

Анализ стрессоустойчивости студентов 5 курса медицинского университета

Полоз Валерия Михайловна

Белорусский государственный медицинский университет, Мозырь

Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент Полянская Анна Валентиновна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Стресс - это неотъемлемая часть жизни каждого студента. Учебная деятельность, переживания, недостаточность общения, недосып, нездоровый образ жизни, нехватка свободного времени, волнительные ситуации как стресс для студентов препятствуют академической успеваемости и в перспективе могут привести к психосоматическим заболеваниям. В связи с этим, анализ стрессоустойчивости студентов имеет важное значение как для разработки способов коррекции их успеваемости, так и для повышения уровня их здоровья.

Цель исследования

Оценить стрессоустойчивость студентов 5 курса лечебного, медико-профилактического, педиатрического, стоматологического, военно-медицинского и фармацевтического факультетов Белорусского государственного медицинского университета.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 330 студентов Белорусского государственного медицинского университета (по 60 студентов 5 курса лечебного, медико-профилактического, педиатрического, стоматологического, фармацевтического факультетов и 30 студентов военно-медицинского факультета), которые прошли тестирование на стрессоустойчивость с применением Бостонского теста, включающего в себя 20 вопросов, затрагивающих различные аспекты жизни человека. Юношей было 109 (33%), девушек - 221(67%) в возрасте от 21 до 24 лет (средний возраст составил $21,2 \pm 1,5$ лет). По результатам тестирования проведён анализ устойчивости студентов к стрессу.

Результаты

У студентов УО БГМУ, в основном, отмечалась нормальная стрессоустойчивость – у 64,8% студентов (214 человек), высокая стрессоустойчивость наблюдалась у 4,3% (14 человек) и у остальных – устойчивость к стрессу была низкой (30,9% - 102 студента). Высокая стрессоустойчивость наблюдалась редко: у 5% студентов лечебного, стоматологического и медико-профилактического факультетов и у 3,3% студентов фармацевтического, педиатрического и военно-медицинского факультетов. Нормальная стрессоустойчивость отмечена, в основном, у студентов, обучающихся на военно-медицинском факультете, – у 90% (27 человек). Высокая выявляемость нормальной стрессоустойчивости может быть обусловлена регулярным занятием спортом – у 92% студентов этого факультета (25 человек), качественным питанием – у 74% (20 человек), наличием большого количества друзей и знакомых – у 70% (19 человек) по данным Бостонского теста. Низкая стрессоустойчивость чаще наблюдалась у студентов, обучающихся на стоматологическом факультете - у 41,66% (25 человек). Она может быть связана, по данным тестирования, с нехваткой свободного времени у 72% студентов (18 человек), употреблением более 3 чашек кофе в сутки – у 44% (11 человек), а также тем, что 60% из них (15 человек) никогда не участвовали в общественной жизни медицинского университета.

Выводы

1. Высокая стрессоустойчивость наблюдалась у 4,3% студентов УО БГМУ. 2. Нормальная стрессоустойчивость отмечена, в основном, у студентов, обучающихся на военно-медицинском факультете – у 90%, а низкая стрессоустойчивость чаще наблюдалась у студентов, обучающихся на стоматологическом факультете - у 41,66% (25 человек). 3. Среди студентов УО БГМУ не выявлено лиц с очень низкой стрессоустойчивостью что, очевидно, связано с высокой организованностью студентов и хорошо налаженным бытом и воспитательным процессом.