

Д.С. Левчик

**ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БГМУ**

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. В.И. Урбанович

Кафедра периодонтологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

D.S. Levchik

**THE IMPACT OF STRESS ON THE EDUCATIONAL ACTIVITIES
OF STUDENTS OF THE FACULTY OF DENTISTRY BSMU**

Tutor: MD, PhD, associate professor V.I. Urbanovich

Department of Periodontology

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Стресс является неотъемлемой частью жизни людей в современном обществе. Студенты медицинского вуза - именно та часть социума, которые особенно ему подвержены. В статье рассмотрены причины появления и развития стресса. Изучены способы преодоления стресса студентами-медиками. Разработана система мероприятий для формирования стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, стрессогенные факторы, адаптация, борьба со стрессом.

Resume. Stress is an integral part of people's lives in modern society. Medical students are precisely the part of society that is especially susceptible to it. The article discusses the causes of the emergence and development of stress. Studied ways to overcome stress by medical students. A system of measures for the formation of stress resistance has been developed.

Keywords: stress, stress tolerance, stress factors, adaptation, stress management.

Актуальность. Стресс сопровождает человека на протяжении всей его учебной и в последующем профессиональной деятельности. Говоря о студентах медицинского вуза, развитие стресса у них является реакцией на скопившиеся проблемы и бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Конкретными причинами стресса у студентов стоматологического факультета могут стать проблемные ситуации, связанные с большим количеством и сложностью клинических дисциплин, большим объемом информации, которую необходимо усвоить за относительно небольшой промежуток времени. Актуальность исследования влияния стрессов на учебную деятельность студентов определяется наличием таких специфических стрессоров как: социальная адаптация, “борьба за хорошую успеваемость”, экзаменационный период. В своей профессиональной деятельности старшекурсники и молодые врачи-стоматологи сталкиваются с такими вредными стрессогенными факторами, как зрительное напряжение, вынужденная рабочая поза, нерациональное освещение, опасность передачи инфекции, контакт с аллергенами и токсичными веществами, шум и рентгеновское излучение, что приводит к более высокому уровню их заболеваемости по сравнению с другими специалистами медицинских специальностей. Неблагоприятное влияние учебного и профессионального стресса влечет за собой ухудшение работоспособности и внимания, является причиной нарушения адаптации, а также провоцирует развитие болезней. Поэтому каждый студент и врач выбирают для себя индивидуальные методы борьбы со стрессом.

Цель: оценить влияние учебного стресса на психологическое состояние современного студента, определить стрессоустойчивость и способы борьбы со стрессом.

Задачи:

1. Разработать анкету для изучения стрессоустойчивости студентов-стоматологов.
2. Провести сравнение полученных данных исследуемых 2-го, 3-го и 4-го курсов стоматологического факультета БГМУ.
3. Определить используемые студентами способы борьбы со стрессом.
4. Разработать систему мероприятий по борьбе со стрессом.

Материал и методы. Было опрошено 55 студентов стоматологического факультета БГМУ в возрасте от 19 до 23 лет. Был разработан индивидуальный бланк, содержащий ряд утверждений для определения уровня стрессоустойчивости личности. Студентам предлагалось оценить их отношение к тем или иным событиям.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования, 7,69% опрошенных имеет низкий уровень стрессоустойчивости, 34,61% средний уровень и 57,69% студентов имеют высокий уровень стрессоустойчивости. В экзаменационный период наиболее часто у студентов встречаются такие симптомы, как учащенное сердцебиение (34 человек), скованность и дрожание мышц (29 человек), головные боли (28 человек), затрудненное дыхание (8 человек), тошнота (3 человека). Наличие усталости, низкой работоспособности отметили все студенты. Из числа опрошенных у 76,5% студентов часто возникает ощущение, что ситуация является непреодолимой. 61,8% студентов отметили, что в стрессовой обстановке раздражаются и замыкаются в себе. 41,2% студентов из числа респондентов часто страдают бессонницей. Также респондентам было предложено указать свои способы борьбы со стрессом. Большинство (77%) из них предпочитают занятие спортом, сон, общение с друзьями и любимым человеком. Из 55 человек 11 прибегают к использованию табачных изделий и алкоголя для борьбы со стрессом. Лекарственными препаратами пользуются 5 человек, причем только девушки.

Мы разработали систему мероприятий по борьбе со стрессом:

1. Необходимо правильно распределить свое время:

- каждое утро записывать, что вы должны сделать в течение дня
- не оставлять все на самый последний момент
- сначала нужно выполнить наиболее трудные задания, а затем изучить легкие
- не сидите без дела

2. Не забывать делать перерывы во время подготовки к учебным занятиям, экзаменам.

Хороший отдых – активный отдых, поэтому нужно найти время на прогулку на свежем воздухе и занятий спортом, или же заняться любимым хобби.

4. Высыпайтесь! Спите 7-8 часов.

5. Мыслите позитивно.

6. Правильно питайтесь, соблюдайте режим дня. Пейте воду. Именно вода – лучшее лекарство от стресса.

7. Не злоупотребляйте спиртным. Алкоголь является депрессантом, который может загнать вас в еще более тяжелую депрессию.

Выводы:

1. В ходе анкетирования были получены данные, свидетельствующие о том, что стресс оказывает негативное влияние на физическое, психическое и психологическое здоровье студентов
2. Стресс является причиной нарушения адаптации
3. Способствует развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, неврозов, болезней периодонта, различных поражений слизистой полости рта

Литература

1. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебнометодическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018.
2. Федотова Ю.М., Костюкова Ю.И. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2017.
3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. М., 2006.