

### **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  $20 \pm 5$  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].