

Ансар Ф. Д.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ СТРЕССОРЫ И МЕХАНИЗМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель ст. преп. Самуйлова Т. И.

*Кафедра белорусского и русского языков
Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

Актуальность. Медицинское образование известно своими интенсивными требованиями и стрессовой средой, что вызывает значительные нервные потрясения и перевозбуждения у студентов.

Цель: установить понимание стрессоров и механизмов их преодоления для поддержки студентов-медиков, укрепить знание стратегий для повышения устойчивости и снижения выгорания с упором на психическое здоровье и академические успехи.

Материалы и методы. Онлайн-опрос был проведен среди иностранных студентов, обучающихся в Белорусском государственном медицинском университете. Он был основан на учёте их возраста, поле, курса обучения, стрессовых факторах и механизмах их преодоления. Все принявшие участие в опросе проживают вдали от семьи в течение длительного времени.

Результаты и их обсуждение. Респондентами явились 64 % студентов в возрастной группе 20–24 года; 23,1 % — в возрастной группе 15–19 лет и 11,5 % — в возрастной группе 25–29 лет. Самый высокий процент опрошиваемых (84,6 %) составили представительницы женского пола. В опросе приняли участие студенты, обучающиеся на 6 курсах. Оказалось, что большинство студентов третьего курса сталкивается с значительным стрессом и ищет механизмы его преодоления. Студенты-медики сталкиваются со стрессом на уровне 8 по шкале от 1 до 10, что близко к крайне стрессовой отметке. Их основным источником стресса является академическая нагрузка и подготовка к экзаменам, а наименьшим источником — недостаток сна. Кроме того, они часто испытывают стресс из-за своей успеваемости, что составляет 57,7 %, 23,1 % — всегда испытывают стресс. Внешние факторы, такие как социальные сети, похоже, не влияют на их уровень стресса. Общение с однокурсниками, друзьями или семьей является наиболее эффективной стратегией преодоления, которая помогла им справиться со стрессом. Наименее эффективной стратегией преодоления трудностей оказались методы управления временем.

Выводы. Согласно опросу, основными стрессорами, с которыми сталкиваются студенты-медики, являются академическое давление и подготовка к экзаменам. Это может существенно повлиять на их психическое и эмоциональное благополучие. Но поскольку большинство студентов неосознанно обнаружили механизм преодоления стресса, это не только приносит пользу их личностному развитию, но и готовит их к тому, чтобы стать сострадательными и эффективными специалистами в области здравоохранения в будущем.