

А.О. Скурко, 4 курсНаучный руководитель – **Т.Р. Остапович**, старший преподаватель**Полесский государственный университет**

Введение: Здоровье человека – это ключевой аспект для его деятельности и комфортной жизни. Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов [1]. В современном мире существует большое разнообразие аспектов, оказывающих негативное влияние на организм человека, поэтому забота о здоровье приобретает особую актуальность [2]. Одним из основополагающих факторов нарушения здоровья является стресс, к которому наиболее уязвимы молодые возрастные группы [5].

Студенческая жизнь – это период, наполненный новыми возможностями, яркими впечатлениями и, к сожалению, значительными стрессовыми ситуациями. Учебные нагрузки, экзамены, социальные взаимодействия и необходимость совмещения учебы с работой могут вызывать у молодежи чувство тревоги и перегруженности.

Важно понимать, что стресс – это естественная реакция человека, которая фокусирует его внимание на возникающие в повседневной жизни проблемах или угрозах. Состояние стресса в той или иной степени испытывает каждый человек. Однако от того, как мы реагируем на стресс, во многом зависит наше общее благополучие [3, 4].

Для современного общества методы профилактики возникновения стресса и умения управлять собственной реакцией в момент стрессовой ситуации являются инструментом гармоничного воспитания молодежи, которая является будущей опорой государства.

Цель исследования: Изучить факторы возникновения стресса среди студентов УО «Полесский государственный университет» и умение управлять стрессом.

Материалы и методы: Для изучения факторов возникновения стресса среди студентов и умение управлять стрессом нами была разработана анкета. Анкета содержит 9 вопроса по разделам: общие сведения, провоцирующие факторы стресса для студентов, периодичность возникновения стрессовых ситуаций и способы управления им. Проведено анкетирование 85 студентов Полесского государственного университета.

Результаты исследования: В исследовании приняли участие 85 студентов Полесского государственного университета. Женщин – 79,3%, а мужчин – 20,7%. Младше 18 лет было 3,4% студентов, от 18 до 20 лет – 41,4%, студенты старше 21 года составили 55,2%.

В результате анкетирования: 51,7% молодых людей отметили, что испытывают стресс более 1-2 раз в неделю, в то время, как всего 3,4% студентов указали, что практически не испытывают стресс. Примечательно, что из них 2,8% были младше 18 лет. Студенты, испытывающие стресс пару раз в месяц, составили 24,2%. Оставшиеся студенты разделились следующим образом: испытывают стресс менее пяти раз в полгода – 6,9%, затрудняются ответить – 13,8%.

Из общего числа опрошенных 34,5% ответили, что достаточно легко справляются со стрессом и не застревают долго на чем-то негативном, 27,5% указали, что самостоятельно им нелегко справиться со стрессом, поэтому они обращаются за помощью к друзьям и близким. Трудно и длительно приходится справляться со стрессом 24,1% молодым людям, которые постоянно думают о стрессовой ситуации. Студенты, которые достаточно легко справляются со стрессом составили 13,9%.

Опрос студентов, направленный на выявление негативных эффектов стресса на организм, позволил получить следующие результаты. Наиболее частыми (55,2%) симптомами студенты отмечают у себя: проблемы со сном, хроническую усталость и беспричинную раздражительность. На втором месте (51,7%) – подавленность и апатия. Снижение физической активности отмечают у себя 34,5% молодых людей, а различные физические реакции отметили у себя 27,5% студентов.

Студентами используются самые разные методы управления стрессом. Самые эффективные: прогулки на свежем воздухе (51,7%), занятия любимым хобби (44,8%), встречи с друзьями и общение

с семьей (37,9%), занятия спортом (34,5%), рефлексия (20%). Некоторые студенты не прилагают усилий для управления стрессом и пускают все на самотек – 41,4%.

При определении факторов, провоцирующих возникновение стресса у молодежи, отмечается: уровень возложенной ответственности (51,7%), невозможность достижения своих целей (44,8%), учеба, особенно в период сессий (41,4%), состояние здоровья (31%), проблемы в семье, обстановка в мире, финансовая нестабильность (24,1%).

Выводы:

1. По результатам анкеты молодые люди младше 18 лет реже испытывают стресс.
2. В ходе анкетирования выявлено, что больше половины (51,7%) опрошенных испытывают стресс чаще 1-2 раз в неделю.
3. Главный провоцирующим фактором возникновения стресса у молодежи – уровень возложенной ответственности (51,7%).
4. Анализ умений студентов справляться со стрессовыми ситуациями позволил выявить недостаток знаний методов эффективного управления стрессом среди молодежи. Достаточно большой процент (41,4%) студентов и вовсе предпочитают не преодолевать возникшие трудности.

Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения. Основные документы: сорок девятое издание (с поправками по состоянию на 31 мая 2019г). – ВОЗ, 2020. – 271с.
2. Крюков, С. Н. Феномен стресса в контексте философско-культурологической проблематике / С. Н. Крюков //Вестник культуры и искусств. - 2019. - №2(58). - С.82-92.
3. Проскурякова, Л. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учеб. пособие / Л. А. Проскурякова. – Электрон. текст. дан. – Новокузнецк : ГКПИ КемГУ, 2023. – 135с.
4. World Health Organization [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
5. Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey / P. Varma [et al.] // Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry. 2020. Vol. 109, N 110236, P. 2.