

Бернацкая Е. Н.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ 1-5 КУРСА

Научные руководители: доц., к.м.н. Малаева Е. Г., ассист. Курман Т. А.

Кафедра внутренних болезней №1 с курсом эндокринологии

Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель

Актуальность. В результате учебной деятельности студенты подвержены стрессу. Существует множество патологических процессов вызываемых или усугубляемых из-за стресса, которые чаще всего развиваются у людей находящихся в нервно-психическом напряжении, пренебрегающим здоровым питанием, злоупотребляющим курением и алкоголем. В связи с этим, анализ стрессоустойчивости студентов имеет важное значение для повышения уровня их здоровья.

Цель: дать оценку стрессоустойчивости студентов 1-5 курса УО Гомельский государственный медицинский университет.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 250 студентов УО ГГМУ (по 50 студентов с 1-5 курса лечебного факультета) которые прошли тестирование на стрессоустойчивость с применением Бостонского теста.

Результаты и их обсуждение. У большинства студентов 1-5 курса 60,8% (152 студента) УО ГГМУ, в основном отмечалась нормальная стрессоустойчивость (1 курс – 58%, 2 курс 60%, 3 курс – 56%, 4 курс – 64%, 5 курс – 66%).

Из всех студентов, только у 5,2% наблюдается высокая стрессоустойчивость (1 курс – 4%, 2 курс – 6%, 3 курс – 4%, 4 курс – 6%, 5 курс – 6%).

Низкая стрессоустойчивость у студентов 1-5 курса составила 34% (1 курс – 38%, 2 курс – 34%, 3 курс – 40%, 4 курс – 30%, 5 курс – 28%).

По данным анкетирования 48,8% студентов 1-5 курсов считают, что следуют правильному рациону. Студенты 5 курса – 56 %, 4 курса – 50%, 3 курса – 36%, 2 курса – 50%, 1 курса – 54%.

58% студентов 1-5 курса спят меньше 7-8 часов (1 курс – 62%, 2 курс – 56%, 3 курс – 76%, 4 курс – 50%, 5 курс – 46%)

За день не больше 3 чашек кофе употребляют 54% студентов, 46% студентов пьют больше 3 чашек кофе в день, а также потребляют другие напитки, содержащие кофеин.

Выводы. У большинства студентов 1-5 курса выявлена нормальная стрессоустойчивость (60,8%), реже встречалась низкая (34%) и высокая (5,2%) стрессоустойчивость. Очень низкой стрессоустойчивости не выявлено.

Большинство студентов не следуют правильному рациону, спят меньше 7-8 часов в сутки, употребляют кофе и кофеин содержащие напитки.

Нормализация режима труда, отдыха и соблюдение правил здорового образа жизни может способствовать нормализации стрессоустойчивости у студентов медицинского ВУЗа.