

М.А.Левченко, М.В.Митенкова
**СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА
ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА БГМУ**

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Е.В. Чаплинская
Кафедра биологии,
Белорусский государственный медицинский университет, г.Минск

M.A.Levchenko, M.V.Mitenkova
**SOME CHARACTERISTICS OF THE 1ST YEAR STUDENTS OF THE FACULTY
OF GENERAL MEDICINE BSMU STRESS**

Tutor: associate professor E.V. Chaplinskaya
Department of Biology,
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Используя психологические тесты, оценен уровень профессионального стресса и стрессоустойчивости у студентов 1 курса лечебного факультета УО БГМУ. Для большинства респондентов характерен средний уровень профессионального стресса (61% девушек и 53% юношей) и стрессоустойчивости (74% и 65%, соответственно), часть студентов имеет высокий уровень стресса (7% девушек и 7% юношей) и стрессоустойчивости (7% и 16%, соответственно).

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, студенты.

Resume. The levels of professional stress and stress resistance are estimated by using psychological tests. The average levels of stress (61% of girls and 53% of boys) and stress resistance (74% and 65%, respectively) are typical for the most respondents, part of the students has a high level of stress (7% of girls and 7% of boys) and stress resistance (7% и 16%, respectively).

Keywords: stress, stress resistance, students.

Актуальность. Проблема профессионального стресса существует в современной жизни у представителей всех возрастных категорий. Студенты медицинских специальностей испытывают воздействия разнообразных факторов напряжения, что, несомненно, может сказываться на их психическом и физическом состоянии.

Цель: изучение уровня профессионального (учебного) стресса и стрессоустойчивости у студентов первого курса лечебного факультета.

Задачи:

1. Изучение литературы по теме стресса и стрессоустойчивости;
Адаптация психологических тестов для студентов-первокурсников;
Анкетирование студентов 1 курса лечебного факультета;
Обработка результатов анкет;
Статистический анализ полученных результатов;
Выдвижение предполагаемых "стрессоров" - факторов стресса у обследуемой категории лиц.

Материалы и методы. В работе использовались психологические тесты, позволяющие определить уровень профессионального стресса и стрессоустойчивости: «Оценка профессионального стресса» (опросник Вейсмана) и «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) (рис. 1, 2) [1]. Для

анализа результатов анкетирования использовалась программа статистической обработки данных: Excel 2007.

Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто вы употребляли верный для Вас. Ответить следует на все пункты, даже если данное утверждение в Вам вообще не отвечает.

ФНО	Курс	Факультет	Группа	Дата

№	Вопрос	Всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
1	Вы спите, по крайней мере, одно герине более в день	1	2	3	4	5
2	Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю	1	2	3	4	5
3	Вы постоянно чувствуете любовь, дружбу и отдачу своего любимого человека	1	2	3	4	5
4	В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться	1	2	3	4	5
5	Вы употребляете до пяти или более сигарет в неделю	1	2	3	4	5
6	Вы употребляете меньше позитивных вещей в день	1	2	3	4	5
7	Вы пьете много алкоголя	1	2	3	4	5
8	Ваш вес соответствует Вашему росту	1	2	3	4	5
Рост (см) – Вес (кг) = 100 ± 10						
9	Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности	1	2	3	4	5
10	Вы поддерживаете Ваши веры	1	2	3	4	5
11	Вы регулярно занимаетесь клубной или любительской деятельностью	1	2	3	4	5
12	У Вас много друзей и знакомых	1	2	3	4	5
13	У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете	1	2	3	4	5
14	Вы здоровы	1	2	3	4	5
15	Вы можете открыто выжить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо	1	2	3	4	5
16	Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы	1	2	3	4	5
17	Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю	1	2	3	4	5
18	Вы можете организовать Ваше время эффективно	1	2	3	4	5
19	Вы пьете не более трех чашек кофе, чай или других содержащих кофеин напитков	1	2	3	4	5
20	У Вас есть немного времени для себя в течение рабочего дня	1	2	3	4	5

Рис. 1 – Бостонский тест

ФНО	Курс	Факультет	Группа	Дата

Вопросы	Никогда	Редко	Иногда	Част о	Практически всегда
1. Как часто вам кажется, что Вы не справляетесь с учебной так хорошо, как бы Вам хотелось?	1	2	3	4	5
2. Как часто Вам кажется, что Вы выбрали не тот университет/факультет/специальность?	1	2	3	4	5
3. Как часто бывает, что Вы не получаете информации о возможностях своей самореализации в учебной и другой деятельности?	1	2	3	4	5
4. Как часто Вы чувствуете, что слишком переутомлены, Ваш учебный день слишком насыщенный?	1	2	3	4	5
5. Как часто Вам кажется, что Вы не можете удовлетворить противоречивые требования разных преподавателей?	1	2	3	4	5
6. Как часто Вам кажется, что Вам не хватает знаний, способностей для выполнения заданий?	1	2	3	4	5
7. Как часто Вы не знаете, что о Вас думают преподаватели и как оценивают Вашу работу?	1	2	3	4	5
8. Как часто Вы находитесь в ситуации, когда не можете получить нужную информацию для подготовки к какому-либо предмету?	1	2	3	4	5
9. Как часто Вы принимаете решения, которые влияют на жизнь Ваших одногруппников?	1	2	3	4	5
10. Как часто Вы чувствуете, что не нравитесь Вашим одногруппникам и коллектив Вы не принимаете?	1	2	3	4	5
11. Как часто Вы не можете повлиять на решения и действия преподавателей, направленные на Вас?	1	2	3	4	5
12. Как часто Вы не знаете, чего ожидают от Вас Ваши одногруппники?	1	2	3	4	5
13. Как часто Вам кажется, что количество работы, которую Вам необходимо сделать, слишком большое, чтоб сделать ее качественно?	1	2	3	4	5
14. Как часто Вам кажется, что Вам приходится делить нечто противоречивое Вашим суждениям?	1	2	3	4	5
15. Как часто Вам кажется, что учеба негативно отражается на Вашей личной жизни?	1	2	3	4	5
ИТОГО					

Рис. 2 – Опросник Вейсмана

Исследование проводилось в стандартных условиях в конце декабря 2019 года – начале января 2020 года. В психологическом тестировании приняло участие 217 студентов 1 курса лечебного факультета Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ). Уровень стрессоустойчивости студентов анализировался также отдельно по каждому из трех учебных потоков 1 курса лечебного факультета. Адаптированный для студентов опросник Вейсмана состоит из 15 вопросов, которые предполагают один из пяти вариантов ответа (всегда, часто, иногда, редко, никогда). Согласно набранным баллам тестируемые делятся на четыре группы: имеющие низкий уровень стресса (от 15 до 30 баллов), средний (от 31 до 45 баллов), высокий (от 46 до 60 баллов) и очень высокий уровень стресса (от 61 до 75 баллов). Бостонский тест содержит 20 вопросов, на каждый из которых дается один из пяти вариантов ответа (всегда, часто, иногда, почти никогда, никогда). Для получения результатов все баллы за ответы на вопросы суммируются, и от полученной суммы вычитается 20 баллов. Основываясь на итоговых баллах, определяется уровень стрессоустойчивости: высокий уровень (менее 10 баллов), средний (от 11 до 30 баллов), низкий (свыше 30 баллов) и очень низкий уровень стрессоустойчивости (более 50 баллов).

Результаты и их обсуждение. При проведении данного исследования у большей части студентов 1 курса лечебного факультета БГМУ (61% девушек и 53% юношей) наблюдался средний уровень профессионального стресса. Второе по представительству место заняли учащиеся (32% девушек и 40% юношей) с низким

уровнем стресса. Самой немногочисленной стала группа студентов (7% девушек и 7% юношей), имеющих высокий уровень стресса (таблица 1).

Табл. 1. Распределение студентов первого курса лечебного факультета по группам в зависимости от их уровня стресса

Название	Количество баллов	Девушки РБ	Юноши РБ
Низкий уровень стресса	От 15 до 30 баллов	52 (32%)	21 (40%)
Средний уровень стресса	С 31 до 45 балла	100 (61%)	28 (53%)
Высокий уровень стресса	С 46 до 60 баллов	12 (7%)	4 (7%)
Очень высокий стресса	С 61 до 75 баллов	0%	0%
Количество испытуемых		164 (100%)	53 (100%)

Исследования также выявили, что большинству студентов первого курса также присущ средний уровень стрессоустойчивости (74% девушек и 65% юношей). Второе по численности место имеют лица с низким уровнем стрессоустойчивости (19% девушек и 19% юношей). На последнем месте находятся студенты, для которых характерен высокий уровень стрессоустойчивости (7% девушек и 16% юношей) (таблица 2).

Табл. 2. Распределение студентов первого курса лечебного факультета по группам в зависимости от их уровня стрессоустойчивости

Название	Количество баллов	Девушки РБ	Юноши РБ
Высокий уровень стрессоустойчивости	Менее 10 баллов	10 (7%)	9 (16%)
Средний уровень стрессоустойчивости	От 11 до 30 баллов	113 (74%)	37 (65%)
Низкий уровень стрессоустойчивости	Свыше 30 баллов	28 (19%)	11 (19%)
Очень низкий уровень стрессоустойчивости	Более 50 баллов	0%	0%
Количество испытуемых		151 (100%)	57 (100%)

В процессе анализа на стрессоустойчивость по потокам было установлено, что у студентов второго потока отмечался самый высокий уровень стрессоустойчивости среди девушек (11%) (диагр. 2), а у первого потока – среди юношей (29%) (диагр. 1).

У студентов третьего потока наблюдался самый низкий уровень стрессоустойчивости как среди девушек (20%), так и среди юношей (39%) (диагр. 3).

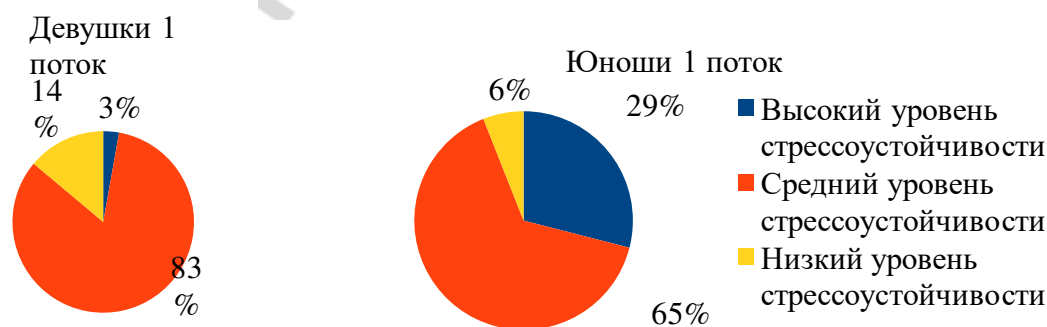


Рис. 3 – Результаты оценки уровня стрессоустойчивости девушек и юношей 1-го потока

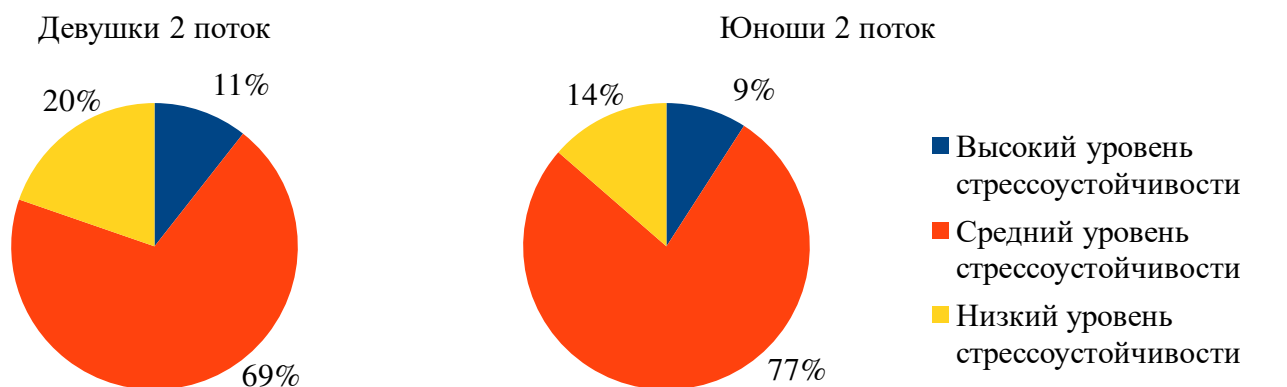


Рис. 4 – Результаты оценки уровня стрессоустойчивости девушек и юношей 2-го потока

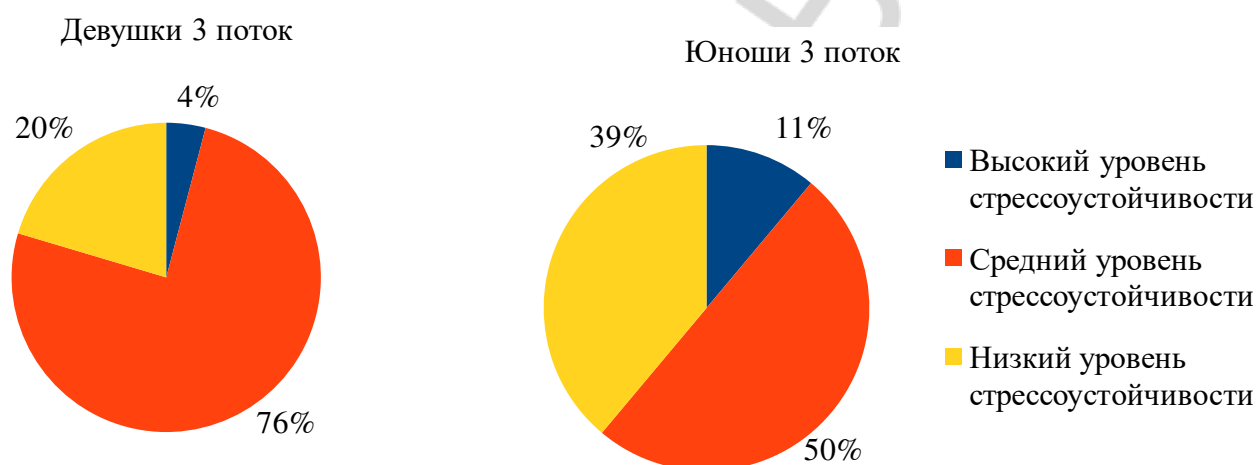


Рис. 5 – Результаты оценки уровня стрессоустойчивости девушек и юношей 3-го потока

Представленные результаты исследования свидетельствуют о том, что стресс действительно свойственен студенческой жизни, что является созвучным с работами других авторов [2,3]. Вероятно, это связано с высокой интеллектуальной нагрузкой, переживаниями, нехваткой сна и отдыха, наличием определенных нерациональных привычек у современных студентов-первокурсников. Для успешного преодоления стресса следует придерживаться принципов развития стрессоустойчивости: рекомендуется вести здоровый образ жизни, включающий достаточный сон, правильное питание, физические нагрузки, занятие любимым делом.

Выводы:

1. Для большинства студентов первого курса лечебного факультета характерен средний уровень профессионального стресса (61% девушек и 53% юношей) и стрессоустойчивости (74% девушек и 65% юношей).
2. Небольшая часть студентов имеет высокий уровень стресса (7% девушек и 7% юношей) и стрессоустойчивости (7% девушек и 16% юношей).
3. Полученные результаты в целом являются взаимозависимыми и взаимодополняющими друг друга. Некоторые противоречия, имеющиеся в полученных данных, свидетельствуют о необходимости дальнейшего изучения и

проявлений стресса, и стрессоустойчивости в студенческой среде на более масштабной выборке.

Литература

1. Куприянов Р. В. Психодиагностика стресса: практикум/ Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. – Мин-во образ.и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т.- Казань: КНИ-ТУ, 2012. – 212 с.
2. Тигранян, Р. А. Стресс и его значение для организма/ Р. А. Тигранян. – М.:Наука, 1988. – 176 с.
3. Апчел. В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека/ В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – СПб, 1999. – 86 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГМУ