



«Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова»

Некоммерческое акционерное общество

Кафедра гистологии

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ – СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

**Бактыгалиева Нурсауле Танмаганбеткызы студентка 2 курса
специальности «Общественное здоровье и здравоохранение»**

**Научный руководитель - Темирова Г.А.
К.м.н., профессор кафедры гистологии**

Республика Казахстан, город Актобе 2025 г

ПЛАН.

- **Введение**
- **Актуальность**
- **Объекты и методы исследования**
- **Результаты и их обсуждение**
- **Заключение**
- **Список литературы.**

Введение.

В последние годы наблюдается рост нарушений психоэмоционального и психосоматического состояния среди обучающихся. Студенты все чаще сталкиваются с повышенным уровнем тревожности, стрессом, эмоциональным выгоранием и снижением мотивации. При этом многие из них не имеют возможности реализовать свой внутренний потенциал ни в учебном процессе, ни в социальной сфере.

По ключевым словам «survey, mental health, emotional stability» в научной базе данных PubMed за период 2024–2025 гг. Было найдено более 120 публикаций, посвящённых проблемам психического здоровья молодежи и эмоциональной устойчивости студентов.

Таким образом, исследование психического и психосоматического благополучия студентов является актуальной задачей современной медицины и образования, требующей системного анализа, анкетирования и разработки профилактических мероприятий.

Актуальность

Психоэмоциональное состояние студентов ухудшается, увеличиваются стресс, тревожность и эмоциональное выгорание. Эти факторы негативно влияют на учебную и социальную активность, мешая им полностью реализовать свой потенциал. Поэтому исследование и охрана психического здоровья студентов, а также разработка профилактических мер являются одной из важнейших задач современности.

Объекты и методы исследования.

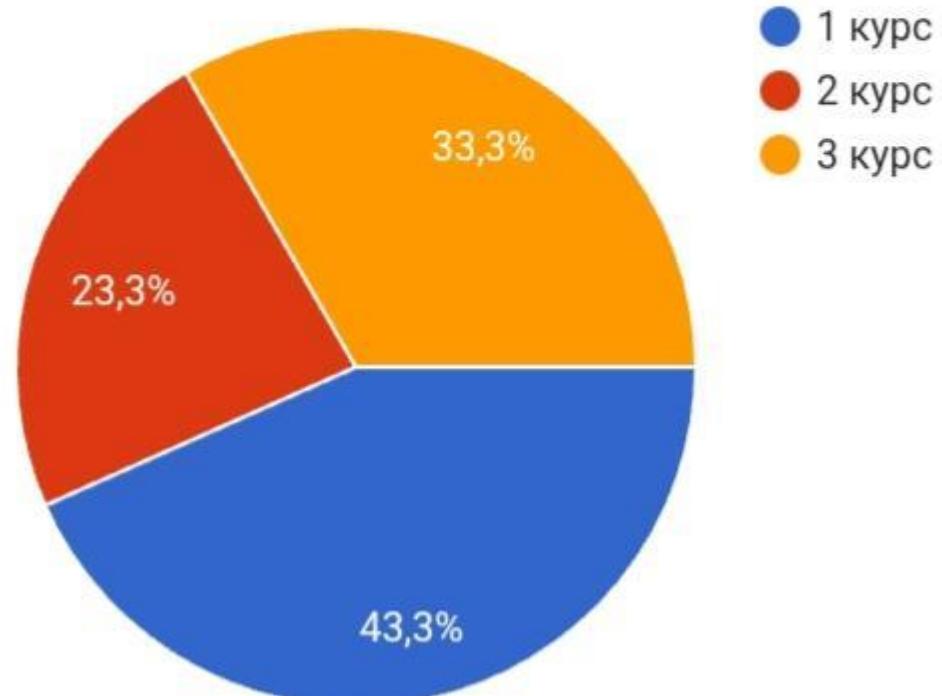
Объектом исследования стали 30 студентов 1-3 курсов направления «Общественное здоровье и здравоохранение» НАО ЗКМУ им. М.Оспанова в 2025-2026 учебном году. Методом исследования было онлайн-анкетирование с использованием смешанных вопросов через Google Forms. В выборке участвовали студенты разного курса и возраста от 18 до 25 лет. Анкета включала как закрытые, так и открытые вопросы. Для анализа использовались сравнительный метод и статистическая обработка. Результаты показали разные аспекты психоэмоционального реагирования, отношение к соцсетям и способам борьбы со стрессом, при этом студенты хорошо понимают понятие психического здоровья.

Результаты и их обсуждение.

Исследование показало, что для сохранения психического здоровья студентов важно учитывать социальные и психологические факторы. Развитие психологической поддержки и программ профилактики помогает снизить уровень стресса и интернет-зависимости. Несмотря на то, что большинство студентов ценят психическое здоровье, им не хватает информации и навыков для управления стрессом. Поэтому необходимо повышать психологическую грамотность и расширять поддержку. Эти меры способствуют улучшению учебных результатов и повышению общего качества жизни студентов.

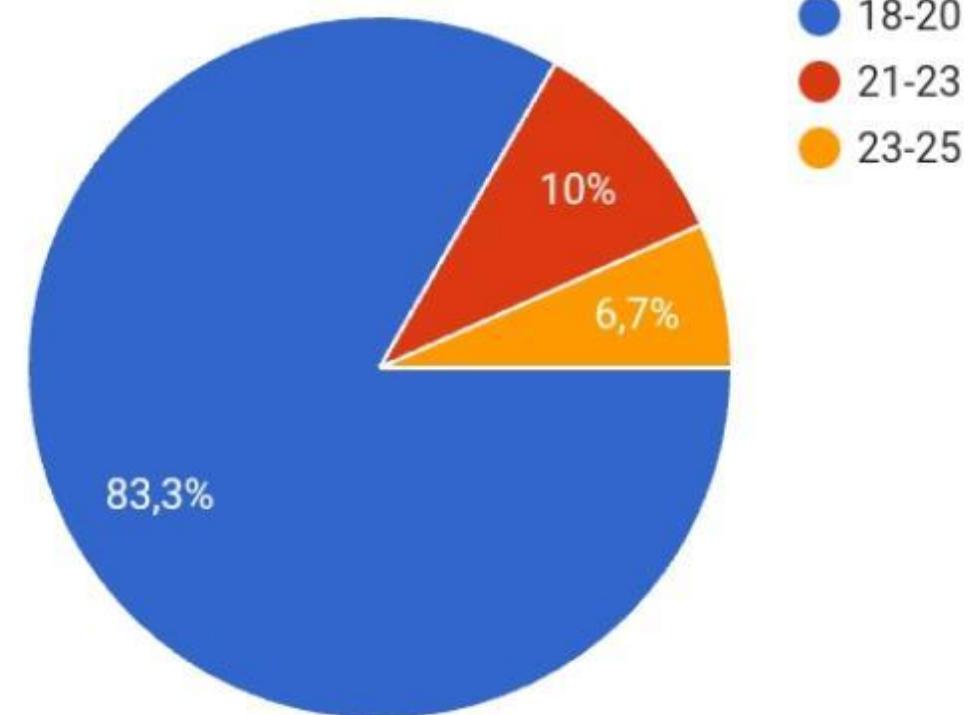
Курс

30 ответов



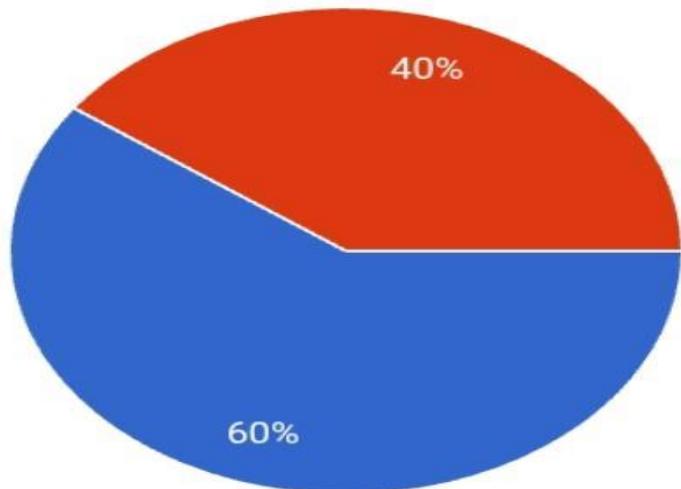
Возраст

30 ответов



Чувствуете ли вы себя психологически устойчивым в последние времена?

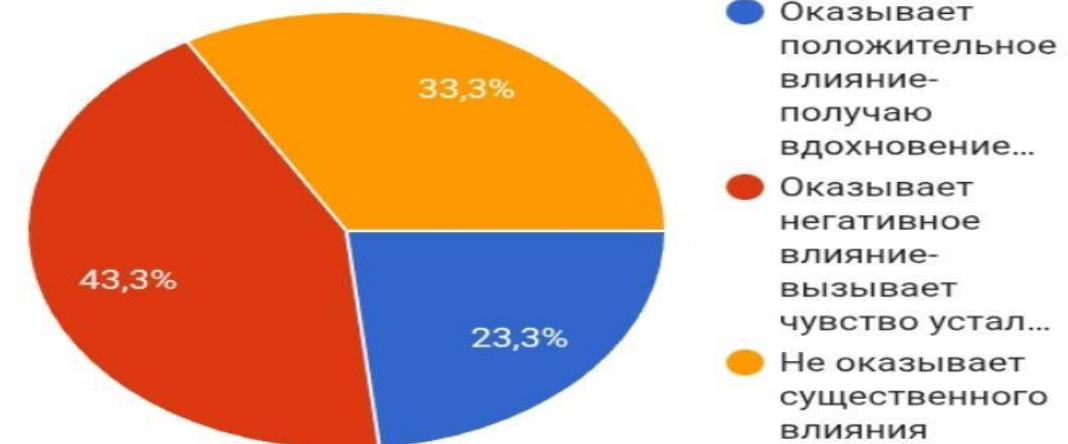
30 ответов



- Да, я чувствую себя спокойнее и увереннее
- Иногда, в зависимости от ситуации
- Нет, часто чувствую стресс и беспокойство

Как вы думаете, как социальные сети влияют на ваше психическое здоровье?

30 ответов



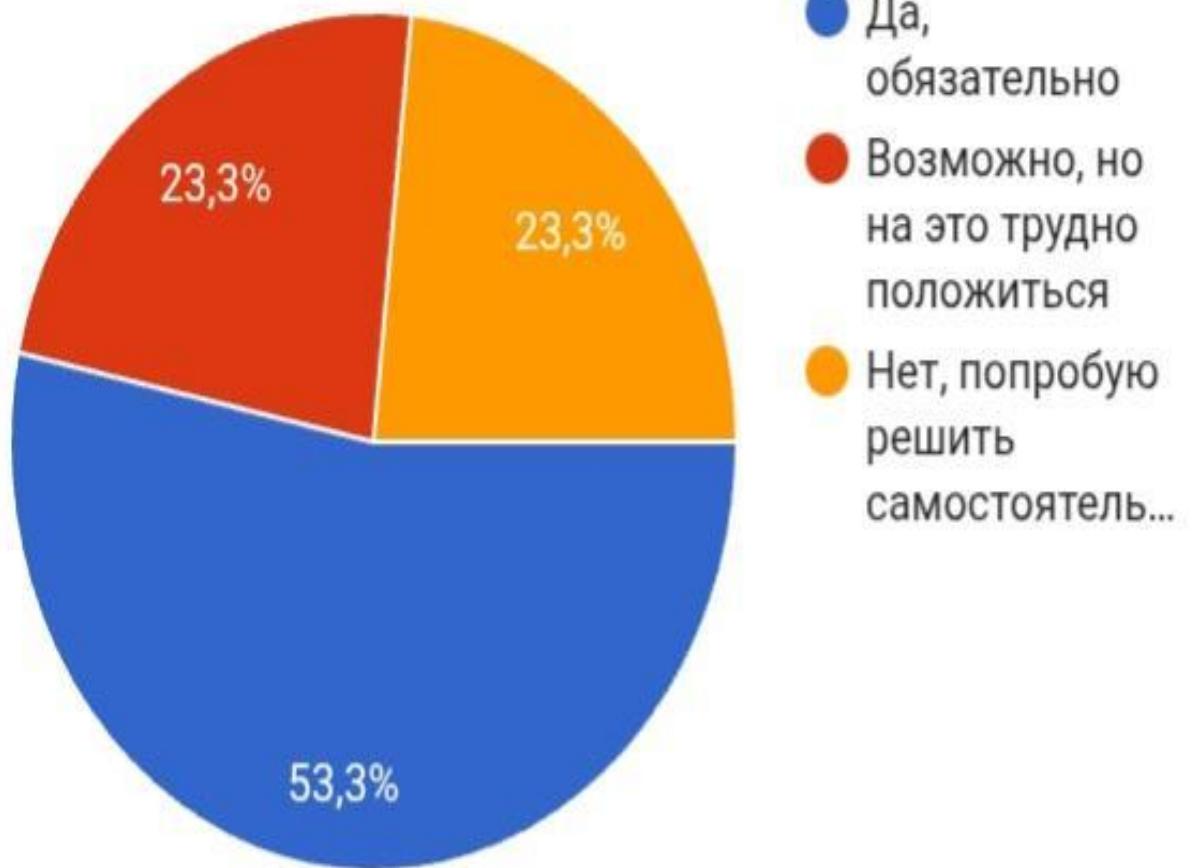
3. Как вы справляетесь со стрессом и тревогой во время учебного процесса в Университете? (открытый вопрос)

Мы, студенты, применяем различные методы для борьбы со стрессом и тревогой. Большинство из нас старается правильно распределять время, делать перерывы, слушать музыку, гулять, заниматься спортом и общаться с друзьями, чтобы успокоиться. Медитация и полноценный сон тоже имеют важное значение. Некоторые из нас ищут поддержку, открыто выражая свои чувства. Таким образом, мы понимаем необходимость комплексного подхода для поддержания психоэмоциональной устойчивости.

4. Какие меры, по вашему мнению, необходимы в учебных заведениях для повышения психической устойчивости студентов?



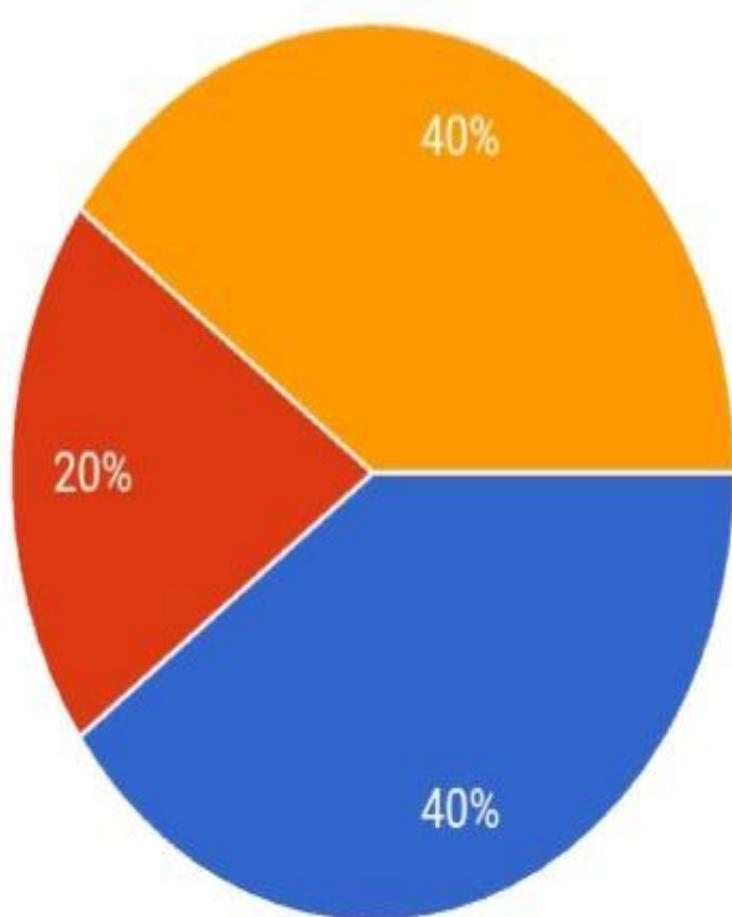
5. Готовы ли вы обратиться за помощью в тот момент, когда ваше психическое состояние ухудшится?



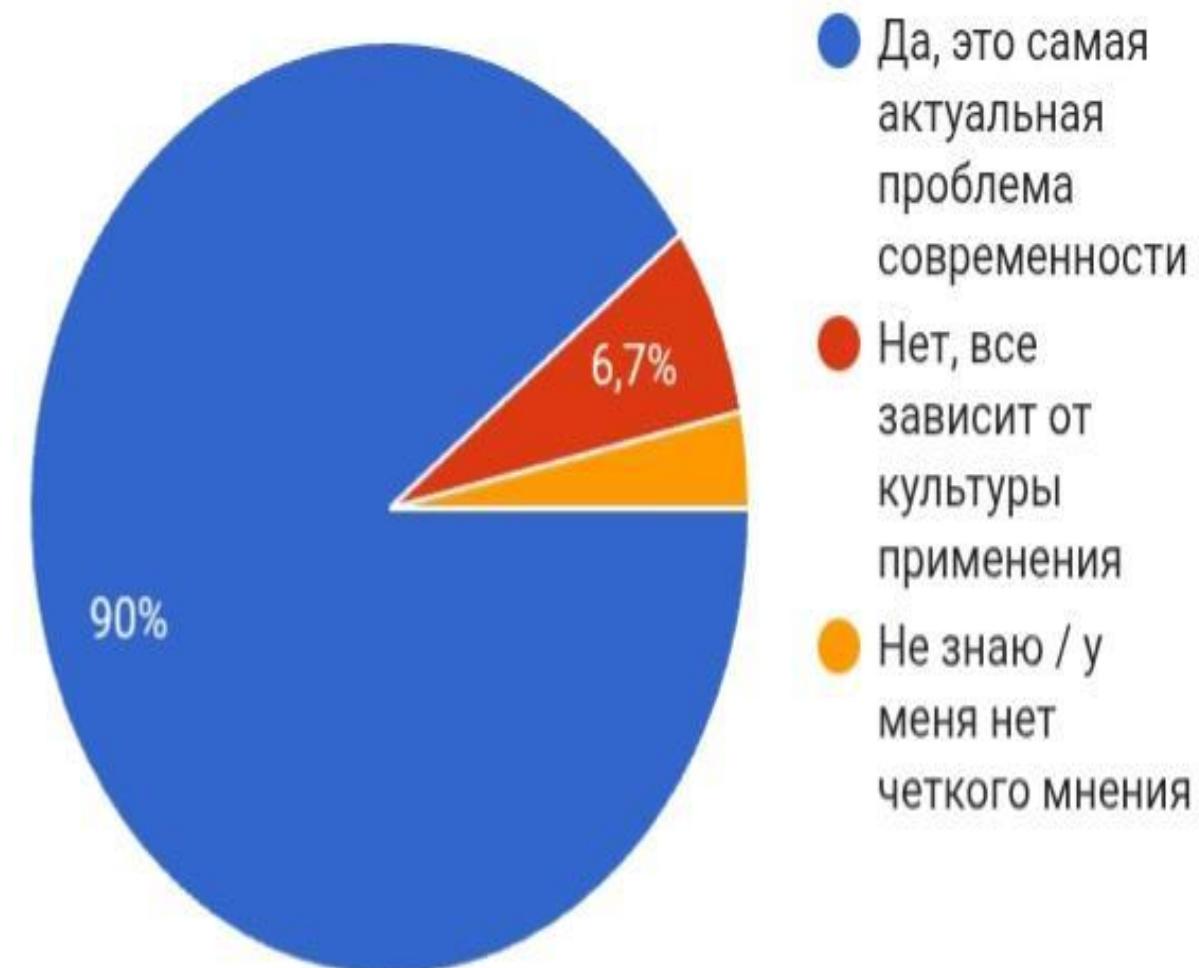
6. Что для вас означает понятие «психическое здоровье»? (открытый вопрос)

Студенты воспринимают психическое здоровье как внутреннее спокойствие, способность контролировать эмоции иправляться с жизненными трудностями. Это умение понимать себя, быть уверенным в себе и строить хорошие отношения с окружающими. Психическое здоровье помогает управлять стрессом, поддерживать мотивацию и достигать гармонии в жизни. Кроме того, это осознанное отношение к своим чувствам и поступкам, что способствует улучшению качества жизни.

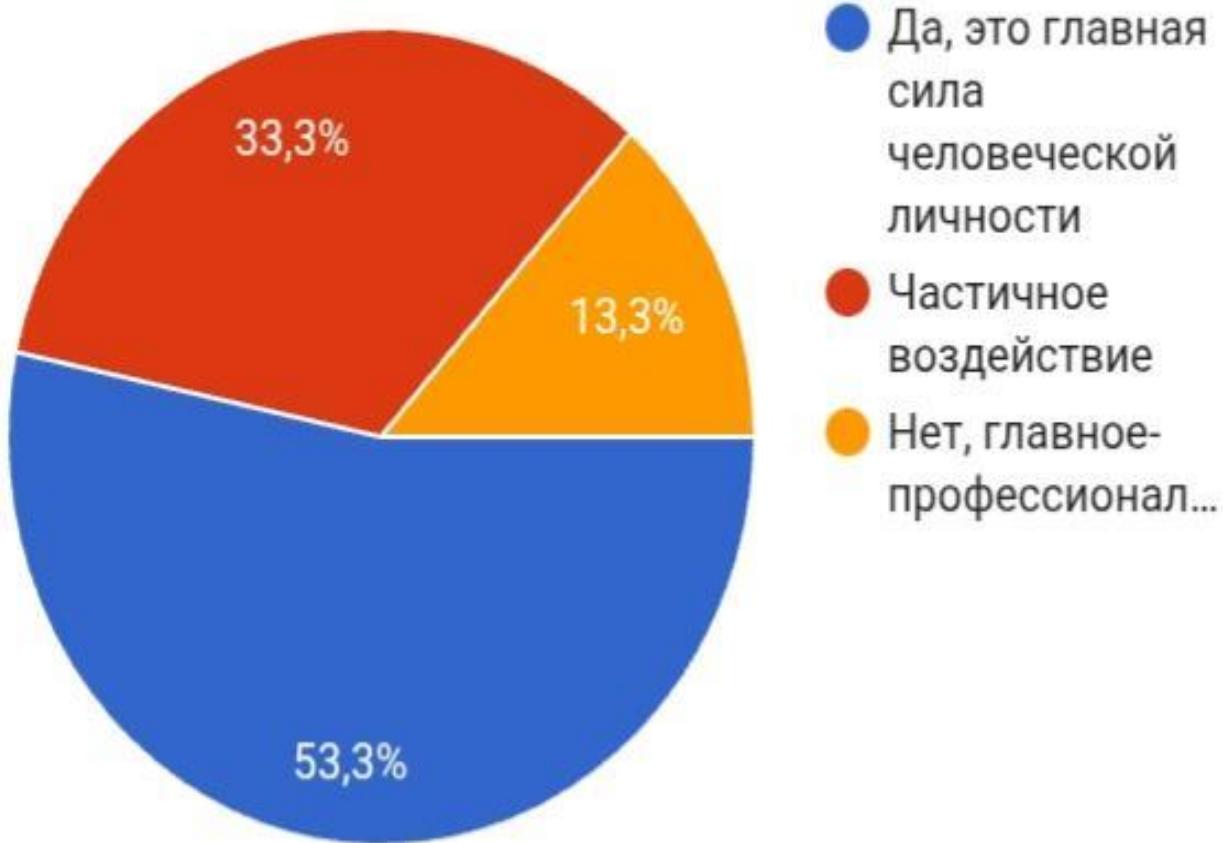
7. Какую роль, по вашему мнению, играют психоактивные вещества (алкоголь, табак и т. д.) в жизни молодежи?



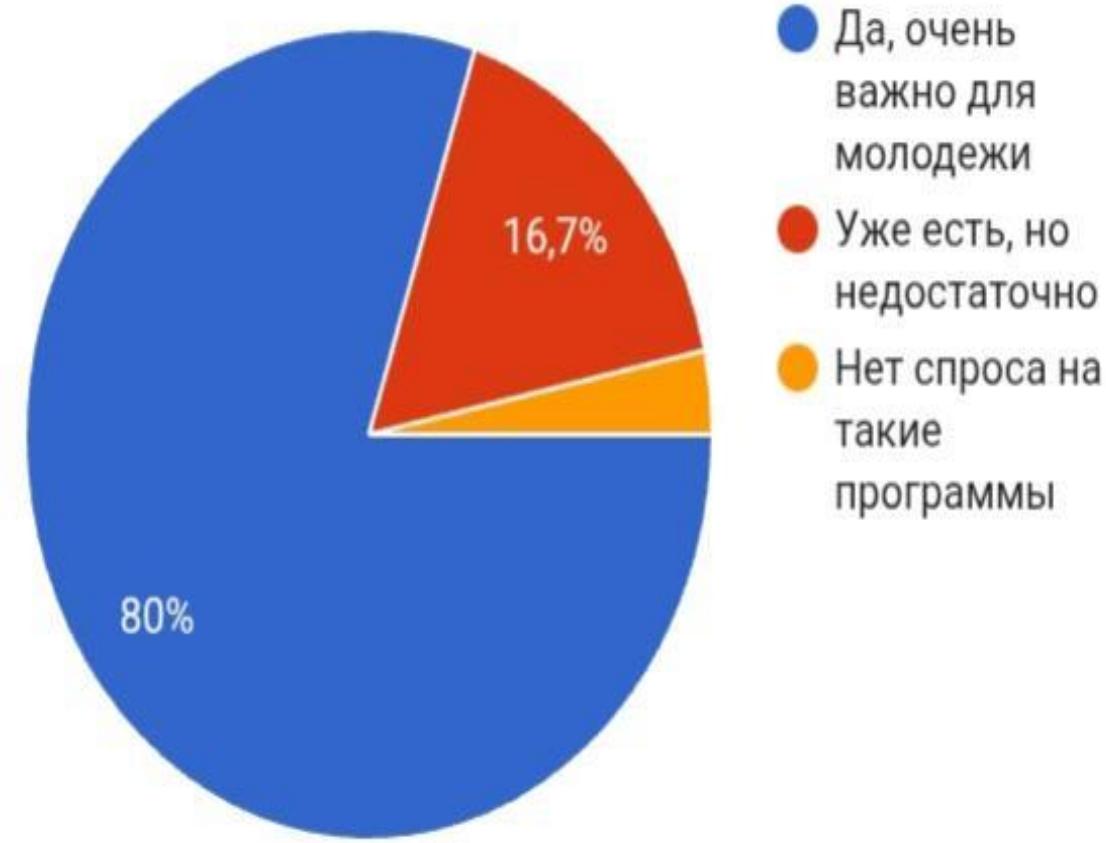
8. Считаете ли вы, что зависимость от интернета и гаджетов может нанести долгосрочный вред психике человека?



9. Считаете ли вы, что эмоциональный интеллект (способность понимать и управлять своими чувствами) влияет на успех в жизни?



10. Считаете ли вы, что в будущем необходимы государственные или университетские программы, направленные на сохранение и развитие психического здоровья?



Результаты опроса показали, что молодёжь осознаёт важность психического здоровья и ответственно к нему относится. Студенты используют различные методы саморегуляции для поддержания эмоциональной стабильности, однако сохраняется необходимость в профессиональной психологической поддержке. В связи с этим важно, чтобы университеты и государственные учреждения разрабатывали комплексные программы и повышали доступность психологических услуг. Такие меры способствуют укреплению психоэмоционального здоровья молодёжи, улучшению успеваемости и повышению качества жизни.

Заключение.

Результаты исследования показали, что психическое здоровье и эмоциональная устойчивость студентов 1-3 курсов Западно-Казахстанского медицинского университета тесно связаны с социальными факторами. Большинство студентов способны справляться со стрессом и психологическим напряжением, однако признают негативное влияние социальных сетей, психоактивных веществ и интернет-зависимости на психическое благополучие. Студенты обладают высоким уровнем понимания психического здоровья, что открывает значительные возможности для развития психологической поддержки и профилактических мероприятий. Комплексная профилактика и доступные психологические услуги способствуют укреплению эмоциональной устойчивости и подчеркивают важность психологической поддержки в учебном процессе. Также стоит отметить готовность студентов своевременно обращаться за помощью, что способствует повышению эффективности психологических служб университета.

Список литературы.

1. Zhang Z, Lv L, Guan S, Jiang F, He D, Song H, Sun W, Tian F, Jiang S. Association between serum apolipoprotein B and depression: A cross-sectional and Mendelian randomization analysis study. *J Affect Disord.* 2025 Feb 15;371:315-323. doi: 10.1016/j.jad.2024.11.055. Epub 2024 Nov 22. PMID: 39579872. [1]
2. Nymand LK, Nielsen ML, Christensen MO, Thomsen SF, Thyssen JP, Egeberg A. Impact of Long-term Stability on Mental Health in Adults with Atopic Dermatitis: A Cohort Study with Unsupervised Cluster Analysis. *Acta Derm Venereol.* 2025 Jul 1;105:adv43071. doi: 10.2340/actadv.v105.43071. PMID: 40590419; PMCID: PMC12235569. [2]
3. Kundu K, Das A, Kachhwaha G, Jhajharia S, Kaur B, Mudgal K, Sharma C, Neupane D, Khan Z, Kant R, Bairwa M, Kumar S, Routhu B, Kumar R, Singh M, Gupta R. Mental health and sleep routines: Uttarkashi, India tunnel collapse workers' experience. *Sleep Med.* 2025 Feb;126:329-335. doi: 10.1016/j.sleep.2024.12.017. Epub 2024 Dec 16. PMID: 39730236. [3, 6, 9]
4. Zhang ZC, He YY, Liu YH, Yao KM, Li WG, Gao R, Yang Y. Network analysis of depression, insomnia and internet addiction symptoms in Chinese college students. *J Affect Disord.* 2025 Dec 1;390:119805. Doi: 10.1016/j.jad.2025.119805. Epub 2025 Jun 30. PMID: 40602540. [4]
5. Zheng K, Chen Z, Chen B, Tao Z, Yu L. The relationship between mental health, adolescent life events, and childhood trauma in middle school students: A network analysis model. *Acta Psychol (Amst).* 2025 Oct;260:105540. doi: 10.1016/j.actpsy.2025.105540. Epub 2025 Sep 6. PMID: 40915163. [5]

6. Yang X, Yang Y, Yang J, Ni J, Li H, Mu X, Wang C. Short sleep duration and daytime outdoor activities effects on adolescents mental health: A stress susceptibility-recovery model analysis. *J Affect Disord.* 2025 Aug 1;382:428-437. doi: 10.1016/j.jad.2025.04.085. Epub 2025 Apr 22. PMID: 40274127.[3,6,9]
7. Leiter N, Luk JW, Stangl BL, Gunawan T, Schwandt ML, Goldman D, Diazgranados N, Ramchandani VA. History of Alcohol Use Disorder and Housing Instability as Predictors of Fatigue and Mental Health Problems During the COVID-19 Pandemic. *Prev Sci.* 2025 Feb;26(2):271-281. doi: 10.1007/s11121-025-01784-0. Epub 2025 Feb 11. PMID: 39932641; PMCID: PMC11891101.[7]
8. Prylypko VV, Morozova MM, Ozerova YY, Iskra NI. PSYCHOSOCIAL STRAIN IN POPULATION OF THE NPP SURVEILLANCE ZONE UNDER THE WARTIME POSTURE. *Probl Radiac Med Radiobiol.* 2024 Dec;(29):163-181. English, Ukrainian. doi: 10.33145/2304-8336-2024-29-163-181. PMID: 39724616.[8]
9. Ebrahimi H, Rahmani F, Ghorbani K. Relationships between nurses' perceived social support, emotional labor, presenteeism, and psychiatric distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Psychol.* 2025 Apr 30;13(1):458. doi: 10.1186/s40359-025-02721-0. PMID: 40307867; PMCID: PMC12044755.[3,6,9]
10. Sarwer S, Abid MN, Chao H, Siming L, Dukhaykh S. Examining the impact of positive psychological attributes on emotional stability and academic burnout among undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychol.* 2025 Jun 5;13(1):614. doi: 10.1186/s40359-025-02880-0. PMID: 40474250; PMCID: PMC12142860.[10]

Спасибо за внимание!