

Богомазова Е. Н., Куксова Ю. А.
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ
Научные руководитель Бацукова Н. Л.

Актуальность и научная новизна. Современные студенты испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе. Они недостаточно адаптированы к трудностям самостоятельной жизни, с тревогой относятся к перспективам своей учебной деятельности, к профессиональной жизни в дальнейшем. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для многих студентов. Проблемы с финансами, жилищные проблемы, самостоятельное обеспечение себя питанием, сложности с переработкой большого количества информации являются спутниками студенческой жизни.

Один из сильнейших стрессов у студентов – это экзаменационный стресс. Он включает в себя осознание студентом мысли о приближающейся сдаче экзамена (от нескольких дней до нескольких недель); подготовка к экзамену, тревожное ожидание; сдача экзамена (максимальное напряжение в учебной аудитории). Большинство студентов не имеет достаточного опыта совладания со стрессовыми ситуациями в сфере учебной деятельности и в бытовой сфере; немногие студенты знают, как повысить уровень стрессоустойчивости.

Цель работы: оценить уровень стрессоустойчивости студентов-медиков в процессе учебной деятельности и степень нарушений когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента; разработать практические рекомендации, направленные на повышение стрессоустойчивости студентов.

Объект и методы исследования. Проведено тестирование у студентов 3 курса медико-профилактического факультета. Тестирование проходило в три этапа: 1 – во время учебного процесса, 2 – во время экзамена, 3 – сразу после экзамена и включало два теста, которые оценивали стрессоустойчивость студентов и уровень стресса.

Полученные результаты и выводы. В течение учебного процесса нормальный уровень стрессоустойчивости отмечается у 50,5% студентов, во время экзамена он снизился до 41,9%, а после экзамена составил 39,4%. Повышенную чувствительность к стрессу в течение учебного процесса имели 24,2% студентов, во время экзамена – 51,2%, после экзамена – 54,5%. Также отмечается тенденция к снижению уровня устойчивости к стрессу: 25,3% в течение учебного процесса; 6,98% - во время экзамена, 6,06% - после экзамена.

По результатам нашей работы мы обнаружили, что большинство студентов не могут самостоятельно справиться со стрессом, который на них влияет во время учебы. Разработанные нами практические рекомендации включают конкретные психогигиенические методики повышения стрессоустойчивости: дыхательные техники, мышечная релаксация, использование позитивных образов (визуализация), физические упражнения. Все это при правильном использовании поможет найти в себе чувство уверенности, спокойствие, внимательность, чувство собственной значимости, решительность, «упорядоченность мыслей», «свободу речи», что позволит достичь высоких результатов в учебе.

Уровень внедрения: кафедра общей гигиены БГМУ.