

## СТРЕСС-МОДУЛИРУЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ковалёва Е.В., Городецкая И.В.

*Витебский государственный медицинский университет, г. Витебск*

**Ключевые слова:** стресс, студенты, стрессоустойчивость, анкетирование, влияние

**Резюме:** в соответствии с поставленной целью – установить значение стресс-модулирующего поведения в формировании стрессоустойчивости у студентов медицинского университета, был определен уровень чувствительности к стрессу и изучены конструктивные и деструктивные методы преодоления стресса, а также оценена зависимость между стрессоустойчивостью и моделью стресс-преодолевающего поведения у студентов медицинского университета. Проанкетировано 67 студентов 1-6 курсов лечебного факультета. Использована методика Ю.В. Щербатых. Установлено, что студенты выбирают конструктивные методы стресс-модулирующего поведения, при этом девушки чаще, чем юноши, прибегают к различным способам борьбы со стрессом. Юноши, которые чаще выбирают деструктивные методы преодоления стресса, имеют меньшую устойчивость к стрессу.

**Resume:** in accordance with the goal - to establish the value of stress-modulating behavior in relation to stress resistance among medical university students the value of the level of sensitivity to stress and the proposed constructive and destructive methods of coping with stress, as well as the relationship between stress resistance and the model of stress-overcoming behavior in medical students were determined. 67 students of 1-6 academic years of the Faculty of General Medicine were questioned. The technique of Yu.V. Shcherbatykh was used. It was found that students choose constructive methods of stress-modulating behavior, while girls more often than boys resort to different ways of fight with stress. Boys who more often choose destructive methods of coping with stress have a lower resistance to stress.

**Актуальность.** Стресс – это ответная реакция организма на чрезмерные физические и/или психологические раздражители, нарушающие гомеостаз. Студенты в связи с особенностью тяжести эмоциональных и интеллектуальных нагрузок часто находятся в состоянии стресса. Обучающиеся, столкнувшиеся со стрессом, испытывают на себе его негативное влияние: нарушение пищевого поведения, снижение эмоционального фона, появление симптомов тревожных и тревожно-фобических расстройств, формирование соматоформной вегетативной дисфункции, нарушение работы репродуктивной системы, снижение интеллектуальной деятельности.

Для сохранения и восстановления психологического состояния существуют конструктивные (физическая активность, сон, смена деятельности, анализ своих действий и др.) и деструктивные (алкоголь, курение, «заедание», агрессия и т.д.) способы преодоления стресса [1-4]. Первый способствует повышению адаптационных и мобилизационных сил человека в условиях дискомфорта и опасности, второй разрушает человека. Поэтому выбор той или иной модели поведения будет влиять на реакцию на ситуацию, либо отягощая ее, либо улучшая.

**Цель:** установить значение стресс-модулирующего поведения в формировании стрессоустойчивости у студентов медицинского университета.

**Задачи:** 1. Оценить уровень стрессоустойчивости и методы преодоления стресса у студентов медицинского университета; 2. Оценить зависимость между

уровнем стрессоустойчивости и моделью поведения при стрессе у студентов медицинского университета.

**Материалы и методы.** Нами были проанкетированы 67 студентов 1-6 курсов лечебного факультета (51 девушка и 16 юношей) учреждения образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет». Для оценки уровня стрессоустойчивости и выбора способов преодоления стресса (конструктивных и деструктивных) использована методика Ю.В. Щербатых [5]. Оценка стрессочувствительности: менее 35 баллов – низкая чувствительность к стрессу, от 35 до 85 баллов – средняя, более 86 баллов – повышенная. Средние показатели по шкале, определяющей деструктивные способы преодоления стресса, от 10 до 22 баллов: конструктивные – от 23 до 35 баллов.

**Результаты и их обсуждение.** Показатели стрессоустойчивости и предпочтении в способах преодоления стресса у респондентов представлены в таблице

**Табл. 1.** Уровень устойчивости к стрессу, приверженность к деструктивным и конструктивным способам преодоления стресса у проанкетированных студентов.

Курс	Устойчивость к стрессу			Деструктивные способы преодоления стресса			Конструктивные способы преодоления стресса		
	мужч.	женщ.	средн.	мужч.	женщ.	средн.	мужч.	женщ.	средн.
1	47,00	75,20	70,50	15,00	17,70	17,25	30,00	32,50	32,08
2	87,50	70,33	77,20	19,25	19,83	19,60	29,75	35,33	33,10
3	67,33	87,00	82,08	9,00	19,67	17,00	32,67	35,89	35,08
4	105,67	89,11	99,25	17,33	15,44	15,92	30,33	35,33	34,08
5	30,00	76,86	71,00	13,00	18,00	17,38	28,00	34,29	33,50
6	88,00	84,77	86,39	20,00	17,54	18,80	30,00	32,46	31,40
Ср.з н.	70,92	80,55	81,07	15,60	18,03	17,66	30,13	34,30	33,21

При анализе полученных нами данных оказалось, что средний показатель стрессоустойчивости у респондентов составляет 81,35 балла, что находится в пределах средних значений (от 35 до 85 баллов), в том числе у студентов 1 курса – 70,50; 2 курса – 77,20; 3 курса – 82,08; 4 курса – 99,25; 5 курса – 71,00; 6 курса – 86,39 баллов. То есть, наиболее низкая стрессоустойчивость зафиксирована у студентов 4 курса, самая высокая у студентов 1 курса.

У юношей наиболее высокий уровень стрессоустойчивости отмечен на 5 курсе – 30,00 баллов, самый низкий на 4 курсе – 105,67 балла. В среднем этот показатель составляет 70,92 баллов.

У девушек максимальный уровень устойчивости к стрессу зарегистрирован на 2 курсе – 70,33 балла, минимальный на 4 курсе – 89,11 балла. Среднее значение показателя составляет 80,55 баллов.

Наибольшая разница в стрессоустойчивости между юношами и девушками была обнаружена на 5 курсе (46,86 балла), наименьшая – на 6 курсе (3,23 балла). На остальных курсах эта разница составила: на 1 курсе 28,20 баллов, на 2 курсе 17,17 баллов, на 3 курсе 19,67 баллов, на 4 курсе 16,56 баллов.

Следовательно, уровень стрессоустойчивости у большинства опрошенных нами студентов находится в пределах средних значений. Более низкая устойчивость к стрессу у студентов 4 курса (99,25 балла при средних значениях от 35 до 85 баллов) может быть связана с переходом процесса обучения на цикловую систему занятий на клинических базах. Более высокий уровень резистентности к стрессу у респондентов 1 курса, вероятно, определяется, в том числе, и проводимой в университете активной работой по адаптации первокурсников к обучению в университете. Также следует отметить, что у девушек средний показатель стрессоустойчивости выше, чем у юношей.

Показатель склонности к деструктивным способам преодоления стрессов для юношей 1 курса составил 15,00 баллов, 2 курса – 19,25 балла, 3 курса – 9,00 баллов, 4 курса – 17,33 балла, 5 курса – 13,00 баллов, 6 курса – 20,00 баллов. Следовательно, у опрошенных юношей наибольший показатель отмечен на 6 курсе – 20,00 баллов, наименьший на 3 курсе – 9,00 баллов. Средний показатель был равен 15,60 балла.

Показатель склонности к деструктивным способам преодоления стрессов для девушек-студенток был выше на 1-3 и 5 курсах, тогда как на 4 и 6 ниже, чем у юношей. Для 1 курса он составил 17,70 балла, 2 курса – 19,83 балла, 3 курса – 19,67 балла, 4 курса – 15,44 балла, 5 курса – 18,00 баллов, 6 курса – 17,54 балла. Следовательно, у девушек максимальный показатель зарегистрирован на 2 курсе – 19,83 балла, минимальный на 4 курсе – 15,44 балла. Средний показатель был равен 18,03 балла.

Максимальная разница в показателях между девушками и юношами была зарегистрирована на 3 курсе (10,67 балла), минимальная – на 2 курсе (0,58 балла). На остальных курсах эта разница составила: на 1 курсе 2,70 балла, на 4 курсе 1,89 балла, на 5 курсе 5,00 баллов, на 6 курсе 2,46 балла.

Средний показатель склонности к деструктивным способам преодоления стрессов для 1 курса составил 17,25 балла, 2 курса – 19,60 балла, 3 курса – 17,00 баллов, 4 курса – 15,92 балла, 5 курса – 17,38 балла, 6 курса – 18,80 балла. Следовательно, самый высокий средний показатель отмечен на 2 курсе – 19,60 балла, самый низкий на 4 курсе – 15,92 балла.

Следует подчеркнуть, что ни у одного из опрошенных нами студентов не зафиксировано частое прибегание к деструктивным способам борьбы со стрессом (средний показатель составляет 10-22 балла).

Сопоставив данные таблицы 1, в целом, можно отметить, что те юноши-студенты, которые имеют более высокую чувствительность к стрессу, чаще прибегают к деструктивным способам преодоления стресса.

Показатель склонности к конструктивным способам преодоления стрессов для опрошенных юношей 1 курса составил 30,00 баллов, 2 курса – 29,75 балла, 3 курса – 32,67 балла, 4 курса – 30,33 балла, 5 курса – 28,00 баллов, 6 курса – 20,00 баллов. Следовательно, у юношей самый высокий показатель отмечен на 3 курсе – 32,67 баллов, а самый низкий на 5 курсе – 28,00 баллов. Средний показатель был равен 30,13 балла.

Показатель склонности к конструктивным способам преодоления стрессов, как и к деструктивным, для девушек был выше, чем для юношей, причем на всех курсах. Для 1 курса он составил 32,50 балла, 2 курса – 35,33 балла, 3 курса – 35,89

балла, 4 курса – 35,33 балла, 5 курса – 34,29 балла, 6 курса – 32,46 балла. Следовательно, у девушек максимальный показатель зарегистрирован на 3 курсе – 35,89 балла, минимальный на 6 курсе – 32,46 балла. Средний показатель был равен 34,30 балла.

Выше средних значений (23-35 баллов) показатель склонности к конструктивным способам преодоления стрессов был отмечен у девушек 2, 3 и 4 курсов.

Таким образом, по данным нашего исследования, как девушки-студентки, так и юноши чаще прибегают к конструктивным способам преодоления стрессов.

Средний показатель склонности к конструктивным способам преодоления стрессов для студентов 1 курса равен 32,08 балла, 2 курса – 33,10 балла, 3 курса – 35,08 балла, 4 курса – 34,08 балла, 5 курса – 33,50 балла, 6 курса – 31,40 балла. Следовательно, наибольший средний показатель отмечен на 3 курсе – 35,08 балла, самый низкий на 6 курсе – 31,40 балла.

Наибольшая разница в показателях между девушками и юношами была отмечена на 5 курсе (6,29 балла), наименьшая – на 6 курсе (2,46 балла). На остальных курсах эта разница составила: на 1 курсе 2,50 балла, на 2 курсе 5,58 балла, на 3 курсе 3,22 балла, на 4 курсе 5,00 баллов.

**Выводы:** 1. С целью минимизации стресса студенты медицинского университета выбирают конструктивные методы стресс-модулирующего поведения; 2. Девушки-студентки чаще, чем юноши, прибегают к различным способам борьбы со стрессом, даже к деструктивным, что может свидетельствовать о большей чувствительности женского организма к стрессу; 3. Юноши, которые чаще используют деструктивные методы борьбы со стрессом, имеют меньшую стрессоустойчивость.

### Литература

1. Влияние стресса на показатели половых гормонов и лептина у студенток вуза / Т. О. Симонова, М. М. Киселева, Л. Н. Смелышева, Е. В. Захаров // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2017. – № 3(203). – С. 85-89.
2. Меньшикова, Е. В. Проявление учебного стресса у студентов с разным уровнем адаптационного потенциала / Е. В. Меньшикова, И. Ю. Лукьянов // Охрана социального здоровья сельского населения : сборник материалов конференции, Иваново, 08–10 июня 2017 года. – Иваново: Акционерное общество "ПРЕССТО", 2017. – С. 108-111.
3. Проскурякова, Л. А. Нарушение пищевого поведения и риск его развития у студентов в зависимости от уровня личностной тревожности / Л. А. Проскурякова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – Т. 21. – № 1(77). – С. 121-129.
4. Учебный стресс и соматоформная вегетативная дисфункция у студентов медиков первого курса / В. В. Руженкова, В. А. Руженков, И. Ю. Шкилева [и др.] // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – 2017. – № 26(275). – С. 75-86.
5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса/ Ю.В.Щербатых. – М: Изд-во Эксмо, 2005. – 304 с.