

УДК 614

***ВЗАИМОСВЯЗЬ УСЛОВИЙ БЫТА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Гимазова С.А.

студент лечебного факультета,

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

Ижевск, Россия

Стрельникова О.Н.

студент лечебного факультета,

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

д.м.н., доцент,

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

Ижевск, Россия

Аннотация.

В данной статье рассмотрены вопросы, касающиеся психоэмоционального состояния студентов и их бытовые условия жизни. Цель данной статьи заключается в анализе воздействия на студентов разных условий быта и, как следствие, формирование их эмоционального равновесия. Исследование проведено на студентах медицинских вузов России. В настоящее время на

людей, в частности, студентов, оказывается множество факторов, которые влияют на их эмоциональное состояние, частью этих факторов являются условия быта. Каждый из них ежедневно принимает решения и выполняет обязательства, например, такие, как учеба, работа и поддержание межличностных отношений, однако не каждый может делать это в состоянии психического неблагополучия, что морально давит на человека, и впоследствии их ситуация не только не улучшается, но и ухудшается.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, условия быта, студенты, медицинский вуз, анкетирование.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE CONDITIONS OF LIFE AND THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Gimazova S.A.

student of the Faculty of Medicine,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,

Izhevsk, Russia

Strelnikova O.N.

student of the Faculty of Medicine,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of medical sciences, associate professor,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,

Izhevsk, Russia

Annotation.

This article discusses issues related to the psycho-emotional state of students and their living conditions. The purpose of this article is to analyze the impact on students of different living conditions and, as a result, the formation of their emotional balance. The study was conducted on students of medical universities in Russia. Currently, people, in particular students, are exposed to many factors that affect their emotional state, part of these factors are the conditions of everyday life. Each of them makes decisions and fulfills obligations on a daily basis, for example, such as studying, working and maintaining interpersonal relationships, but not everyone can do this in a state of mental distress, which puts moral pressure on a person, and subsequently their situation not only does not improve, but also worsens.

Keywords: psychoemotional state, living conditions, students, medical university, questionnaire.

Психоэмоциональное состояние – особая форма психического состояния человека с преобладанием эмоционального реагирования [1]. Эмоциональные проявления регулируют самочувствие человека и его функциональное состояние, а дефицит эмоций может стать причиной снижения работоспособности, в связи тем, что снижает активность центральной нервной системы. Тогда как при систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны: чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль [3].

Понятие «условия жизни» включает в себя характеристики жилищных условий, обеспеченность населения мощностями здравоохранения, образования, культуры, использования свободного времени, социальной и географической мобильности и т.п. [5]. Условия жизни являются одной из составляющих

Дневник науки | www.dnevnikнауки.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

качества жизни, но не исчерпывают его полностью, так как качество жизни включает и другие аспекты, например, субъективное восприятие этих условий и возможностей, которыми располагает индивид [4].

Актуальность данной проблемы определяется возрастанием внимания общества к психоэмоциональному состоянию людей, в частности, студентов. Во время обучения в вузе многие студенты вынуждены работать, готовиться к занятиям и вести свой быт, что особенно трудно делать обучающимся в медицинском учреждении из-за усиленной информационной нагрузки. Ряд нерешенных проблем и невыполненных обязанностей может привести к переживаниям и дальнейшей тревожности. Тревожность играет ключевую роль при освоении студентами новых видов деятельности и при подготовке их к переживанию сложных жизненных ситуаций [6].

С одной стороны, хорошо оборудованное и функциональное жилище может создать ощущение безопасности, комфорта и стабильности. Это, в свою очередь, может положительно сказаться на психологическом состоянии человека, снизить уровень стресса и повысить качество сна. С другой стороны, неудовлетворительные условия быта могут привести к дискомфорту, раздражительности и даже развитию психических расстройств.

Ощущение внутреннего комфорта человека, находящегося в комнате, является залогом его психологического равновесия и здоровья [2], которое на 50,0% зависит именно от образа жизни и социальных условий [7]. Именно поэтому для поддержания психоэмоционального здоровья и благополучия важно создавать комфортные и функциональные условия быта. Здоровье Это может включать в себя обеспечение достаточного пространства, удобства, чистоты и безопасности жилища. Также важно учитывать индивидуальные потребности и предпочтения каждого человека.

Таким образом, взаимосвязь условий быта и психоэмоционального состояния подчеркивает важность создания комфортной и функциональной среды для поддержания психологического здоровья и благополучия.

Материалы и методы исследования. Для достижения цели исследования взаимосвязи условий быта и психоэмоционального состояния студентов медицинского вуза были опрошены люди от 18-23 лет. Количество проанкетированных составляет 69 людей. Проведен анализ полученных данных. Для обработки данных использованы программы MSOffice Excel 2019.

Результаты исследования. Более половины студентов проживают в квартирах (72,5%), 15,9% - в общежитии, 11,6% - в частном доме.

Проанализировав результаты анкетирования большинство студентов хотели бы поменять свои жилищно-бытовые условия (65,2%).

Большинство студентов считают свои жилищно-бытовые условия хорошими (44,9%), тогда как 39,2% - отличными, а 15,9% - удовлетворительными.

Проанализировав результаты, на психоэмоциональное состояние участников опроса значительно влияют условия быта (50,8%), для 39,1% они влияние есть незначительное, 10,1% - не влияют.

Часть студентов утверждают, что со сменой условий жизни их успеваемость не изменилось при улучшении качества материально-бытовых условий (31,0%), у 28,6% улучшилась успеваемость при улучшении качества материально-бытовых условий.

Чуть больше половины опрошенных имел опыт смены жилищно-бытовых условий жизни во время обучения (52,2%).

При смене жительства 47,1% улучшили условия быта и это положительно повлияло на их психоэмоциональное состояние, для 35,3% ничего не изменилось при переезде, а у 5,9% ухудшились условия и это негативно повлияло на психоэмоциональное состояние.

По результатам анкетирования больше половины студентов (85,5%) подчёркивает важность материально-бытовых условий при оценивании по шкале от 1 до 5, где 1 - не важны, а 5 - чрезвычайно важны, как важный фактор.

Выводы. В современном мире условия быта оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов медицинского вуза. Таким образом, уровень комфорта и удобства в их повседневной жизни существенно могут влиять на успеваемость и общее благополучие. Помимо всего ранее перечисленного, при смене места жительства в лучшую сторону, отмечается улучшение эмоционального состояния.

В связи с тем, что многие студенты не могут позволить себе улучшить или полностью изменить условия быта, с целью сохранения психоэмоционального состояния в благополучии приведены следующие рекомендации:

1. Уделить внимание сну и полноценному отдыху, так как это одного из главных условий стабильной психики. Принято считать, что 7 – 8 часов сна - это норма.
2. Обратиться к медитации и психотерапии. Известно, что медитация – один из способов взять под контроль свое психическое состояние без прибегания к медикаментозным препаратам.
3. Не менее действенный способ - организовать свое рабочее место так, чтобы было комфортно находиться там, а все вещи первой необходимости были в легкодоступности.
4. Большую роль играет и питание, которое должно быть сбалансировано и богато витаминами, особенно, витамины группы В.
5. Не следует забывать и о том, что доставляет вам удовольствие. Например, встречайтесь с друзьями, ешьте вкусную еду, играйте в компьютерные и настольные игры.

6. Способствует психоэмоциональному благополучию физическая активность. Хотя бы раз в неделю стоит выделять время для зарядки или легкой пробежки.

Библиографический список:

1. Безруких М.М., Фабер Д.А. Психофизиология. Словарь // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: В 6 т. / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В.Петровского. — М.: ПЕР СЭ, 2006 — 128 с.
2. Влияние интерьера на психологическое состояние человека. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: http://repository.utm.md/bitstream/handle/5014/8696/Conf_TehStiint_UTM_StudentMastDoct_2020_Vol_II_pg71-74.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата обращения: 02.11.2024).
3. Динамика умственной работоспособности студентов с разным уровнем психоэмоционального состояния. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: https://vkr.pspu.ru/uploads/1235/Makoveeva_vkr.pdf (дата обращения: 02.11.2024).
4. Зубец А.Н. Российские и международные подходы к измерению качества жизни. - М., 2020 - 112 с.
5. Качество жизни населения: понятие, показатели и современное состояние // Материалы III Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://scienceforum.ru/2011/article/2011000609> (дата обращения: 02.11.2024).
6. Рязанова Е.В., Мухачева Е.В., Толмачев Д.А. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА // Дневник науки. 0 – 2024. - №4. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67851988> (дата обращения: 05.11.2024).

7. Толмачёв Д.А., Шагитова В.А., Ясавиева Э.М. Влияние образа жизни на здоровье человека /Толмачёв Д.А., Шагитова В.А., Ясавиева Э.М.// ModernScience. — 2019.—№ 12-4. — С. 181-184.

Оригинальность 79%