

Курносва Ю. В., Леоновец Е. С.

**УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОСТОЯННОГО СТРЕССА
СТУДЕНТОВ УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

*Научный руководитель канд. мед. наук, ст.преп. Провалинский А. В.
Кафедра биологии с курсом нормальной и патологической физиологии
Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель*

Актуальность. Существует большое количество подтверждений тому, что учебный стресс — неотъемлемая часть студенческой жизни. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении (приобретении, применении и переработке знаний), что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается.

Цель: оценить уровень учебного, в том числе экзаменационного, стресса у студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет».

Материалы и методы. Было проведено анкетирование 600 респондентов. Статистический анализ проводился с использованием пакета прикладного программного обеспечения Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Средний возраст респондентов составил 20±5 года (мин=18, макс=25).

Основные проблемы, приводящие к возникновению и развитию учебного стресса. В качестве таких проблем студенты большинства курсов всех факультетов наиболее часто указывали «высокую учебную нагрузку» 82,6% (n=360)

Оценка изменения уровня стресса у студентов за последнее время. У студентов наиболее популярным ответом был «стресс значительно увеличился» 35,8% (n=156), что связано с большой учебной нагрузкой.

Проявления стресса, связанные с учебой. Большинство опрошенных студентов в качестве самого частого проявления стресса указывало «спешка, ощущение постоянной нехватки времени» 58,1% (n=252). Второй по популярности ответ — повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания 53,3% (n=228) и плохой сон 52,4% (n=224). В то же время студенты считают, что стресс, связанный с учебой, проявляется в виде низкой работоспособности, повышенной утомляемости 50,5% (n=216)

Практикуемые студентами приемы снятия учебного стресса. Наиболее практикуемым приемом снятия стресса для большинства студентов оказались сон 71,7% (n=312), перерыв в работе или учебе 62% (n=268) и общение с друзьями и любимым человеком 60,2% (n=260)

Способы избавления от предэкзаменационного стресса. Для того чтобы уменьшить степень своего волнения накануне экзамена, студенты чаще всего используют самоубеждение, лекарственные препараты, физические нагрузки.

Выводы. Установлено, что высокая учебная нагрузка является основным фактором, вызывающим развитие стрессовых ситуаций у большинства студентов нашего университета. Наиболее частые проявления учебного стресса: плохой сон, ощущение постоянной нехватки времени, плохое настроение, депрессия, низкая работоспособность, повышенная утомляемость.