

*Осипович П.С., Войтович Р.А.*

**ДИНАМИКА УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ  
УЧЕБНОГО ГОДА. СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ**

*Научные руководитель ст. преп. Терехова-Якубовская Т.А.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Стресс – неизбежная часть нашей жизни. В современном образовательном процессе, характеризующимся интенсивностью и высокими требованиями к обучающимся, он становится почти постоянным, снижая академическую мотивацию и успеваемость, здоровье и психологическое благополучие.

**Цель:** изучить уровень стресса и психологического благополучия студентов БГМУ в период январь-апрель, а также методы поддержания психического благополучия, которыми чаще всего они пользуются.

**Материалы и методы.** Эмпирическое исследование проводилось на базе БГМУ. Исследованию приняло участие 100 респондентов из всех факультетов всех курсов БГМУ. Сбор данных осуществлялся посредством электронной Google-формы, а также очного анкетирования. Студентам также задавались открытые вопросы, где предлагалось ответить, какими методами снижения стресса они пользуются. Результаты опроса интерпретировались по шкале психологического благополучия К.Риффа, состоящей из 6 шкал и интегрального показателя, а также по шкале самооценки стрессоустойчивости С.Коухена и Г.Виллиансона.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам анкетирования было установлено, что и во время зимней экзаменационной сессии, и на данный момент уровень стрессоустойчивости студентов находится на пограничном между удовлетворительным и неудовлетворительным уровнями и отличается лишь на 10–12%. Уровень психологического благополучия, в целом, удовлетворителен: у студентов весьма высокий уровень мастерства и компетентности в овладении средой, высокий уровень личностного роста и реализации своего жизненного потенциала, одновременно с этим наблюдается недостаточность чувства направленности по жизни. Значительная часть студентов пользуются комплексными подходами для поддержания психологического благополучия: прежде всего, регулярными физическими упражнениями, чтением книг и просмотром обучающих видео, более детальным планированием времени и целей, созданием комфортной для себя обстановки, в меньшей степени приёмом медикаментозных средств, а также медитацией и релаксацией.

**Выводы.** Сегодня изучение стресса у студентов принимает особую актуальность, поскольку оно способствует формированию здорового образовательного пространства, предотвращает развитие стресс-индуцированных заболеваний и способствует формированию устойчивости к стрессу среди молодежи. Научная работа по данной теме направлена не только на анализ существующей проблематики, но и на поиск комплексных подходов к её решению, что соответствует современным требованиям к обеспечению психологической безопасности и поддержанию здорового образа жизни в учебных заведениях.