

## ВЛИЯНИЕ СТРЕССА И СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ НА ПОЯВЛЕНИЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СПБГПМУ

© *Баринова Ксения Николаевна*

Научный руководитель — ассистент Громова А.Г.

Кафедра клинической психологии

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

**Контактная информация:** Баринова Ксения Николаевна — студентка 1 курса, педиатрический факультет.

E-mail: barinova.kseniya.2003@mail.ru

**Ключевые слова:** аддиктивное поведение, стресс, социальное окружение.

**Актуальность исследования:** в настоящее время по данным Росстата свыше 75% населения России имеет пагубные привычки, отрицательно влияющие на системы органов и организм в целом [2, 3, 4], которые они приобрели в молодом возрасте в последствии стрессового воздействия [1]. Понимание причин формирования аддиктивного поведения в ситуации стресса позволит по-новому взглянуть на возможность дальнейшей адаптации студентов к обучению в ВУЗе.

**Цель исследования:** изучение влияния стрессовых факторов на появление вредных привычек у студентов СПбГПМУ.

**Материалы и методы:** проведено социально-психологическое анкетирование 236 студентов СПбГПМУ в возрасте от 17 до 26 лет в формате google-формы.

**Результаты:** в ходе проведенной работы выяснилось, что 46% из числа опрошенных студентов приобрели вредные привычки после начала учебы в университете из которых: курение — 33%, переедание — 53%, употребление энергетических напитков — 40%, употребление спиртных напитков — 13%, увлечение азартными играми — 2. При этом респонденты, имеющие какой-либо вид аддикции, утверждают, что в 85% случаев причиной появления у них пагубных привычек является стресс, связанный с обучением в университете, а в 12,3% — с семейными переживаниями. Влияние социального окружения также может выступать причиной появления аддиктивного поведения как способа борьбы со стрессом. Так, у 98,7% курящих студентов в окружении есть курящие люди. У страдающих перееданием студентов аналогичную статистику составляют 85% значимых людей, у употребляющих энергетические напитки — 19,2%, у употребляющих спиртные напитки — 82,8%, а у увлекающихся азартными играми — 42,1%.

**Выводы:** высокая учебная нагрузка, недосыпание, смена социального окружения, а также личностные и семейные переживания могут стать причинами стресса, который способствует появлению пагубных привычек. Применение аддиктивных стратегий поведения для минимизации стресса зачастую продиктовано не сознательным выбором студентов, а способом копирования поведения социально-важного для них окружения. Полученные данные позволят проводить более персонализированную просветительскую работу и социальную рекламу здорового образа жизни среди студентов, а также организовать психологическое сопровождение нуждающимся.

### Литература

1. Бодров В.В. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.В. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2006. — 528с.
2. Муслюмов, В. М. Уровень стресса в профессиональной деятельности врача анестезиолога реаниматолога / В. М. Муслюмов, А. А. Галеева // Forcipe. — 2020. — Т. 3. — № S1. — С. 89–90. — EDN URURGQ.

3. Михайлов, А. Д. Влияние алкалоидов в составе чайных, кофейных и энергетических напитков на стресс-реакции организма / А. Д. Михайлов // Forcipe. — 2020. — Т. 3. — № S1. — С. 441–442. — EDN PEIJAQ.
4. Радкевич, А. В. Сравнительный анализ особенностей профессионального стресса и механизмов совладания с ним на различных этапах профессионального становления педагогов коррекционных школ / А. В. Радкевич // Forcipe. — 2021. — Т. 4. — № S1. — С. 422–423. — EDN OUIRWK.