

Якубовская А.А.

АНАЛИЗ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННЫХ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

Научный руководитель: ст. преп. Совостюк Т.А.

Кафедра педагогики, психологии и клинического моделирования с курсом повышения квалификации и переподготовки

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В наше время стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Исследования показывают, что стресс оказывает негативное влияние на психическое и физическое здоровье, поэтому поиск эффективных стратегий его преодоления становится важной задачей для многих людей. Управление стрессом – важный навык, которому можно и нужно учиться.

Цель: изучить особенности стрессоустойчивости студентов и выявить факторы, влияющие на психоэмоциональное напряжение в условиях повышенных учебных нагрузок.

Материалы и методы. Для анализа стрессоустойчивости у студентов медицинского университета в условиях повышенных учебных нагрузок было анонимно проанкетировано 65 студентов 1-6 курсов Белорусского государственного медицинского университета в возрасте 18-23 лет. Для исследования была разработана анкета с применением платформы Google, состоящая из 3 разделов: раздел А включал демографические данные (пол, возраст), раздел В включал вопросы о наличии и причинах стресса, раздел С состоял из вопросов о купировании состояния стресса.

Результаты и их обсуждение. Распределение проанкетированных студентов по полу было следующим: 75% женщин и 25% мужчин. Распределение по факультетам: 9,5% респондентов – фармацевтический факультет, 79,4% респондентов – лечебный факультет, 7,9% респондентов – педиатрический факультет, 1,6% респондентов – медико-профилактический факультет, 1,6% респондентов – военно-медицинский институт. Распределение по курсам: 17,2% респондентов – 1 курс, 3,1% респондентов – 2 курс, 65,6% респондентов – 3 курс, 7,8% респондентов – 4 курс, 3,1% респондентов – 5 курс, 3,1% респондентов – 6 курс. По результатам исследования было установлено, что 64,1% опрошенных чувствуют, что находятся в состоянии стресса. Было обнаружено, что наиболее частая причина стресса, является учеба (81,3%), также были выделены следующие причины: мрачные мысли, личные отношения. Установлено, что наиболее частая причина учебного стресса среди респондентов является нарушенный режим дня, также были выделены следующие причины: большая учебная нагрузка, нерегулярное питание, страх перед будущим. У опрошенных студентов отмечаются следующие проявления стрессовой реакции: ощущение нехватки времени, высокая утомляемость, плохое настроение, плохая концентрация и тревога. Были выделены следующие признаки проявления учебного стресса: раздражительность, головные боли, нарушение сна. Обнаружено, что 64,6% проанкетированных купируют состояние стресса. Основные методы снижения стресса: общение, нахождение в интернете, просмотр фильмов, прогулка. Было выяснено, что 12,3% студентов купируют состояние стресса курением, а 7,7% студентов – алкоголем. Следует отметить, что у 27,7% респондентов эти методы купирования состояния стресса не помогают.

Выводы:

1. Установлено, что 41 (64,1%) опрошенных студентов медицинского университета чувствуют, что находятся в состоянии стресса.

2. У исследуемых наиболее частая причина стресса, является учеба (81,3%).

3. Установлено, что у опрошенных студентов отмечаются следующие проявления стрессовой реакции: ощущение нехватки времени, высокая утомляемость, плохое настроение, плохая концентрация и тревога.