

Заяц М.В.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ

Научный руководитель: магистр псих. наук, ассист. Маркович В.А.

*Кафедра педагогики и психологии с курсом клинического моделирования
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связаны с чрезмерным и длительным психологическим напряжением или стрессом. Психологический стресс – это состояние чрезмерного психологического напряжения и нарушения поведения, возникающее в результате угрозы или реального воздействия экстремальных факторов социального, психологического, экологического или профессионального характера. Стресс у студентов-медиков вызывает большой объем информации, стресс во время занятий, наличие учебных задолженностей и другие психологические факторы. Стресс способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний (стенокардия, гипертоническая болезнь), ослаблению иммунитета, желудочно-кишечных расстройств (гастрит, язвенная болезнь). Общеизвестно, что профессия врача – одна из самых стрессогенных. Это означает, что студенты-медики должны обладать большими ресурсами стрессоустойчивости.

Цель: исследовать стрессоустойчивость у студентов медицинского университета.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 113 студентов-медиков, которые обучаются в Белорусском государственном медицинском университете. В исследовании использовался Бостонский тест на стрессоустойчивость, разработанный сотрудниками Медицинского центра Университета Бостона. Обработка результатов проводилась с помощью программы Excel.

Результаты и их обсуждение. Согласно анкетированию, проведенному среди студентов нашего университета, 0,9% имеют высокую устойчивость в стрессовых ситуациях. 44,2% студентов имеют нормальный уровень стрессоустойчивости. 49,6% студентов имеют пониженный уровень стрессоустойчивости, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на жизнь. 5,3% студентов имеют крайне низкие ресурсы стрессоустойчивости.

Выводы: анализ ресурсов стрессоустойчивости, полученный с помощью Бостонского теста, показал, что у студентов-медиков на момент исследования достаточно слабо развиты ресурсы стрессоустойчивости. Исследование показало важность обучения студентов-медиков навыкам преодоления стрессовых ситуаций и методам эффективного снижения стресса.