студента через призму его интересов, отношения к здоровому образу жизни и способов преодоления стресса. Исследуемый массив студентов был разделен на две части: очно в письменном виде были опрошены студенты первого и шестого курсов лечебного и иностранного факультетов СГМУ. Была создана электронная версия анкеты, которая была размещена в сети Интернет, в том числе в известных в студенческом сообществе социальных сетях.

Вторым этапом исследования проанализированы результаты проведенного онлайн-анкетирования

среди респондентов, обучающихся в других вузах Саратова. Представители студенческой молодежи отвечали на вопросы, касающиеся образа жизни (были затронуты особенности проживания, отношения к вредным привычкам, к физическим нагрузкам и спортивным мероприятиям, вопросы питания, режима сна и другие), самооценки здоровья, способов и методов преодоления стресса. Были заданы вопросы, выявляющие уровень знаний молодежи по вопросам здоровьесбережения и возможностей поддержания физической формы в своем вузе.

За время проведения исследования было опрошено 492 респондента: на первом этапе 136 человек: девушек – 81,2%, юношей – 18,8%. Средний возраст респондентов составил $20 \pm 0,25$ лет. На втором этапе очной части проанкетировано 156 человек: 48,7% составляли студенты 1 курса и 51,3% – студенты 6 курса. Средний возраст респондентов $23,5 \pm 0,25$ лет. По гендерным особенностям – девушки (69,2%) преобладали над юношами (30,8%). Анкетирование в сети Интернет заинтересовало 200 интернет-пользователей – студентов крупнейших вузов г. Саратова. Из них подавляющее большинство составили девушки – 80,5%, юноши – 19,5%. Возраст респондентов от 18 до 24 лет. Средний возраст – $21,5 \pm 0,25$ лет. Обработка материала произведена с использованием программ математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Выявлено, что студенты чаще всего встречаются со стрессом именно в вузе – 67%. Подавляющее большинство студентов – 92,5% – испытывали стресс во время ответов на экзаменационной сессии. Большинство участников исследования (69%) испытывали стресс более 5 раз в неделю. Причиной стресса 48% студентов отметили страх перед экзаменом, 21,5% – возможную неуспеваемость. Стресс разной интенсивности в течение семестра испытывали 81,5% учащихся; 73% отметили, что стресс отрицательно влияет на желание учиться. 72,5% респондентов констатировали, что, находясь в стрессовом состоянии, труднее сосредоточиться на лекциях и семинарах. Около трети респондентов (28%) указали в анкете, что имеют такую вредную привычку, как курение табака, 91% курильщики утверждали, что на появление этой привычки повлияли стрессовые состояния.

Положительным явился факт, что у большинства студентов СГМУ (59,6%), опрошенных при личном присутствии, не наблюдалось признаков депрессивных состояний: у 26,9% первокурсников и 32,7% учащихся шестого курса. Однако путем скрининга нами были выявлены обучающиеся с легким, средним и тяжелым уровнями депрессии. Легкий уровень депрессии диагностирован у 30,6% респондентов: 17,1% из них студенты 1 курса и 13,5% 6 курса. Средний уровень депрессивных расстройств наблюдался у 7,7%: 4,5% из

числа учащихся первого курса и 3,8% из старших курсов. У 2,1% студентов-медиков выявлен тяжёлый уровень депрессивных расстройств, среди которых были студенты-первокурсники 1,1% и студенты шестого курса 1%. Студенты, имевшие по результатам анкетирования признаки тяжелой депрессии, были направлены на консультацию к психотерапевту вуза.

По результатам второго этапа исследования было установлено, что средняя продолжительность ночного сна студента составляла от 4 до 8 ч, но 44,2% респондентов указали на 5–6 ч как на обычную продолжительность своего ночного отдыха. Данные по старшим и младшим курсам по этому вопросу совпадали. Принимать пищу в течение учебного дня получается у подавляющего большинства современных студентов – 69,9%. При этом по данным анкетирования были выявлены следующие особенности: нерегулярное питание отмечали 85% респондентов, прием фастфуда – 64%, питание «всухомятку» – 62%; прием холодной, острой пищи, пряностей – 60%, частое употребление кофе – 57%, шоколадных батончиков и снежков – 55%, цитрусовых – 42%, отсутствие в рационе молочных и кисломолочных продуктов – 21%, употребление алкогольных напитков – 14% ответов. Кратность приёма пищи в сутки варьировала в 42,3% случаев от двух до трех раз, в 19,2% – от трех до четырех раз. Отметим, что питаются однократно в день – 3,6% опрошенных. Основной прием пищи у половины (50,6%) респондентов приходится на период времени с 17:00 до 23:00 ч. Несмотря на широкое распространение вредных привычек в популяции, большая часть респондентов (83,9%) заявила об отсутствии таковых и о негативном отношении к такому фактору риска многих заболеваний, как табакокурение. Более половины опрошенных (64,1%) не имели интереса к физическим нагрузкам и спорту. Как среди студентов младших (30,8%), так и старших (33,3%) курсов около трети респондентов заявили об отсутствии интереса к спортивным мероприятиям и поддержанию своей физической активности, большинство из них отметили нехватку времени и средств на занятия физической культурой. Треть опрошенных отмечали у себя вредную привычку – «употребление сладкого» при стрессе – 30,8%. Причем студенты I курса, имеющих эту слабость (11,5%) почти вполнину меньше, чем студентов старшекурсников (19,2%), а это может повлечь за собой риск возникновения не только депрессивных состояний, но и многих других соматических заболеваний.

Нами были проанализированы методы преодоления стрессовых ситуаций, практикуемых студентами вузов. Наиболее востребованными способами снятия стресса для студентов являлись: еда – 73,5%, дополнительный дневной сон – 75%, прослушивание любимой музыки – 70,6%. Студентами было отмечено, что забываться от стресса помогает здоровый сон (полноценный ночной сон продолжительностью более 6 ч) – 67,5% респондентов указали этот способ, просмотр телевидения (любимые фильмы, сериалы) – 54,5%, рациональное питание – 69%. Отраден тот факт, что к наименее практикуемым методам управления стрессом студенты отнесли употребление алкогольных напитков – 14% и табакокурение – 16%. Для снижения влияния стресса в предэкзаменационный период студенты использовали такие методики как психологическая саморегуляция (позитивное мышление, физические нагрузки, глубокое дыхание, самовнушение, медитацию, йогу, крепкий сон). Приём лекарственных препаратов (антидепрессанты, седативные препараты) использовали как метод только 1,5% опрошенных. Большинство студентов (62%) относили к эффективным мерам борьбы со стрессом общение с друзьями и поддержку родных и близких.

Полученные нами результаты коррелируют с данными других исследователей. Так, в 2016–2018 г. на базе Московского политехнического университета (1200 чел.) был проведен опрос студентов по вопросам здорового образа жизни, в выводах которого прозвучала необходимость большей затраты времени на отдых, рациональную организацию учебного времени, соблюдения режима питания, труда и сна. В 2014 г. на базе Кировской государственной медицинской академии выявлялись основные причины учебного стресса у студентов 2 курса по специальности «Лечебное дело», в результате которого было установлено, что причинами учебного стресса были неправильное питание, отсутствие или недостаточное количество учебной литературы, большие учебные нагрузки, низкая физическая активность [16].

В нашем исследовании, анализируя ответы на разделы анкет, в которых респондентов спрашивали об их уровне физической активности и просили дать оценку своему самочувствию, отмечено что 62% респондентов оценили свое здоровье как хорошее, 35% – как удовлетворительное, 3% – как плохое. Все студенты считали, что прогулки и занятия спортом на свежем воздухе необходимы для здоровья и понимали важность соблюдения принципов здорово-

го образа жизни. Но только 35% считали свой образ жизни здоровым. Подавляющее большинство опрошенных (75%) оценили свою физическую активность как недостаточную. Для оценки уровня своей физической активности лишь 39% использовали шагомеры или другие гаджеты. Однако 89% анкетированных готовы улучшить свою физическую форму при условии бесплатности и доступности спортивных тренажеров или других видов активности. Несмотря на наличие в г. Саратове достаточного количества разнообразных функционирующих центров, спортивных секций и школ, обращало на себя внимание, что только 35% студентов вузов (как медицинского, так и других) знали о возможностях повышения физической активности и тем самым преодоления стресса, представляемых им в условиях городской инфраструктуры.

Саратовский медицинский университет предоставляет своим студентам возможность заниматься различными видами спорта, как в рамках учебной программы, так и вне её. В настоящее время учебно-тренировочные занятия проводятся в игровом, гимнастическом, тренажерных залах и в бассейне физкультурно-оздоровительного комплекса университета. На базе СГМУ функционирует спортивный клуб, деятельность которого обеспечивает физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в университете. В зимний период занятия по лыжной подготовке проходят на лыжной базе университета, расположенной в лесу на Кумысной поляне. Это спортивный комплекс, на базе которого проходят занятия физического воспитания студентов, тренировки по восьми видам спорта: лыжам, настольному теннису, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, дартсу, шахматам и мини-футболу. Одна из площадок используется как терренкур для студентов специальной медицинской группы здоровья. На лыжной базе СГМУ занимаются не только студенты, но и сотрудники университета с семьями, регулярно проходят Дни здоровья. Еще одну возможность укрепления здоровья и повышения физической активности и борьбы со стрессом предоставляет спортивно-оздоровительный лагерь «Медик», расположенный на берегу Волги. Он предназначен для отдыха студентов, сотрудников Саратовского государственного медицинского университета и членов их семей в летнее время года. Заливные луга, грибной лес, протоки, места для рыбной ловли являются превосходными местами отдыха и рекреации. Оборудованные спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, пляж с белоснежным

волжским песком и местом для обучения плаванию создают идеальные условия для укрепления здоровья, а также для тренировок легкоатлетов и пловцов.

Ежегодно в вузах Саратова проходят спартакиады среди первокурсников, студентов и профессорско-преподавательского состава. В плавательных бассейнах проводятся учебные занятия со студентами. Ежедневно более 300 обучающихся повышают свой уровень физической активности. Бассейн занимается спортивным развитием студентов и организует групповые и индивидуальные занятия по направлениям «Учимся плавать», «Совершенствование видов плавания»; занятия по аквааэробике; занятия по артистическому (синхронному) плаванию, водному поло; проходят занятия групп спортсовершенствования по водным видам спорта.

Помимо практических занятий физической культурой в вузах введены теоретические занятия, на которых формируется мотивация студентов к повышению двигательной активности и физическому совершенствованию. Правильное сочетание активных форм и методов обучения способствует развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, в ходе проведенного исследования состояния здоровья молодежи, выявлены лица, имеющие такие факторы риска стресса и депрессии, как нерациональное и нерегулярное питание, недостаточная физическая активность, нарушение режима сна и отдыха. Вышеуказанные факторы определялись преимущественно у лиц, уже имеющих признаки депрессивного состояния. Поэтому представляется актуальным использование методов скрининга факторов риска стресса и депрессии, в том числе среди студенчества. Анкетирование как метод скрининга является наиболее удобным, дешевым, быстрым доступным для применения в любой аудитории и легким в обработке методом. Большинство студентов информированы о возможностях здоровьесбережения, но недостаточно используют знания в своей повседневной жизни. Уровень физической активности современной студенческой молодежи недостаточен, хоть и имеется заинтересованность в повышении двигательной активности. Несмотря на низкую двигательную активность студенческой молодежи, вузы и другие физкультурно-спортивные организации дают разнообразный выбор деятельности, направленной на повышение физической подготовки, создают условия для физиче-

ского самосовершенствования, укрепления психологического здоровья и профилактики стресса у студентов. Педагогическим коллективам вузов необходимо продолжать каждодневное информирование о факторах риска и методах профилактики стрессов и депрессивных состояний, проводить дальнейшую работу со студенчеством по совершенствованию методов и форм работы по сохранению и укреплению здоровья. Гигиена эмоций и регулярная физическая нагрузка – это залог поддержания организма студента в активной форме, высокой умственной работоспособности и познавательной деятельности.

Список литературы

1. Верещагина Л.В., Гафиатулина Н.Х., Самыгин С.И. Проблемы формирования здоровья российской молодежи в контексте обеспечения национальной безопасности: социологический дискурс // Национальное здоровье. 2015. № 1. С. 53–61.
2. Шеметова Г.Н., Рябошапка А.И., Губанова Г.В., Красникова Н.В., Беляева Ю.Н. Профилактическая работа терапевта: формирование компетенций // Фундаментальные исследования. 2014. № 7–1. С. 166–169.
3. Беляева Ю.Н., Меликова С.А. Выявление уровня стресса у студентов вузов и пути его преодоления // Современные научные исследования и разработки. 2017. № 9 (17). С. 561–562.
4. Орлова Г.Г., Шеметова Г.Н., Лукьянова И.Е., Антипенков С.В., Арефьева И.С. О профилактической помощи учащейся молодежи: монография. М.: РИО ЦНИИОИЗ МЗ РФ, 2009. 129 с.
5. Михайлова Ю.В., Орлова Г.Г., Арефьева И.С., Соболева Н.П., Шеметова Г.Н. Организация профилактической работы среди студенческой молодежи. М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2009. 224 с.
6. Беляева Ю.Н. Роль терапии психосоматического синдрома в комплексном лечении болезней органов пищеварения (Обзор литературы) // Поликлиника. 2014. № 5. С. 36–39.
7. Гамбарян М.Г., Попугаев А.А., Деев А.Д. и соавт. Курение, кардиореспираторные нарушения и состояние тревоги и депрессии: результаты национального исследования РОСЭПИД // Проф. заб. и укрепл. здоровья. 2008. № 6. С. 16–17.
8. Lupco Kevereski, Marija Kotevska Dimovska, Dragan Ristevski. The influence of the emotional Intelligence in protection of the mental health in conditions of a psychosocial stress. IJRSEE. 2016. Vol. 4. № 1.
9. Тхабисимова И.К., Кимова Л.Ф., Карданова Л.Д., Назранов Б.М. Психоземциональное напряжение студентов как фактор риска возникновения заболеваний // Здоровье и образование в XXI веке. 2009. Т. 11. № 3. С. 274–275.
10. Ибрагим Т.О., Аджибуа М.А., Доминик О.Л. Количественная оценка физической активности в свободное время среди студентов университетов на юго-западе, Нигерия // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. № 1. С. 72–78.
11. Семенова М.А., Железнякова М.В., Щербакова Е.Е. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни человека // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 259–262.
12. Шеметова Г.Н., Красникова Н.В., Губанова Г.В., Молодцов Р.Н., Ширшова С.Н., Джанаева Э.Ф., Рябошапка А.И. Приоритеты профилактической работы при сердечно-сосудистой патологии среди лиц трудоспособного возраста: монография. Саратов: Изд-во Саратов. гос. мед. ун-та, 2011. 216 с.
13. Гаврилова Е.С., Яшин Д.А., Яшина Л.М. Распространенность тревоги и депрессии среди студенческой молодежи и ее ассоциации с основными факторами риска хронических неинфекционных заболеваний // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=22163> (дата обращения: 16.04.2019).
14. Захарченко Е.А., Тумакова Н.А., Сенцов А.Э. К вопросу о проблемах стрессовых и депрессивных состояний и их профилактике у студентов // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 1726–1728. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/91/20078/> (дата обращения: 16.04.2019).
15. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
16. Новгородцева И.В., Мусихина С.Е., Пьянкова В.О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления // Вятский медицинский вестник. 2014. № 3–4. С. 34–37.