

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ 2 КУРСА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Шаймарданова А. Р., Везиков Д. М.

Научные руководители: к.б.н., доцент Т.В. Коткова, ассистент
Шамсутдинова М. Е.

*Оренбургский государственный медицинский университет,
кафедра нормальной физиологии
г. Оренбург, Россия*

Ключевые слова: стресс, психическое состояние, психологический стресс, уровень стресса.

Резюме: В статье рассматриваются данные, полученные при определении уровня стресса у студентов 2 курса медицинского университета по шкале психологического стресса RSM-25. Показано, что такие антропометрические факторы как рост и вес находятся в обратной зависимости от уровня стресса у студентов, но курение не является фактором понижения уровня стресса. При этом у женщин уровень стресса выше по сравнению с мужчинами.

Resume: The article discusses data obtained when determining the level of stress in the 2nd year students of the medical University on a scale of psychological stress of RSM-25. Shown that anthropometric factors such as height and weight are in the inverse proportion to the level of stress in students, but Smoking is not a factor lowering stress levels. The women stress level is higher compared to men.

Актуальность темы заключается в том, что студенты медицинских образовательных учреждений находятся в группе риска по формированию стрессовых состояний, так как адаптация к новым условиям деятельности приводит к значительным затратам, прежде всего психологических ресурсов. Необходимость быстрой перестройки на другой режим сна и бодрствования, нерегулярное и несбалансированное питание, высокие психоэмоциональные нагрузки, необходимость работать с большим объёмом новой информации вредные привычки – все это приводит к ухудшению общего состояния здоровья, к ослаблению иммунной системы.

Цель: определение уровня психологического стресса у студентов 2 курса медицинского университета.

Задачи: 1. Исследовать показатель психической напряженности у студентов; 2. Выявить закономерности межгрупповых различий на основании различных параметров.

Материалы и методы. Определение уровня стресса проводили по шкале психологического стресса RSM-25 Лемур—Тесье—Филлион (Lemyr—Tessier—Fillion). Шкала PSM–25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой. Студентам предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Нужно оценить свое состояние за последнюю неделю с помощью 8–балльной шкалы. Подсчитывается сумма всех ответов — интегральный показатель психической напряженности (ППН). ППН больше 155 баллов — высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого

спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. ППН в интервале 154–100 баллов — средний уровень стресса. Низкий уровень стресса, ППН меньше 100 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

В исследовании приняли участие 311 студентов II курса Оренбургского государственного медицинского университета лечебного, педиатрического, медико-профилактического, стоматологического и фармацевтического факультетов. Для определения межгрупповых различий был использован непараметрический U критерий Манна Уитни.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенных исследований были выявлены достоверные различия в корреляции таких параметров как рост, вес, пол и специальности (вида факультета) на которой обучается студент и уровнем стресса. Было установлено, что чем выше рост у студентов второго курса, тем ниже уровень стресса. В некоторых исследованиях отмечается, что чем выше люди, тем более счастливыми они себя ощущают[3]: Рост, похоже, влияет на эмоциональное состояние. Результаты исследования, проведенного шведскими учеными в 2005 году, показали, что мужчины ниже среднего роста вдвое чаще совершают самоубийства, чем мужчины, чей рост превышает норму. В целом, выяснили авторы работы, каждые 5 дополнительных сантиметров роста связаны с 9%-ным снижением риска суицида, даже если принять во внимание такие факторы, как вес или материальное благосостояние [1]. Исследователи предложили несколько объяснений этого феномена. Например, перенесенный в детстве психологический стресс от развода родителей мог снизить рост ребенка, что, свою очередь, могло стать предметом насмешек сверстников и в дальнейшем негативно сказаться на его психике. Профессор психологии Оксфордского университета Оливер Фриман провел эксперимент, в котором принимали участие 60 женщин. На них надели гарнитуру виртуальной реальности и отправили в воображаемое путешествие по лондонской подземке. Во время второго из таких путешествий их восприятие без предупреждения было изменено таким образом, что мир вокруг стал выглядеть так, будто они на голову ниже, чем на самом деле. Все участницы, совершенно психически здоровые, сообщили, что такое искажение реальности вызвало у них чувство неполноценности, слабости, уязвимости, некомпетентности и даже паранойю. Высокий рост является признаком физической силы с точки зрения эволюции, а следовательно, ассоциируется с властью, доминированием и уважением. В связи с этим более высокие люди, возможно, подсознательно чувствуют все эти связанные с ростом преимущества, и это позитивно влияет на их эмоциональное состояние.

Статистический анализ полученных данных в нашем исследовании выявил также зависимость увеличения массы тела со снижением уровня стресса у студентов. Возможно, это связано с тем, что еда является одним из сильных антистрессовых средств (своего рода антидепрессант) и основными приемами снятия стресса студентами называется вкусная еда [2]. При этом в наших исследованиях обнаружено, что курение не является фактором понижения уровня

стресса, как это принято считать. При оценке уровня стресса у студентов нами был сделан сравнительный анализ по гендерному фактору, который выявил, что у женщин уровень стресса выше по сравнению с мужчинами, что подтверждается работами многих авторов [4,5,6,7,8].

Результаты проведенного нами анализа позволяют сделать некоторые частные выводы, представляющие определенный интерес. Общий анализ интегрального показателя психической напряженности выявил, что низкий уровень стресса констатировался у 56,13% исследованных студентов, средний уровень стресса обнаружен у 40,97%, и лишь у 2,9% студентов выражено наличие высокого уровня стресса. Различия между полами по данному показателю состоит в том, что низкий уровень стресса констатируется у 69,62% у мужчин и 45,45% у женщин, а высокий уровень стресса наблюдается у 2,53% мужчин и 3,3% женщин.

Вывод: В результате нашего исследования было установлено, что такие антропометрические факторы как рост и вес находятся в обратной зависимости от уровня стресса у студентов, но курение не является фактором понижения уровня стресса. При этом у женщин уровень стресса выше по сравнению с мужчинами.

Литература

1. Как рост влияет на здоровье // здоровье Mail.ru URL: https://health.mail.ru/news/kak_rost_vliyaet_na_zdorove/ (дата обращения: 30.01.2018).
2. Конарева И.Н., Котович А.С., Мананкова А.В. Специфика учебного стресса студентов-психологов в период зачетной сессии // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология . - 2016. - №3. - с. 79-88.
3. Сакс О. Глаз разума. - М.: АСТ, 2013. - 288 с.
4. Maran D. A., Varetto A., Zedda M., Leraci V. Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers. *Occupational medicine*, 2015, vol. 65, pp. 466–473
5. McCarty W. P., Skogan W. G. Job-related burnout among civilian and sworn police personnel. *Police quarterly*, 2013, vol. 16 (1), pp. 66–84.
6. McLeod F. H., Horwood L. J., Fergusson D. M., Boden J. M. Life-stress and reactivity by gender in a longitudinal birth cohort at 30 and 35 years. *Soc psychiatry psychiatr epidemiol*, 2016, vol. 51, pp. 1385–1394.
7. Nelson K. V., Smith A. P. Occupational stress, coping and mental health in Jamaican police officers. *Occupational medicine*, 2016, vol. 66 (6), pp. 488–491.
8. Stamatios A.A. Occupation-specific precursors of stress among Greek police officers: the roles of rank and gender. *International journal of police science & management*, 2009, vol. 11(3), pp. 334–344