

УДК 613.46

ВЛИЯНИЕ ТЕРМИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР НА СТРЕСС ВО ВРЕМЯ СЕССИИ

Т.И. Замешаев

Научный руководитель доцент А.В. Цинис

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова»

Аннотация

Данное исследование посвящено анализу влияния термических процедур на уровень стресса у студентов в период сессии. В условиях повышенной учебной нагрузки и эмоционального напряжения, вызванного экзаменами, термические процедуры, такие как сауны, горячие ванны и контрастные души, могут служить эффективным средством для снижения стресса и улучшения общего самочувствия.

В рамках исследования был проведен опрос среди студентов, в котором участники оценивали свои ощущения и уровень стресса во время сессии.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стресс, когнитивные функции, здоровье, научные исследования, обучаемость.

Введение:

Период сессии в учебном процессе является одним из самых напряженных и стрессовых этапов для студентов. Увеличение учебной нагрузки, необходимость подготовки к экзаменам и выполнение курсовых работ создают значительное эмоциональное и физическое напряжение, что может негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии студентов и их академической успеваемости. В условиях современного образования, где стресс становится неотъемлемой частью студенческой жизни, поиск эффективных методов его управления и снижения становится актуальной задачей.[2,4]

Одним из таких методов являются термические процедуры, которые включают в себя различные формы теплового воздействия, такие как сауны, горячие ванны, паровые ингаляции и контрастные души. Эти процедуры известны своими расслабляющими и оздоровительными свойствами, способствующими улучшению кровообращения, снятию мышечного напряжения и общему улучшению самочувствия. Исследования показывают, что термические процедуры могут оказывать положительное влияние на уровень стресса, способствуя выработке эндорфина и снижению уровня кортизола.[3,4,5]

Несмотря на растущий интерес к использованию термических процедур в качестве средства управления стрессом, недостаточно изучены их конкретные эффекты на студентов в период сессии. Настоящее исследование направлено на анализ влияния термических процедур на уровень стресса у студентов, а также на выявление их роли в повышении общего психоэмоционального благополучия.

В рамках данного исследования был проведён опрос среди студентов, что позволило получить эмпирические данные о восприятии и эффективности термических процедур в контексте управления стрессом. Результаты данного исследования могут способствовать разработке рекомендаций для студентов и образовательных учреждений по внедрению эффективных методов снижения стресса в учебный процесс.

Организация и методы исследования:

Опрос был проведён по методике PSS10 (Perceived Stress Scale). PSS10 это шкала, состоящая из 10 вопросов, которая позволяет оценить субъективное восприятие стресса человеком. [1] Респонденты оценивают каждый вопрос по 5-балльной шкале, после результаты суммируются и по сравнению со шкалой узнают общий уровень стресса: 0-13 – Низкий уровень стресса, 14-26 – Умеренный уровень стресса, 27-40 – Высокий уровень стресса. К вопросам из PSS10 были добавлены вопросы о том, на каком курсе находится опрашиваемый и то, проводят ли опрашиваемые какие-либо термопроцедуры, а именно посещение бани/сауны и закаливание, и то, как часто они это делают.

Всего было опрошено 122 человека. 24 из которых занимались прохождением термических процедур, и 98 – нет

Результаты исследования:

В ходе проведения анонимного анкетирования и обработки собранных данных, мы поделили опрашиваемых на 2 группы, те кто занимались прохождением термических процедур (1 группа) и те, кто не занимались (2 группа). Полученные результаты: среди 1 группы среднее значение баллов – 22, что по шкале обозначает средний уровень стресса, при этом 10,2% опрошенных из первой группы имеют низкий уровень стресса, 65,3% имеют средний уровень стресса, 24,5% имеют высокий уровень стресса. Во 2 группе среднее значение баллов – 14, что говорит о среднем уровне стресса, при этом 50% имеют низкий уровень стресса и 50% имеют средний уровень стресса. В среднем, у тех, кто посещал баню чаще чем раз в месяц, уровень стресса был ниже. Стоит заметить, что человеком с самым низким показателем баллов, а именно 4 является человек из 2 группы, который единственный посещал баню и каждый день принимал контрастный душ.

Заключение:

Полученные результаты свидетельствуют о том, чтохождение термических процедур может положительно влиять на уровень стресса во время сессии, вследствие чего во время сессии можно рекомендовать регулярное посещение бани и контрастный душ.

Литература

1. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress //Journal of health and social behavior. – 1983. – С. 385-396.
2. Henderson K. N. et al. The cardiometabolic health benefits of sauna exposure in individuals with high-stress occupations. A mechanistic review //International journal of environmental research and public health. – 2021. – Т. 18. – №. 3. – С. 1105.
3. Hussain J. N., Greaves R. F., Cohen M. M. A hot topic for health: Results of the Global Sauna Survey //Complementary Therapies in Medicine. – 2019. – Т. 44. – С. 223-234.
4. Podstawski R. et al. The influence of extreme thermal stress on the physiological and psychological characteristics of young women who sporadically use the sauna: practical implications for the safe use of the sauna //Frontiers in Public Health. – 2024. – Т. 11. – С. 1303804
5. Hussain J., Cohen M. Clinical effects of regular dry sauna bathing: a systematic review //Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. – 2018. – Т. 2018. – №. 1. – С. 1857413.