

4. О предупреждении распространения заболеваний, представляющих опасность для здоровья населения, вируса иммунодефицита человека: Закон Респ. Беларусь, 7 янв. 2012 г., № 345-З // Эталон — Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2018.

5. Профилактика ВИЧ-инфекции на рабочем месте [Электронный ресурс] // Информационный справочный портал. — Режим доступа: <http://gorki.gov.by>. — Дата доступа 21.03.2021.

6. Отчет Республики Беларусь о достигнутом прогрессе в сфере ВИЧ/СПИД за 2018 год [Электронный ресурс] // Информационный справочный портал. — Режим доступа: <https://www.unaids.org>. — Дата доступа 21.03.2021.

7. Информационная стратегия по ВИЧ-инфекции в Республике Беларусь на 2019–2023 гг. [Электронный ресурс] // Информационный справочный портал. — Режим доступа: <http://volce.grodno.by/wp-content/uploads/2019/11/Информационная-стратегия-ВИЧ2019-2023.pdf>. — Дата доступа 21.03.2021.

УДК 159.944.4:[61:378-057.875](476.2)

ОЦЕНКА ВЫРАЖЕННОСТИ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Шведова К. И., Белоус Д. А.

Научный руководитель: м.м.н., старший преподаватель А. М. Островский

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

Введение

Студенческая жизнь полна веселья и красочных моментов, однако вместе с этим в студенческие годы нужно справляться с рядом проблем и трудностей. Учебная деятельность студентов высших учебных заведений является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. В связи с этим студенты сталкиваются с постоянным учебным стрессом, который мешает сконцентрироваться на занятиях и влияет на успеваемость [5].

Стресс — это функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности) [1]. Не любое воздействие вызывает стресс. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора превосходит обычные приспособительные возможности индивида. Таким образом, стресс возникает только тогда, когда студент оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы. [4]. Наиболее резко выраженной формой учебного стресса является экзаменационный стресс. В последние годы получены убедительные доказательства того, что он оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов [5].

Цель

Выявить факторы возникновения учебного стресса и оценить его выраженность среди студентов Гомельского государственного медицинского университета.

Материал и методы исследования

Для исследования была выбрана методика, разработанная Ю. В. Щербатых: «Тест на учебный стресс». Данный тест позволяет определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами. Студентам предлагалось ответить на 7 вопросов различного содержания. В 1, 3 и 5 вопросах данного теста нужно оценить свои ответы по 10-балльной шкале, где 1 балл — минимум, 10 баллов максимум. 2, 4 и 6 вопросы предполагали выбор подходящего ответа. Вопрос 7 — открытый, студенты вписывали свои варианты ответа на данный вопрос. В исследовании учебного стресса приняло участие 308 студентов Гомельского госу-

дарственного медицинского университета, среди которых было 227 (73,7 %) девушек и 81 (26,3 %) парень. Средний возраст участников $19 \text{ M} \pm 2,4$ лет. Для обработки полученных данных был использован «Microsoft Office Excel» (2019).

Результаты исследования и их обсуждение

Согласно проведенному исследованию, были выявлены основные причины стресса у студентов. Результаты представлены в виде таблицы 1.

Таблица 1 — Основные причины учебного стресса у студентов Гомельского государственного медицинского университета

№	Причина стресса	Результаты в баллах ($\text{M} \pm \sigma$)
1	Строгие преподаватели	$7,2 \pm 2,6$
2	Большая учебная нагрузка	$7,76 \pm 2,3$
3	Отсутствие учебников	$3,74 \pm 2,7$
4	Жизнь вдали от родителей	$4,91 \pm 2,7$
5	Неумение распорядиться финансами	$5,03 \pm 2,5$
6	Неумение организовать режим дня	$5,49 \pm 2,4$
7	Нерегулярное питание	$5,31 \pm 2,6$
8	Конфликты в группе	$2,73 \pm 2,3$
9	Излишне серьезное отношение к учебе	$5,53 \pm 2,9$
10	Нежелание учиться, разочарование в профессии	$3,33 \pm 2,5$
11	Стеснительность и застенчивость	$4,68 \pm 2,8$
12	Страх перед будущим	$5,19 \pm 2,7$
13	Проблемы в личной жизни	$3,21 \pm 2,8$

После анализа ответов на вопрос «Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три месяца учебы?», были получены следующие результаты: 64 (20,8 %) студента отметили значительное уменьшение стресса, 49 (15,9 %) — незначительное уменьшение стресса, у 87 (28,2 %) студентов уровень стресса не изменился, 72 (23,4 %) студента указали незначительное возрастание стресса, а 36 (11,7 %) — значительный рост стресса.

Учебный стресс проявляется у студентов по-разному. В нашем исследовании нам удалось выяснить как именно студенты чувствуют себя во время стресса. Результаты представлены в виде таблицы 2.

Таблица 2 — Основные проявления учебного стресса у студентов Гомельского государственного медицинского университета

№	Проявление стресса	Результаты в баллах ($\text{M} \pm \sigma$)
1	Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	$5,84 \pm 2,6$
2	Плохое настроение, депрессия	$4,81 \pm 2,6$
3	Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	$6,34 \pm 2,6$
4	Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	$5,61 \pm 2,5$
5	Плохой сон	$4,85 \pm 2,8$
6	Учащенное сердцебиение, боли в сердце, учащенное дыхание	$4,48 \pm 2,6$

Среди других проявлений учебного стресса сухость во рту указали 83 (26,9 %) студента, скованность и дрожание мышц — 106 (34,4 %), головные или иные боли — 101 (32,9 %), панические атаки, нервозность и сильное волнение — 5 (1,6 %), ухудшение дикции — 2 (0,65 %), шум в ушах — 2 (0,65 %).

Стоит отметить, что средняя оценка учебного стресса перед экзаменами составляет $7,15 \pm 2,4$ баллов. Это соответствует очень высокому уровню учебного стресса.

Поэтому важным критерием стрессоустойчивость студентов является умение находить способы снижения собственного стресса. Наши респонденты рассказали об их методах борьбы со стрессом. Так, общение с друзьями или любимым человеком используют 154 (50 %) студента, сон — 140 (45,5 %), вкусная

еда — 123 (39,9 %), прогулки на свежем воздухе или физическую активность — 120 (39%), телевизор и социальные сети — 109 (35,4 %), хобби — 89 (28,9 %), алкоголь и сигареты — 50 (16,2 %), проведение времени с домашними любимцами — 5 (1,65 %), книги и шахматы — 2 (0,65 %).

Выводы

Итак, студенты Гомельского государственного медицинского университета отметили наибольший вклад в общую картину своего стресса такие факторы как: строгие преподаватели, большая учебная нагрузка, излишне серьезное отношение к учебе, нерегулярное питание и жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов).

Среди проявлений учебного стресса большинство студентов указали спешку и постоянную нехватку времени, повышенную отвлекаемость и плохую концентрацию внимания, плохой сон, скованность и дрожание мышц, а также головные или иные боли.

Средняя оценка учебного стресса перед экзаменами у студентов Гомельского государственного медицинского университета составляет $7,15 \pm 2,4$ баллов. Шкала оценки выраженности учебного стресса показала очень высокую степень учебного стресса.

Для борьбы с учебным стрессом наибольшее количество студентов используют общение с друзьями или любимым человеком, сон, вкусную еду, а также прогулки на свежем воздухе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — М.: Пер. СЭ., 2006. — 528 с.
2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Теория и практика, 2006. — 256 с.
3. Митева, И. Ю. Курс управления стрессом / И. Ю. Митева. — М.: МарТ, 2004. — 288 с.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — М.: Наука, 1983. — 368 с.
5. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М.: Прогресс, 1982. — 48 с.

УДК 618.3-06

ВЛИЯНИЕ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕНЕСЕННЫХ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ, НА РАННИЙ НЕОНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННЫХ

Шкурат Е. А.

Научный руководитель: к.м.н., доцент В. И. Тимошилов

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Курский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Курск, Российская Федерация**

Введение

Как известно, организм любой женщины во время беременности претерпевает определенные физиологические изменения, которые помогают ей выносить здоровый плод. Однако, несмотря на то, что данные процессы действительно считаются физиологическими, многие из них оказываются если и не патологическое, то точно отрицательное воздействие на общее состояние будущей матери в целом. В первую очередь, данное утверждение касается общей резистентности организма, которая, как известно, понижается при наличии у человека хронических заболеваний, врожденных патологий, прогрессирующих вредных привычек. Однако беременность отнести к таким никак нельзя. Как и нельзя отрицать, что именно при беременности большинство