

ID: 2018-08-27-T-18321

Тезис

Меликова С.А., Беляева Ю.Н.

**Возможности анкетирования при оценке уровня стресса и актуальных методов борьбы с ним у студентов высших учебных заведений***ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра поликлинической терапии, общей врачебной практики и профилактической медицины*

Стресс – это неотъемлемая часть повседневной студенческой жизни. Негативное влияние стресса на процесс обучения приводит к снижению академической успеваемости.

**Цель исследования:** выявление уровня стресса и путей его преодоления методом анкетирования студенческой молодежи.

**Задачи исследования:** провести опрос среди студентов ВУЗов города Саратова путем анкетирования, оценить выявленный уровень стресса у молодежи и методы борьбы с ним.

**Материал и методы.** Проведено исследование с использованием авторской анкеты. Первый раздел опросника позволил определить основные причины и проявления учебного стресса у студентов. С помощью второго раздела были изучены методы преодоления стрессовых ситуаций, распространенные среди студенческой молодежи. На первом этапе опрошено 200 человек, из них девушек – 80,5% (161 чел.), мужчин – 19,5% (39 чел.). Средний возраст респондентов – 21,5 год. На втором этапе изучены 136 анкет: женщин – 81,2% (111 чел.), мужчин – 18,8% (25 чел.). Средний возраст респондентов – 20,25 лет.

**Результаты.** Большая учебная нагрузка - один из ведущих факторов возникновения и развития стресса у студентов - 53,5% (107). Среди проявлений учебного стресса студенты отметили: «спешка, ощущение постоянной нехватки времени» - 53,5% (107); «плохой сон» - 49,5% (99); «низкая работоспособность, повышенная утомляемость» - 48% (96). Наиболее практикуемыми методами борьбы со стрессом: «заедание стресса вкусной едой» – 69% (138), дополнительный сон – 67,5% (135), просмотр любимых фильмов и сериалов – 54,5% (109). Алкоголь и курение студенты отметили как наименее практикуемые методы.

**Выводы.** Исключить стрессовые ситуации из студенческой жизни невозможно, однако, зная методы борьбы со стрессом, можно попытаться свести их к минимуму. Учитывая полученные результаты, анкетирование является доступным методом раннего активного выявления стресса у студентов ВУЗов. Необходимо повысить его роль в проведении первого этапа медицинского осмотра. Информирование студентов о таком факторе риска хронических заболеваний как стресс и о методах борьбы с ним, мы рекомендуем включить в работу кураторов и тьюторов ВУЗов.

**Ключевые слова:** стресс, методы борьбы со стрессом