

УДК 614.2

**ОЦЕНКА УРОВНЯ СТРЕССОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ГОРОДА ИЖЕВСК**

Хафизова Д.А.

*Студентка 405 группы педиатрического факультета,
Ижевская государственная медицинская академия,
Ижевск, Россия*

Кузнецов Е.Н.

*Студент 405 группы педиатрического факультета,
Ижевская государственная медицинская академия,
Ижевск, Россия*

Попова Н.М.

*д.м.н., профессор, заведующая кафедры общественного здоровья и
здравоохранения,
Ижевская государственная медицинская академия,
Ижевск, Россия*

Аннотация: повышенная психическая нагрузка и высокий уровень психоэмоционального напряжения - это современная реальность каждого студента. Большой поток информации, нарушение режима труда и отдыха, несбалансированность и несвоевременность питания оказывают огромное влияние на снижение стрессоустойчивости и повышение тревожности у студентов. Все это ведет к уменьшению уровня адаптации к экзогенным факторам, что отражается на психическом и соматическом здоровье студента. Экзамен является особым психотравмирующим фактором. В статье представлена оценка уровня стресса в учебное и предэкзаменационное время у

студентов третьего курса Высших Учебных Заведений города Ижевск по результатам анкетирования.

Ключевые слова: стрессочувствительность, оценка, студенты, высшие учебные заведения, Ижевск.

***EVALUATION OF THE STRESS-SENSITIVITY LEVEL AT STUDENTS OF
HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF IZHEVSK***

Khafizova D.A.

Student of 405 group of pediatric faculty,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Kuznetsov E.N.

Student of 405 group of pediatric faculty,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Popova N.M.

MD., professor, Head of the Department of Public Health and Health Care,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russian Federation

Annotation: increased mental stress and a high level of psycho-emotional stress - this is the modern reality of each student. A large flow of information, violation of the regime of work and rest, unbalanced and untimely nutrition have a huge impact on reducing stress resistance and increasing the level of anxiety among students. All this leads to a decrease in the level of adaptation to exogenous factors that affect the student's mental and somatic health. The exam is a special traumatic factor. The

article presents an assessment of the level of stress in the academic and pre-exam time for third-year students of higher educational institutions of the city of Izhevsk according to the results of the survey.

Keywords: stress sensitivity, assessment, students, universities, Izhevsk.

Здоровье подростков значительно ухудшилось, что связано в большей степени с несоблюдением ими правил здорового образа жизни. В молодости закладываются и окончательно формируются как основы здорового образа жизни, так и вредные привычки [4].

Стресс - это многомерное явление, которое сфокусировано на динамических отношениях между человеком и окружающей средой. Иными словами, это реакция человека на стимулы и взаимодействие между человеком и окружающей средой. Следует отметить, что некоторая степень стресса может быть эффективной для повышения и улучшения производительности людей. Свидетельства показывают, что большинство человеческих успехов создаются в стрессовых условиях; но высокий уровень стресса будет сопровождаться многочисленными последствиями, в том числе психическими и физическими заболеваниями, нарушениями сна, беспокойством, раздражительностью, забывчивостью, ненормальной усталостью, снижением индивидуальной резистентности и рецидивирующими инфекциями, головными болями, плохой концентрацией внимания, ухудшением памяти и снижением способности решать проблемы [3].

Все испытывают стресс, но студенты - это группа людей, которые подвергаются более высокому риску стрессовых агентов из-за переходного характера студенческой жизни; потому что они должны приспособиться к жизненной среде, которая требует соблюдения новых социальных норм. Студенты должны справляться с растущими глобальными требованиями, т.е. принимать решения по таким вопросам, как род занятий, образ жизни, друзья,

семья, религия и политика. Они также должны удовлетворять потребности семьи, учителей, друзей и других групп; поэтому они устанавливают важные эмоциональные связи с окружающими или не членами семьи, а также создают свои собственные системы ценностей [5].

Один из сильнейших стрессов у студентов – это экзаменационный стресс. Большинство студентов не имеет достаточного опыта совладания со стрессовыми ситуациями в сфере учебной деятельности и в бытовой сфере.

Исследования показали, что студенты-медики подвержены множеству стрессовых агентов [6]. Стресс, вызванный теоретической тренировочной средой на семинарских занятиях, усугубляется стрессовыми факторами больниц. Больницы считаются одной из самых стрессовых условий труда, потому что там речь идет о смерти и жизни людей [7].

У большинства (66,1%) подростков в процессе обучения выявлены признаки наличия стресса, отсутствия готовности к плодотворной работе и отклонения от аутономии, обусловленные снижением адаптационных способностей организма к возрастающим социальным и психологическим нагрузкам [1].

У неуспевающих студентов тревожность, невротизация и психическое выгорание более выражено, чем у успешных в обучении студентов, выше показатели тревожности, невротизации и психического выгорания у женщин и представителей удмуртского народа [2].

Цель: определить уровень стресса в учебное и предэкзаменационное время у студентов третьего курса высших учебных заведений города Ижевск.

Материалы и методы: объектом нашего исследования являлись студенты Ижевской государственной медицинской академии, Ижевского государственного технического университета, Удмуртского государственного университета. В ходе нашей работы оценивался уровень стрессоустойчивости студентов 3 курса при помощи метода субъективной оценки тревожно-

стрессовых состояний: тест на определение стрессочувствительности Ю. В. Щербатых. А также была проведена оценка уровней стрессоустойчивости и стрессочувствительности студентов.

Результаты исследования: были опрошены 105 человек в возрасте от 19 до 23 лет, причем соотношение полов 49,5% (мужской) к 50,5% (женский). По 35 человек с Ижевской государственной медицинской академии (ИГМА), Ижевского государственного технического университета (ИжГТУ), Удмуртского государственного университета (УдГУ).

Студенты отвечали на вопросы первого блока, где им необходимо было оценить по 10-балльной шкале вклад отдельных проблем в общую картину стресса. Лидирующие позиции среди причин стресса для лиц женского и мужского пола занимают большая учебная нагрузка, нерегулярное питание, неумение правильно организовать свой режим дня. Самые незначительными причинами стресса являются проблемы совместного проживания с другими студентами, конфликт в группе, строгие преподаватели (рис. 1).

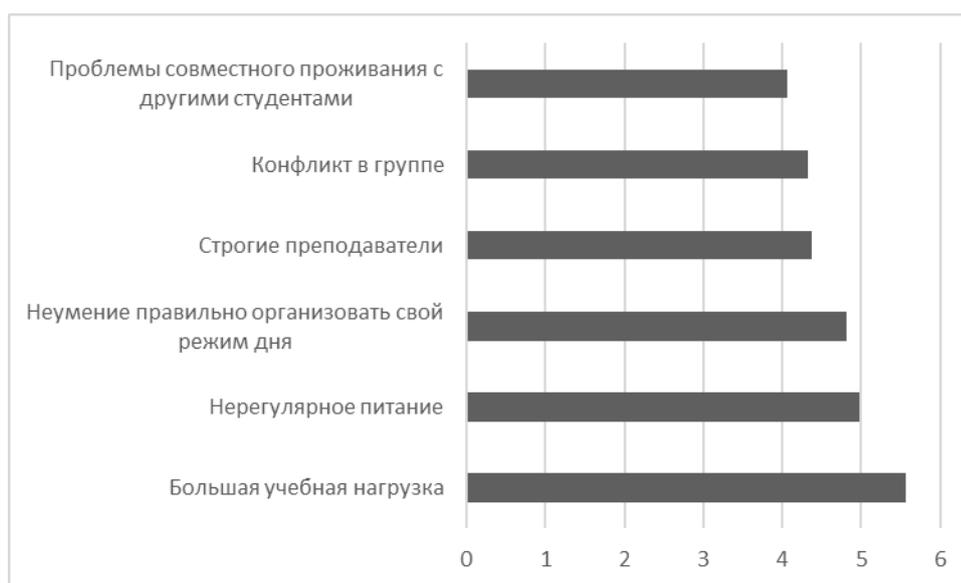


Рис. 1. Причины стресса у лиц женского и мужского пола 3 вузов города Ижевск оцененные по 10 бальной шкале.

Среди студентов ИжГТУ весомыми причинами стресса являются стеснительность и застенчивость, большая учебная нагрузка, конфликт в Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

группе. Незначительными - непонятные скучные учебники, строгие преподаватели и нежелание учиться или разочарование в профессии (рис. 2).



Рис. 2. Причины стресса у студентов ИжГТУ оцененные по 10 бальной шкале.

Среди студентов УдГУ значительными причинами стресса являются жизнь вдали от родителей, стеснительность и застенчивость, большая учебная нагрузка. Несущественными - излишне серьезное отношение к учебе, непонятные, скучные учебники и строгие преподаватели (рис. 3).



Рис. 3. Причины стресса у студентов УдГУ оцененные по 10 бальной шкале.

Среди студентов ИГМА важными причинами стресса являются большая учебная нагрузка, нерегулярное питание, неумение правильно организовывать свой режим дня. Менее важные причины - проблемы совместного проживания с другими студентами, строгие преподаватели и проблемы в личной жизни (рис. 4).

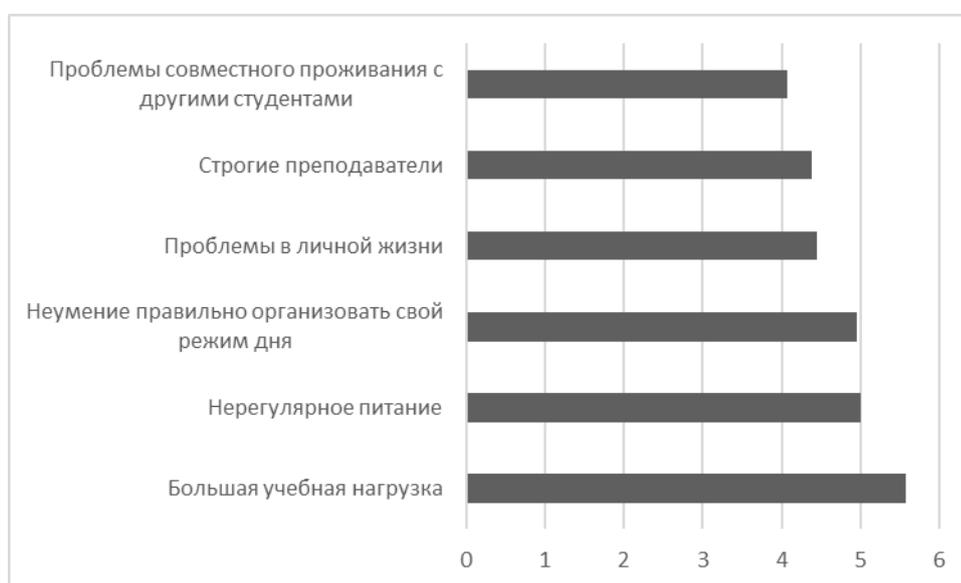


Рис. 4. Причины стресса у студентов ИГМА оцененные по 10 балльной шкале.

Далее студенты ответили на вопросы второго блока, где им необходимо было оценить, как изменился уровень постоянного стресса за последние три месяца учебы.

У 38,5% лиц женского пола стресс за последние три месяца учебы незначительно возрос, у 23,1% значительно увеличился, у 17,3% незначительно уменьшился, а у 15,4% не изменился и у 5,8% значительно уменьшился (рис. 5)

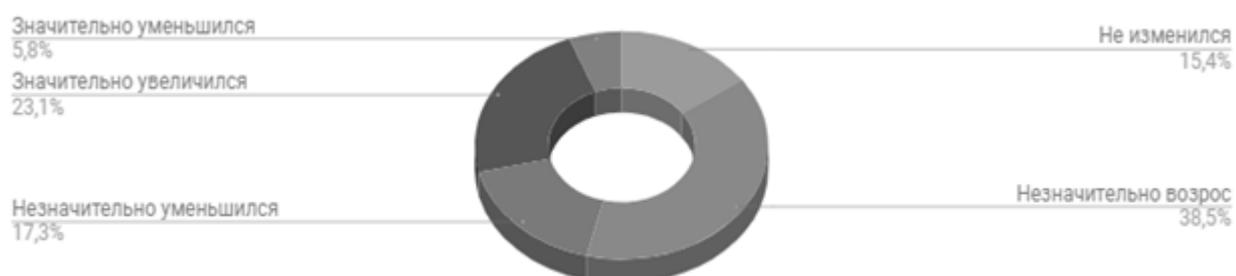


Рис. 5. Изменение постоянного уровня стресса за последние 3 месяца учебы у лиц женского пола 3 вузов города Ижевск.

31,4% мужчин считают, что уровень стресса за последние 3 месяца учебы незначительно возрос, у 27,5% мужчин уровень стресса не изменился, 17,6% мужчин считают, что уровень стресса у них значительно увеличился, у 15,7% лиц мужского пола уровень стресса незначительно уменьшился, а у 7,8% уровень стресса значительно уменьшился (рис. 6)

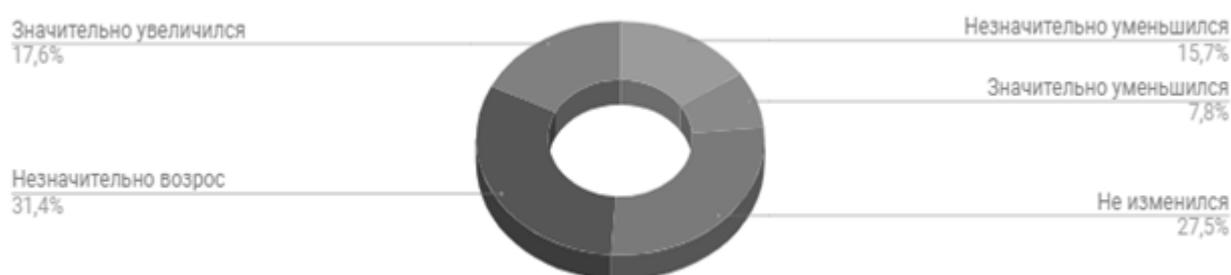


Рис. 6. Изменение постоянного уровня стресса за последние 3 месяца учебы у лиц мужского пола 3 вузов города Ижевск.

Студенты УдГУ в 47,1% считают, что их уровень стресса за последние 3 месяца учебы незначительно возрос, в 20,6% случаев полагают, что стресс незначительно уменьшился и не изменился, а 11,8% считают, что он значительно увеличился (рис. 7).

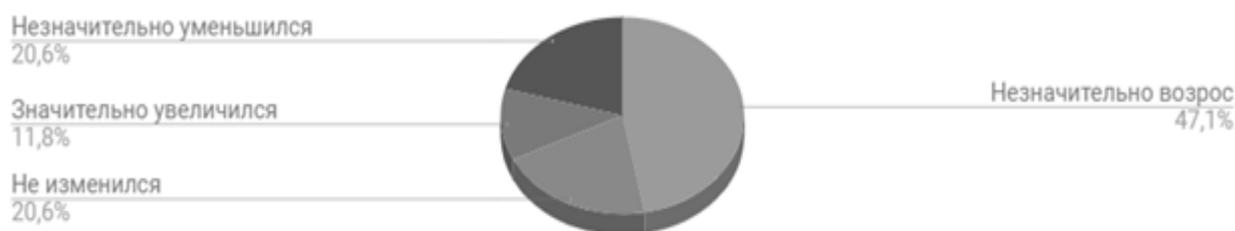


Рис. 7. Изменение постоянного уровня стресса за последние 3 месяца учебы у студентов УдГУ.

В ИГМА студенты чувствуют значительное увеличение стресса за последние 3 месяца учебы 35,3%, стресс незначительно возрос у 29,4%, не изменился уровень стресса у 20,6%, а у 2,9% - стресс значительно уменьшился (рис. 8).

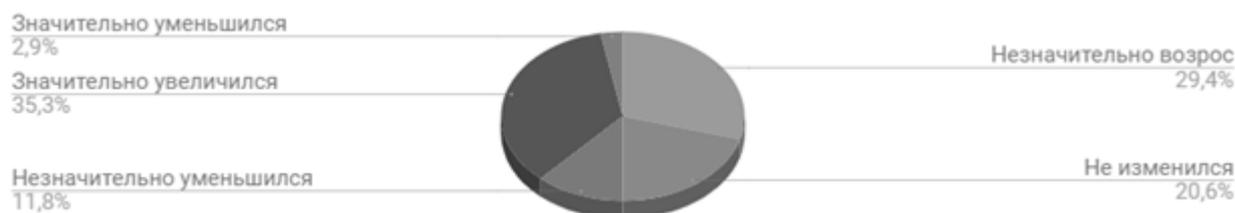


Рис. 8. Изменение постоянного уровня стресса за последние 3 месяца учебы у студентов ИГМА.

Студенты ИжГТУ в 35,6% считают, что их уровень стресса за последние 3 месяца учебы незначительно возрос, в 21,2% случаев полагают, что стресс не изменился, 20,2% считают, что он значительно увеличился, а 16,3%, что стресс незначительно уменьшился (рис. 9).

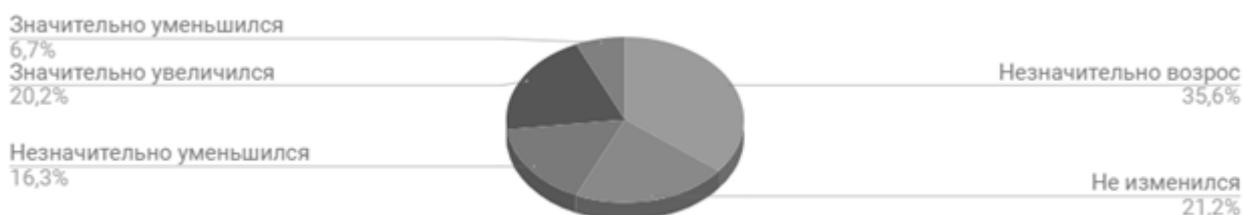


Рис. 9. Изменение постоянного уровня стресса за последние 3 месяца учебы у студентов ИжГТУ.

В третьем блоке студенты отвечали на вопросы, где им необходимо было оценить по 10-балльной шкале в чем проявляется стресс, связанный с учебой.

Лица мужского пола наивысшим баллом отмечали ответы: спешка, ощущение постоянной нехватки времени; страх, тревога; низкая работоспособность, повышенная утомляемость (рис. 10).

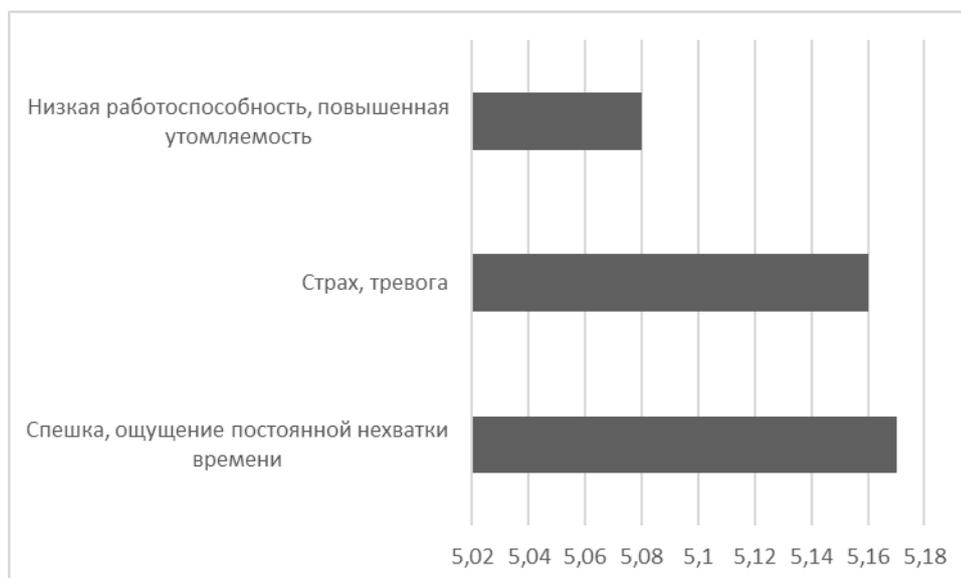


Рис. 10. Проявление стресса у лиц мужского пола 3 вузов города Ижевск, оцененные по 10 бальной шкале.

У лиц женского пола наиболее высоким средним баллом отмечены ответы: страх, тревога; спешка, ощущение постоянной нехватки времени; раздражительность, обидчивость (рис. 11).

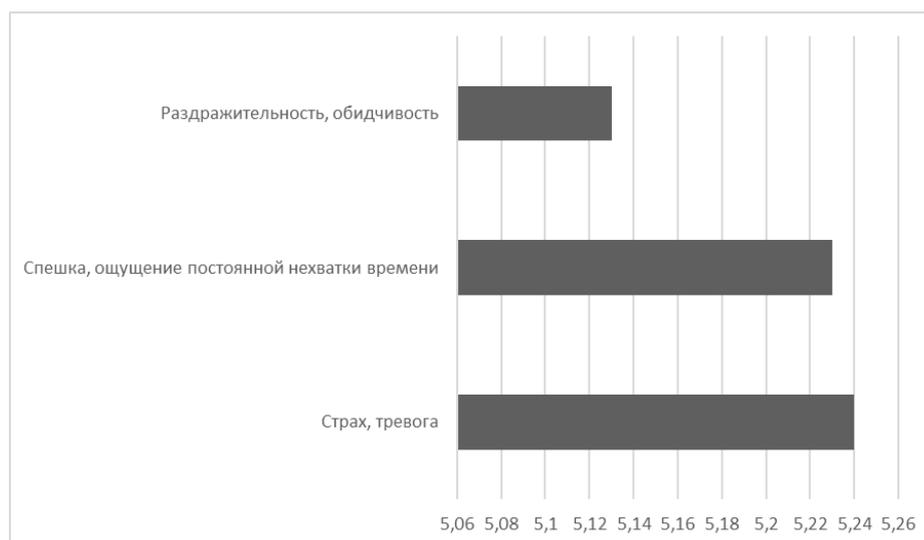


Рис. 11. Проявление стресса у лиц женского пола 3 вузов города Ижевск, оцененные по 10 бальной шкале.

У студентов ИжГТУ стресс проявляется страхом и тревогой, плохим сном, спешкой и ощущением постоянной нехватки времени (рис. 12).

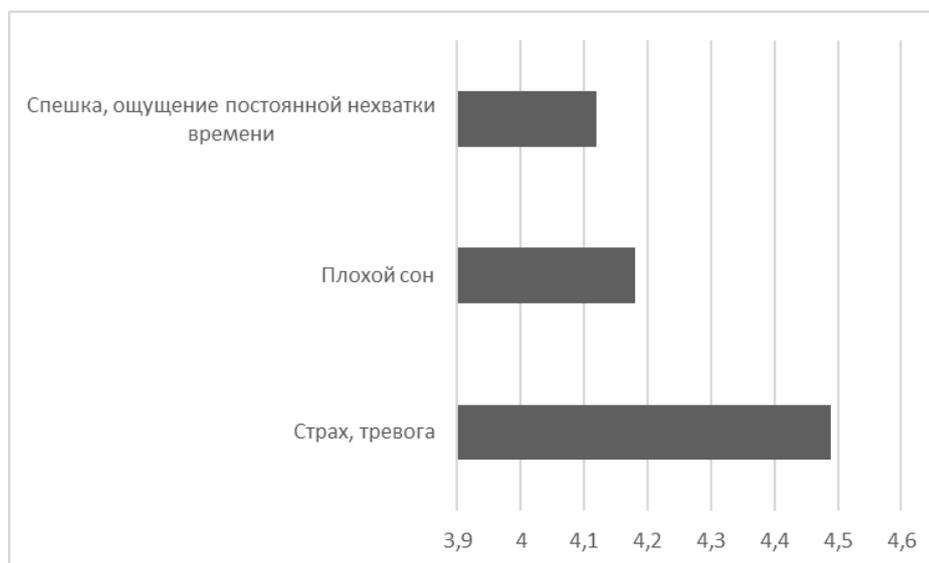


Рис. 12. Проявление стресса у студентов ИжГТУ, оцененные по 10 бальной шкале.

Повышенная отвлекаемость и плохая концентрация внимания, страх и тревога, низкая работоспособность и повышенная утомляемость - это наиболее частые проявления стресса у студентов УдГУ (рис. 13).

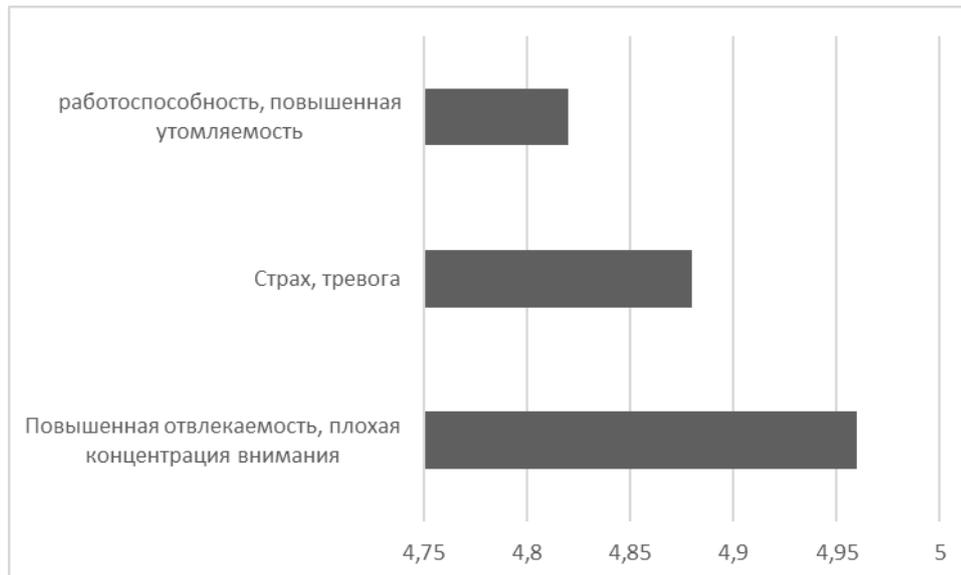


Рис. 13. Проявление стресса у студентов УдГУ, оцененные по 10 бальной шкале.

У студентов ИГМА стресс чаще проявляется страхом и тревогой, спешкой и ощущением постоянной нехватки времени, раздражительностью и обидчивостью (рис. 14).

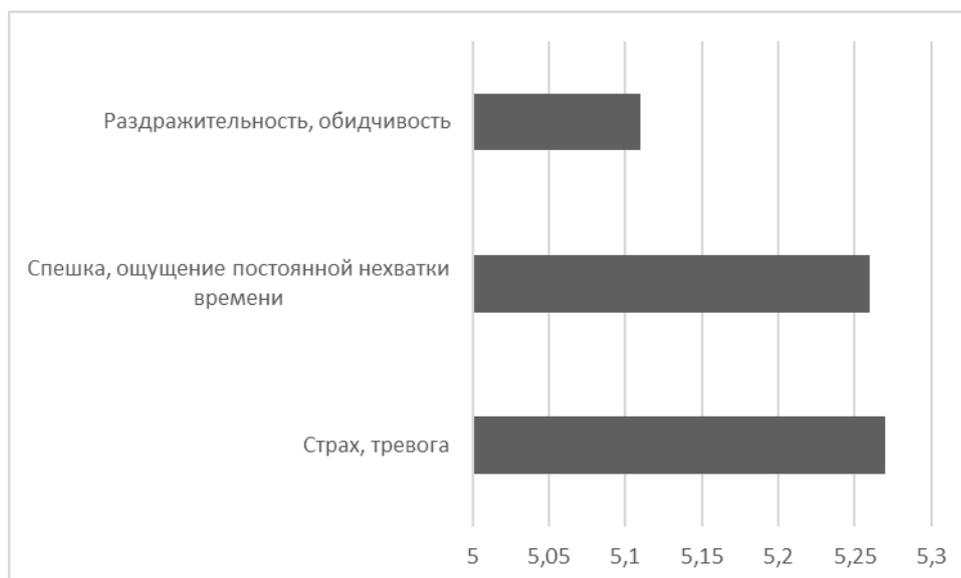


Рис. 14. Проявление стресса у студентов ИГМА, оцененные по 10 балльной шкале.

В четвертом блоке студенты указали какие приемы снятия стресса они практикуют. Наиболее частыми приемами снятия стресса у студентов являются вкусная еда, сон и общение. Хочется отметить низкие показатели приемов снятия стресса при помощи алкоголя и сигарет, однако они идут наравне с прогулками и физической активностью (рис. 15).

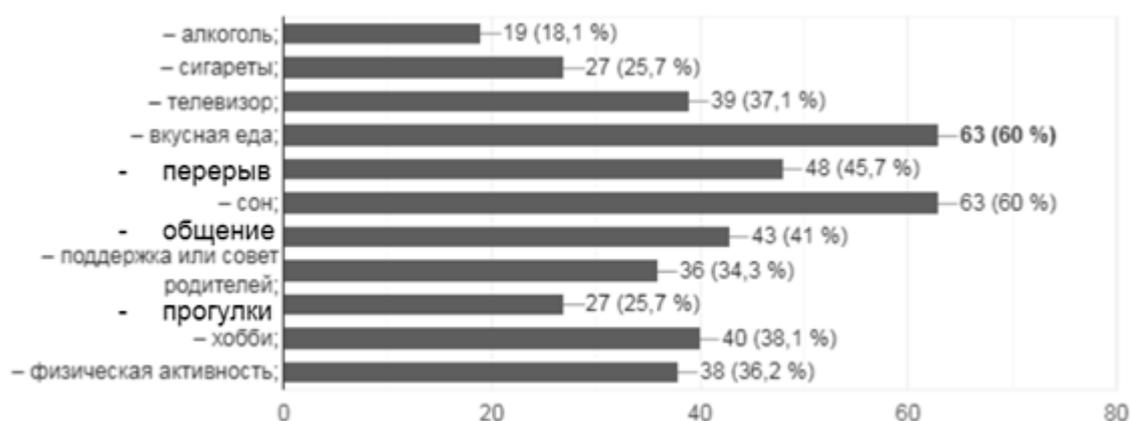


Рис. 15. Приемы снятия стресса у студентов 3 вузов города Ижевск.

В пятом блоке студенты оценивали по 10-балльной шкале насколько сильно они волнуются перед экзаменами. Средний показатель волнения перед

экзаменами среди лиц женского пола составил 6,8, против 5,96 у лиц мужского пола. У студентов ИГМА средний показатель волнения перед экзаменами гораздо выше (8,2), в отличии от студентов ИжГТУ (6,43) и УдГУ (4,4).

В шестом блоке студентам необходимо было указать какие признаки экзаменационного стресса они отмечали у себя.

Такие признаки, как учащенное сердцебиение, сухость во рту, затрудненное дыхание, скованность и дрожание мышц, головные или иные боли испытывали около половины студентов на экзаменах. (рис. 16).



Рис. 16. Признаки экзаменационного стресса у студентов 3 вузов города Ижевск.

Вывод: в течение семестра у студентов трех высших учебных заведений города Ижевск уровень стресса умеренно высокий. У студентов ИГМА уровень стресса больше, в отличии от студентов ИжГТУ и УдГУ. Наиболее частыми причинами стресса являются большая учебная нагрузка, нерегулярное питание, неумение правильно организовать свой режим дня. У студентов уровень стресса за последние 3 месяца учебы незначительно вырос. Во время экзаменов уровень стресса у студентов города Ижевск высокий. Самый высокий показатель у студентов ИГМА, ниже у студентов ИжГТУ и УдГУ.

Библиографический список:

1. Попова, Н. М. Комплексная характеристика здоровья подростков (на модели Удмуртской Республики): Автореф. дис. док. мед. наук. – Ижевск, 2006. – 181 с.

2. Попов, А.В. Комплексное социально-гигиеническое исследование здоровья студентов медицинского ВУЗа: Автореф. дис. канд. мед. наук. – Ижевск, 2008. – 164 с.
3. Стрелков Н.С., Кирьянов Н.А., Молчанова Л.Ф., Попова Н.М., Шкатова Е.Ю. Здоровье финно-угорской молодежи. Роль семьи в формировании здоровья: материалы межрегион. науч.-практ. конф., 21-22 мая 2009 г., г. Ижевск / [ред. сов.: Н. С. Стрелков и др.]. - Ижевск: ИГМА, 2009. С 14-18.
4. Abazari F. Evaluation and sources of stress in nursing students / F. Abazari, A. Abaszadeh, M. Arab // Journal of Medical Education Development steps – 2004. – V. 1. – P. 23–31.
5. Beddoe A.E. Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students / A.E. Beddoe, S.O. Murphy // J Nurs Educ. – 2004. – V. 43. – P. 305–312.
6. Samari A.K., Review Sources of support and ways to deal with stressors in students / A.K. Samari, A. Lali Faz, A.A. Askari // The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health, Autumn & Winter. – 2006. – V. 8. – P. 97–107.
7. Taghavi Larijani T. Comparison of stressors in the final year students of nursing and midwifery selected University of Tehran / T. Taghavi Larijani, F. Ramezani Badr, A. Khatoni, et al // Journal of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences (Hayat) – 2007. – V. 13. – P. 61–70.

Оригинальность 84%