

В. К. Пучко

АНАЛИЗ СТИЛЯ ЖИЗНИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА БГМУ

Научный руководитель: ассист. А. Б. Слука

Кафедра медицинской биологии и общей генетики

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

V. K. Puchko

LIFESTYLE ANALYSIS AND COPING BEHAVIOR IN STRESS SITUATIONS OF MEDICAL FACULTY BSMU STUDENTS OF THE FIRST COURSE

Tutors: assistant A. B. Sluka

Department of Medical Biology and General Genetics,

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Статистические показатели уровня стресса и копинг-поведения среди студентов БГМУ 1-го курса лечебного факультета и факультета иностранных учащихся.

Ключевые слова: Копинг-поведение, уровень стресса

Resume. Stress levels statistical indicators and coping behavior among BSMU students of the 1st course of the medical faculty and the foreign students faculty.

Keywords: Coping behavior, stress level

Актуальность. Любой человек ежедневно сталкивается со стрессом, а студенты медицинских вузов с учетом нагрузки во время обучения еще больше подвержены данному явлению. Эта работа предоставляет возможность понять, насколько высок уровень стресса и насколько адаптированы обучающиеся в БГМУ студенты первого курса лечебного факультета, а также медицинского факультета иностранных учащихся. Стресс может сказываться на качестве обучения, усвоении и анализе знаний, препятствуя успеваемости. В свою очередь, трудности с успеваемостью также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается, что приводит к повышению уровня заболеваемости, потери аппетита, мышечной слабости, повышенному артериальному давлению, утраты мотивации к достижениям в данной возрастной категории [1]. Чем больше процент высокого уровня устойчивости, тем больше продуктивность и стабильность нашего обучения, а также выше уровень качества жизни. Следовательно, наши действия должны быть направлены на улучшения эмоционального состояния студентов, не приспособившихся на данный момент к учебе.

Цель: Определить уровень адаптации и общий уровень стресса у студентов 1-го курса лечебного факультета и медицинского факультета иностранных учащихся.

Задачи:

1. Определить уровень адаптации и общий уровень стресса у студентов 1-го курса лечебного факультета и медицинского факультета иностранных учащихся.
2. Определить общий уровень стресса студентов 1-го курса лечебного факультета, факультета иностранных учащихся.
3. Сравнить уровень адаптации к учебной деятельности иностранных граждан с

гражданами Республики Беларусь.

4. Выяснить, как студенты справляются с поступающими им задачами (избегают, решают ситуацию или поддаются эмоциям).

Материал и методы. Для определения уровня адаптации и общего уровня стресса, были использованы две методики: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой) и тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) [2]. Опрос студентов проводился при помощи онлайн-сервиса «Google Forms». В результате было опрошено 75 человек, имеющих гражданство Республики Беларусь и 75 иностранных граждан, из которых 40 человек являются гражданами Республики Индии и 35 человек с гражданством Исламской Республики Иран. Возрастной диапазон юношей и девушек от 17 до 20 лет. Обработка полученных данных и построение диаграмм происходили в программе Excel.

Результаты и их обсуждение.

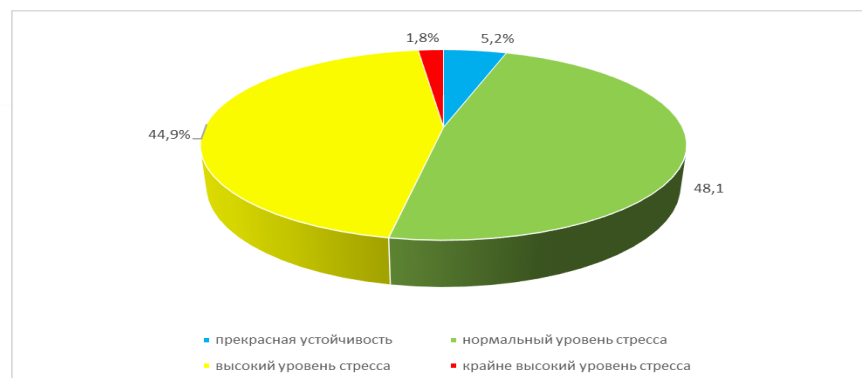
Тест «Анализ стиля жизни» среди студентов 1-го курса лечебного факультета и последующая обработка данных показали результаты, представленные в диаграмме 1.



Диагр.1-Результаты теста на стрессоустойчивость среди студентов РБ

Всем известно, что у студентов-медиков учеба занимает большое количество времени и, как правило, является основной деятельностью на период обучения в университете, из чего можно сделать вывод, что обучение вносит огромный вклад в эмоциональное состояние студента. Преобладание в нашем случае людей с нормальным уровнем стресса говорит о том, что большая половина поступивших находится в условиях, комфортных для благоприятной учебы. Однако чуть больше 40% студентов по результатам опроса имели высокий уровень стресса, что позволяет нам сделать вывод, что значительная часть студентов все еще адаптируется к учебе в университете.

У студентов из Индии немного повышается уровень стресса, но вместе с тем увеличивается и доля студентов, которые в состоянии стойко воспринимать поступающие им задачи.



Диагр.2-Результаты теста на стрессоустойчивость среди студентов Индии

Студенты 1-го курса из Индии и Ирана в большинстве своем проходили опрос на английском языке. Учеба на иностранном языке требует намного больше усилий, следовательно, повышение процента учащихся с высоким уровнем стресса вполне объяснимо. Кроме того, иностранные граждане обучаются в совершенно новой для них обстановке вдали от своей страны, что создает дополнительный стресс на данную выборку студентов.

Среди студентов 1-го курса из Ирана по сравнению со студентами лечебного факультета еще больше повышается процент людей с высоким уровнем стресса. В результате опроса были получены данные, представленные в диаграмме 3.



Диагр.3-Результаты теста на стрессоустойчивость среди студентов Ирана

По сравнению с другими опрошенными студентами здесь наблюдается явление повышенного стресса у большей половины обучающихся.

Из всех 3-х выборок студентов наблюдается небольшое количество людей с высоким уровнем устойчивости к стрессам. Кроме того, на основе полученных данных можно сказать, что минимум 40% студентов 1-го курса имеют оптимальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека. Высокий уровень стресса чаще наблюдается у иностранных студентов.

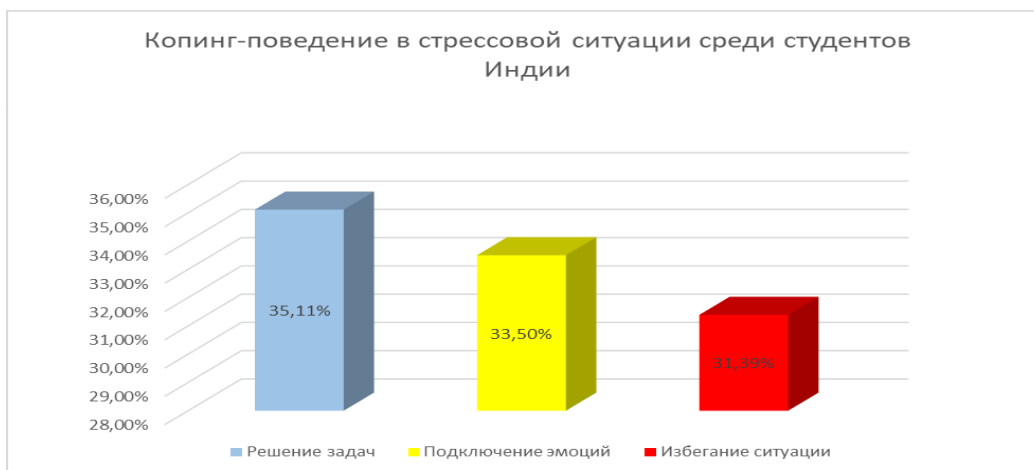
Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях». Взяв все жизненные ситуации, с которыми может столкнуться студент за 100%, мы получили данные, исходя из которых видно, как в среднем студент справляется со стрессором. Это значит, что, например, студент с гражданством РФ в соответствии с диаграммой №4 в 34,97% случаев решает поступившую задачу. Наряду с этим практически такой же процент ситу-

аций решается с помощью избегания (34,10%). Кроме того, примерно в трети случаев (30,93%) студент подключает эмоции, что существенно затрудняет переход к состоянию решения задачи. В зависимости от специфики происходящего человек двигается в определенном направлении относительно данной проблемы. Студенты 1-го курса лечебного факультета в большинстве ситуаций все же предпочитают решать задачу. Однако процент решения задач близится к трети от всех поступающих проблем. Это значит, что примерно в остальных 65-70% человек убегает от ситуации, подключая внутренние чувства, которые, судя по всему, в некоторые моменты берут верх над разумом и мешают в дальнейшей продуктивной деятельности. Кроме того, состояние, в котором обучающийся дает волю чрезмерному проявлению эмоций в ситуации, требующей решения, значительно затрудняет видение истинного корня проблемы, и вследствие этого человек практически в равной степени может как решить проблему, так и отложить ее на потом или и вовсе перестать об этом думать, отрицая возможные последствия.



Диагр.4- Копинг-поведение в стрессовой ситуации среди студентов РБ

Сравнивая показатели отечественных студентов со студентами из Индии, можно сказать, что на лидирующей позиции все так же остается решение задачи, что позволяет нам делать вывод о, как минимум, трети положительно решенных проблем. В данном случае повышается показатель эмоциональности, зато уменьшается процент избегания ситуации, что говорит о более высокой склонности белорусских студентов к обходу ситуации стороной.



Диagr.5- Копинг-поведение в стрессовой ситуации среди студентов Индии

По итогам опроса среди студентов Ирана все три пути отношения к поступающим задачам еще больше стремятся к равным показателям. Это снова говорит нам о том, что путь решения во многом может быть обусловлен самой ситуацией. На выбор определенной модели поведения человека в определенных обстоятельствах влияет множество факторов, таких как, например, внутреннее самовосприятие в данный момент, физическая составляющая индивида. Помимо выше перечисленного, на человека могут оказывать давление окружающие и исходя из всего этого он уже выберет окончательный путь решения проблемы, приемлемый для него в данных условиях. Преобладающей среди студентов Ирана является позиция избегания ситуации, что может быть связано с изменением обстановки, обучением на иностранном языке либо с какими-либо другими причинами.



Диagr.6- Копинг-поведение в стрессовой ситуации среди студентов Ирана

Следует подчеркнуть, что в выше представленных диаграммах отражается лишь общая картина, сложившаяся среди такой выборки студентов на момент их опроса. Все мы знаем, как получается среднее значение каких-либо чисел, поэтому не стоит забывать, что каждый студент индивидуален и показатели отдельной личности могут значительно разниться с полученными в общем данными.

Выводы:

1 Уровень нормального стресса имеют минимум 44%, что соответствует в меру напряженной жизни активного человека, обучающегося в благоприятной обстановке.

2 Высокий уровень стресса чаще имеют иностранные студенты.

3 Студенты Республики Беларусь несколько лучше адаптированы к учебной деятельности в университете, однако больших скачков в различии показателей стресса не наблюдалось.

4 Примерно треть поступающих задач решается студентами, остальные две трети приходится на избегание ситуации и на активное подключение эмоций.

Литература

1. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье, Ганс – Рига: Виеда, 1992 – 109 стр.
2. Психодиагностика стресса/ Р.В.Куприянов,Ю.М.Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань:КНИТУ, 2012. – 212 с.