

Выводы

Таким образом, каждый пятый из опрошенных респондентов не имеет достаточное количество сна. 50 % опрошенных сами оценивают качество своего сна как плохое и очень плохое.

ЛИТЕРАТУРА

1. Цфасман, А. З. Мелатонин: нормативы при различных суточных режимах, профессиональные аспекты в патологии / А. З. Цфасман. — М.: МИИТ, 2015. — С. 6–14.
2. Штульман, Д. Р. Нервные болезни: Учебник / Д. Р. Штульман, О. С. Левин. — М.: Медицина, 2000. — С. 249–250.

УДК 159.944.4:316.654:378-029.61-057.875(476.2-25)

ОЦЕНКА УРОВНЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Курносова Ю. В., Леоновец Е. С.

Научный руководитель: м.м.н., старший преподаватель А. В. Провалинский

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Существует большое количество подтверждений тому, что стресс — постоянный спутник студенческой жизни [1]. Он может сказываться на обучении, снижая академическую успеваемость.

По данным большинства исследователей [2, 3], в период обучения в вузе учебный стресс представляет серьезную угрозу здоровью студентов. Во время экзамена организм претерпевает существенные психофизиологические изменения: повышается частота сердечных сокращений, артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения; появляются отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх.

Цель

Оценить уровень учебного, в том числе экзаменационного, стресса у студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет».

Материал и методы исследования

Было проведено анкетирование 600 респондентов. Статистический анализ проводился с использованием пакета прикладного программного обеспечения «Microsoft Excel».

Результаты исследования и их обсуждение

Средний возраст респондентов составил 20 ± 5 года (мин = 18, макс = 25). Основные проблемы, приводящие к возникновению и развитию учебного стресса. В качестве таких проблем студенты большинства курсов всех факультетов наиболее часто указывали «высокую учебную нагрузку» 82,6 % ($n = 360$).

Оценка изменения уровня стресса у студентов за последнее время. У студентов наиболее популярным ответом был «стресс значительно увеличился» 35,8 % ($n = 156$), что связано с большой учебной нагрузкой.

Проявления стресса, связанные с учебой. Большинство опрошенных студентов в качестве самого частого проявления стресса указывало «спешка, ощущение постоянной нехватки времени» 58,1 % ($n = 252$). Второй по популярности ответ — повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания 53,3 % ($n = 228$) и плохой сон 52,4 % ($n = 224$).

В то же время студенты считают, что стресс, связанный с учебой, проявляется в виде низкой работоспособности, повышенной утомляемости 50,5 % (n = 216).

Практикуемые студентами приемы снятия учебного стресса. Наиболее практикуемым приемом снятия стресса для большинства студентов оказались сон 71,7 % (n = 312), перерыв в работе или учебе 62 % (n = 268) и общение с друзьями и любимым человеком 60,2 % (n = 260)

Для того чтобы уменьшить степень своего волнения накануне экзамена, студенты чаще всего используют самоубеждение, лекарственные препараты, физические нагрузки.

Выводы

Таким образом, установлено, что высокая учебная нагрузка является основным фактором, вызывающим развитие стрессовых ситуаций у большинства студентов нашего университета. Наиболее частые проявления учебного стресса: плохой сон, ощущение постоянной нехватки времени, плохое настроение, депрессия, низкая работоспособность, повышенная утомляемость; наименее частые — затруднение дыхания, проблемы с желудочно-кишечным трактом, головная боль, нарушение социальных контактов, проблемы в общении, напряжение или дрожание мышц.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гринберг, Дж.* Управление стрессом / Дж. Гринберг. — 7-е изд. — СПб.: Питер, 2004. — 496 с.
2. *Маришук, В. Л.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Маришук, В. И. Евдокимов. — СПб.: Сентябрь, 2001. — 260 с.
3. *Шевандрин, Н. И.* Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учебник / Н. И. Шевандрин. — М.: Владос, 2001. — 512 с.

УДК 159.923: [61:378-057.875]

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ 1–6 КУРСА УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Лане С. О.

Научный руководитель: м.м.н., старший преподаватель А. В. Провалинский

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Современная жизнь изобилует стрессами, которые могут окружать нас повсюду. В настоящее время психологи трактуют понятие стресс как состояние психологического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и особых обстоятельствах [1]. Стрессоустойчивость — интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности с ложной мотивационной обстановке.

Цель

Оценка индивидуально-психических особенностей личности 1–6 курса студентов ГомГМУ 13-факторным сокращённым взрослым вариантом опросника Рэймонда Бернарда Кэтелла [2].