

Папушой А.А., Справцев Е.Ю.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ БГМУ

Научный руководитель: канд. хим. наук, доц. Борщанская Т.И.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. На данный момент одной из наиболее распространенных проблем является стресс. По данным ВОЗ, 45% всех заболеваний связано именно с дистрессом. В медицине этот термин применяется для обозначения большого количества состояний человека, возникающих в ответ на различные неблагоприятные воздействия. Учебный стресс у студентов развивается из-за большого потока информации, отсутствия системной работы в семестре, в период сессии, из-за ссор, неудач и других событий жизни. Последствием учебного стресса может стать невроз, функциональное заболевание нервной системы. Когда страдает нервная система, ресурсы истощаются, заставляя работать организм учащегося на пределе. Период обучения оказывает сильное влияние на формирование личности, поэтому проблема учебного стресса студентов весьма актуальна.

Цель: изучить факторы, влияющие в большей степени на формирование стресса у студентов медиков.

Материалы и методы. Для изучения факторов, влияющих на формирование стресса у студентов медиков, было проведено анкетирование 71 студента нашего университета в возрастном диапазоне от 17 до 23 лет. В данной работе были использованы методы: аналитический, анкетно-опросный и статистический.

Результаты и их обсуждение. Для оценки вклада факторов в развитие стресса у студентов по десятибалльной шкале, были выбраны следующие факторы: строгие преподаватели, высокую учебная нагрузка, скучные учебники и материалы, излишне серьезное отношение к учебе, чувство превосходства некоторых одноклассников в учебе над анкетиремым, разочарование в будущей профессии, неуверенность перед будущим. Согласно анкетированию, проведенному среди студентов нашего университета, 18,3% считают преподавателей достаточно строгими (7 баллов из 10 по шкале). 25,4% оценивают высокую учебную нагрузку на 8 баллов из 10. Большая часть анкетиремых не считает материал и книги для обучения скучными. 19,7% — излишне серьезно относятся к обучению, в то время как 18% студентов чувствуют превосходство одноклассников в учебе. 15,5% — разочаровались в своей будущей профессии. 18,3% студентов чувствуют неуверенность перед будущим. У 32,4% анкетиремых с начала этого учебного года незначительно вырос уровень стресса, при этом у 45,1% снизилась мотивация к обучению в последнее время. У 66,2% формирующийся стресс не связан с обстановкой в группе. Стресс не связан с обстановкой в комнате у 76,1% студентов. Родители не контролируют успеваемость в университете у 77,5% анкетиремых. Большинство студентов, прошедших опрос, отметили плохой сон, постоянную нехватку времени и плохую концентрацию внимания как основные проявления стресса в учебный период. Чуть более 80% студентов предпочитают сон и просмотр фильмов в качестве профилактики стресса. 23,9% оценили свой уровень волнения перед экзаменом в 10 баллов.

Выводы. Изучение механизмов возникновения учебного стресса позволяет выявить факторы, способствующие его появлению, такие как высокие требования к учебным успехам, перегрузка информацией, нехватка времени на отдых и релаксацию, социальное давление и сравнение себя с другими. Понимание этих факторов помогает разрабатывать стратегии предотвращения и снижения учебного стресса.