

УДК 159.9.075

*Паршевникова А.С., студентка 4 курса, лечебного факультета
ФГБОУ ВО Северный государственный медицинский университет
Минздрава России,
Российская Федерация, г. Архангельск,*

ОЦЕНКА УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА (СГМУ)

Аннотация: *Статья посвящена актуальной проблеме стрессоустойчивости в среде студенческой молодежи. Руководствуясь методикой «Диагностика состояния стресса» А.О.Прохорова был проведен анализ уровня стресса и стрессоустойчивости у студентов. В статье представлены результаты эмпирического исследования оценки уровня стрессоустойчивости у студентов 1-4 курсов медицинского вуза (СГМУ), зависимость показателей уровня стрессоустойчивости от пола, возраста, вида деятельности и режима дня и других факторов.*

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, стресс, причины стресса, экзаменационный стресс*

Annotation: *The article is devoted to the relevance of the problem of stress tolerance among students. With the help of the “Diagnosis of the State of Stress” of Prokhorov A.O., an analysis of the stress resistance of students was conducted. The article presents the results of an empirical study of the assessment of the level of stress resistance among medical students (NSMU), the dependence of the indicators of stress resistance on gender, age, type of activity and daily regime and other factors.*

Keywords: *stress resistance, stress, causes of stress, exam stress*

Введение: За последние годы проблема стресса особенно обострилась. Присутствие данного фактора наблюдается абсолютно во всех сферах жизнедеятельности человека. Особое место занимает категория граждан

«студенты», которая подвержена дополнительному количеству различных стрессогенных факторов (переезд в другой город, жизнь в общежитиях, новый режим обучения и т.д.). Под действием стресса изменяются поведение, настроение и здоровье людей, а также общая работоспособность, что имеет особенно важное значение для студентов медицинских вузов. Поэтому, особое внимание следует уделить изучению условий преодоления стресса. Одним из таких условий выступает стрессоустойчивость — это совокупность качеств личности, которые позволяют преодолеть значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без вредных последствий для себя и для окружающих [2, 5].

Цель исследования: оценить уровни стрессоустойчивости у студентов с 1 по 4 курс лечебного факультета СГМУ.

Задачи:

- 1) Определить уровни стрессоустойчивости у студентов 1–4 курсов лечебного факультета СГМУ;
- 2) Выявить факторы, которые помогают студентами преодолеть стресс.

Материалы и методы исследования:

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Общая выборка составила 439 человек, из которых 89 (20,3%) мужского и 350 (79,7%) женского пола. Средний возраст учащихся составил $19,7 \pm 1,53$. Исследование проводилось за 1 месяц до экзаменационной сессии (в декабре 2020 года).

В ходе работы был проведен опрос среди студентов лечебного факультета 1-4 курсов СГМУ с целью определения уровня стрессоустойчивости. Студентам было предложено ответить на общие вопросы и пройти анкетирование по методике оценки состояния стресса по А.О.Прохорову [1].

Результаты исследования и их обсуждение:

При обработке результатов анкетирования большинство студентов показали высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях (что соответствует 1-4 баллам) 61,1% студентов (88) 1; 59,5% (69) 2; 61,5% (96) 3 и 69,6% (16) 4 курса. Умеренный уровень (5-7 баллов) встречается также довольно часто: у 34,0% студентов (49) 1; 31,9% (37) 2; 31,4% (49) 3 и 30,4% (7) 4 курса. Слабый уровень регуляции в стрессовых ситуациях (8-9 баллов) выявлен у 4,9% студентов (7) 1; 8,6% (10) 2; 7,1% (11) 3 и 0% (0) 4 курса.

Процент студентов имеющих высокий и средний уровни стрессоустойчивости на 4 курсе значительно превосходит тот же показатель среди студентов 1, 2 и 3 курсов. На 4 курсе отсутствуют студенты, имеющие слабый уровень стрессоустойчивости. Это говорит о том, что выдвинутая гипотеза подтвердилась.

Имеется ряд факторов, которые помогают повысить уровень стрессоустойчивости и способствуют снятию стресса:

Интенсивная физическая нагрузка снижает уровень тревожности и психоэмоционального напряжения. Было выяснено, что 53,7% студентов преодолеть стресс помогают занятия физической культурой и спортом. Это определяет необходимость внедрения достаточных физических нагрузок в повседневную жизнь.

Дозированная двигательная активность помогает справиться со стрессом. Так, результаты исследования учёных Европейского центра ВОЗ по окружающей среде и охране здоровья показали, что всего лишь 120 минут, проведенные на улице каждую неделю способствуют улучшению общего психического состояния и состояния здоровья [4]. По результатам опроса 19,8% гуляют на свежем воздухе ежедневно менее 20 минут, 35,1 % 25–30 минут, 29,6% более 30 минут и 15,5% не гуляют вообще.

Большую роль в развитии стресса играет продолжительность сна. Так, сон является эффективным способом снятия умственного и физического

напряжения. Длительность сна менее 5 ч (гипосомния) или нарушение физиологической структуры считаются факторами риска бессонницы. Принято считать, что студентам необходимо спать 7-9 часов в сутки. Наиболее физиологичным периодом является период с 23 до 7-8 часов утра [3].

Проведенное анкетирование показало, что только у 23,7% опрошенных продолжительность сна составляет 7-9 часов, 63,3% спят 5-6 часов и 12,1% менее 4 часов. У 0,9% на сон отводится 10-12 часов. Бессонницей страдает 25,2% опрошенных.

Одним из ведущих факторов, вызывающих стресс, являются наши страхи и переживания. По результатам опроса стрессогенным фактором для студентов СГМУ является в первую очередь сама учёба, особенно в период экзаменационной сессии. Многих беспокоят долги и отработки, большой объём домашних заданий, оценки, некоторых — межличностные отношения, конфликты внутри группы и с преподавателями. Отдельные студенты испытывают эмоциональную нагрузку из-за длительных ежедневных поездок на автобусе в соседние города (Новодвинск, Северодвинск). Других беспокоит нехватка времени на бытовые вопросы, неумение правильно организовывать режим дня.

Выводы и заключение:

- 1) В ходе исследования были установлены уровни стрессоустойчивости студентов 1–4 курсов. Высокий уровень стрессоустойчивости наблюдали у студентов 4 курса, умеренный уровень был одинаков на всех курсах. Слабый уровень был выше у студентов второго года обучения и не проявлялся на 4 курсе.
- 2) Продолжительность сна менее 5 часов выявили у 13% обучающихся, что может являться риском развития бессонницы.
- 3) Также были определены основные факторы, которые помогают увеличить резистентность организма к эмоциональным перегрузкам — это занятия спортом и физической культурой, качество и достаточное количество сна,

прогулки на свежем воздухе. Выявлено, что 53,7% студентов помогают справиться со стрессом занятия физической культурой и спортом.

Список литературы:

1. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина. Психодиагностика стресса: практикум. М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ. 2012. С. 42.
2. Н.В.Степина, А.С.Воробьева. Стрессоустойчивость студентов 1 и 4 курсов разных профилей обучения в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-3. С. 461-464.
3. А.И.Черцова, Л.А.Прокопенко. Сон и его продолжительность // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4. С. 599-600.
4. White, M.P., Alcock, I.P., Grellier, J., Wheeler, B.W., Hartig, T., Warber, S.L., Bone, A., Depledge, M., & Fleming, L.E. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing // Scientific Reports 9. Article number: 7730. 2019. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
5. Киреева М. В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человекоориентированных профессий // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. 2011. №18 (113). С. 288-293.