

УДК 364.265

## ***УРОВЕНЬ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

***Кузнецова Р.А.***

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

***Мингазова Л.Ш.***

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

***Ямщикова Т.В.***

*Ассистент кафедры общественного здоровья и здравоохранения*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

### **Аннотация.**

Учебная деятельность студентов часто связана с эмоциональными переживаниями, повышенной тревожностью, что становится причиной снижения успеваемости в учебе, и в целом жизни студентов. В статье представлены результаты тестирования студентов медицинского вуза по шкале PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion), которая позволяет определить уровень стресса.

**Ключевые слова:** стресс, уровень стресса, студент, медицинский университет, анкетирование.

## ***STRESS LEVEL AMONG MEDICAL STUDENTS***

***Kuznetsova R.A.***

*4th year student at the Faculty of Medicine,*

*Izhevsk State Medical Academy*

*Izhevsk, Russia*

***Mingazova L.S.***

*4th year student at the Faculty of Medicine,*

*Izhevsk State Medical Academy*

*Izhevsk, Russia*

***Yamshchikova T.V.***

*assistant of the Department of Public Health and Healthcare*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

### **Annotation.**

The educational activities of students are often associated with emotional experiences, increased anxiety, which causes a decrease in academic performance and in the lives of students in general. The article presents the results of testing medical university students using the PSM-25 Lemyr-Tessier-Fillion scale, which allows you to determine the level of stress.

**Key words:** stress, stress level, student, medical university, questionnaire.

### **Введение.**

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма [2].

Психологический стресс – одна из сложнейших междисциплинарных проблем, находящихся на стыке психологии, психофизиологии и физиологии [3]. Наверное, каждый человек хотя бы раз в жизни встречался с факторами, которые могут привести к стрессу. С ситуациями, которые

вызывают стрессовые состояния, мы встречаемся каждый день. С одной стороны, стресс может мотивировать человека становиться лучше, стимулирует развиваться, раскрыть свой потенциал, а с другой стороны, является одной из наиболее распространенных причин неблагополучия, страданий и неудач любого человека [2].

Факторов, которые приводят к стрессовому состоянию, у студентов-медиков немало: учебный стресс, проблемы в межличностных отношениях, переезд, конфликты с близкими людьми, проблемы со здоровьем. Поэтому, определение уровня стресса у студентов вызывает теоретический и практический интерес.

#### **Цель работы:**

Определить уровень стресса у студентов медицинского вуза.

#### **Материалы и методы:**

Для оценки уровня стресса проведено тестирование в Google-формах 110 студентов с 1 по 6 курс Ижевской государственной медицинской академии (ИГМА) по шкале PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона [1]. Методика была разработана для того, чтобы устранить имеющиеся недостатки традиционных методов измерения стрессовых состояний: косвенные измерения стресса через патологические проявления тревожности, депрессии или использование стрессоров. Опросник позволяет детально исследовать состояние человека, подвергшегося стрессу и измерять стресс как психологическое состояние [1].

В соответствии с методикой студентам было предложено оценить ряд суждений, характеризующих психическое состояние с помощью 8-балльной шкалы: 1 – никогда; 2 – крайне редко; 3 – очень редко; 4 – редко; 5 – иногда; 6 – часто; 7 – очень часто; 8 – постоянно (ежедневно). Сумма баллов является интегральным показателем психической напряженности (ППН). Имеется три уровня ППН: при показателе более 155 баллов, можно

говорить о высоком уровне стресса. Если же студент набирает 100-154 балла, то это средний уровень стресса. Результат ниже 100 баллов свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам [4].

### Результаты исследования:

В анкетировании приняли участие 110 студентов. Из них 85 человек (22,7%) - юноши, 25 человек (77,3%) - девушки (рис. 1).

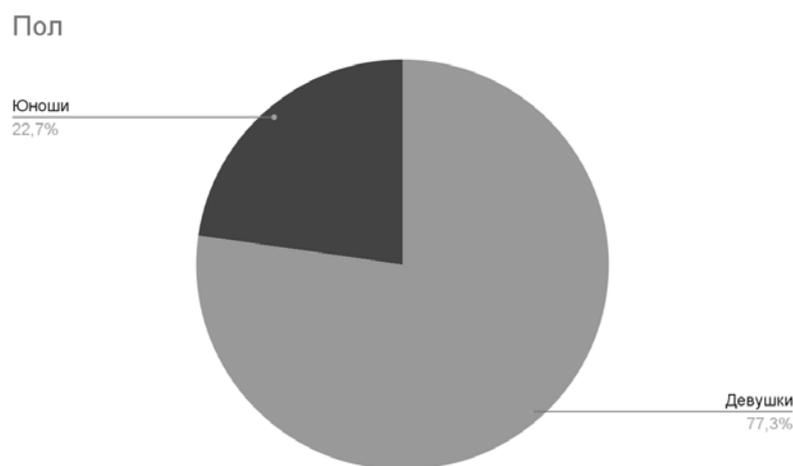


Рис. 1 - Распределение анкетированных по полу

Среди анкетированных на 1 курсе обучается 29 человек (26,4%), на 2 курсе - 18 человек (16,4%), на 3 курсе- 14 человек (12,7%), на 4 курсе - 14 человек (12,7%), на 5 курсе - 23 человека (20,9%), на 6 курсе - 12 человек (10,9%) (рис.2).

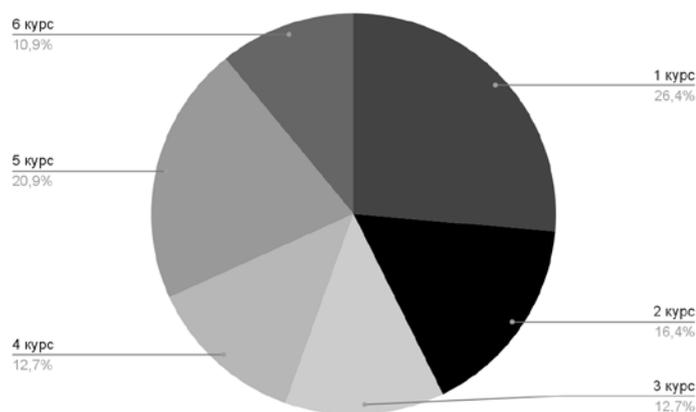


Рис. 2 - Распределение анкетированных по курсам.

В работе проведен сравнительный анализ уровня стресса у студентов-медиков обучающихся на разных курсах.

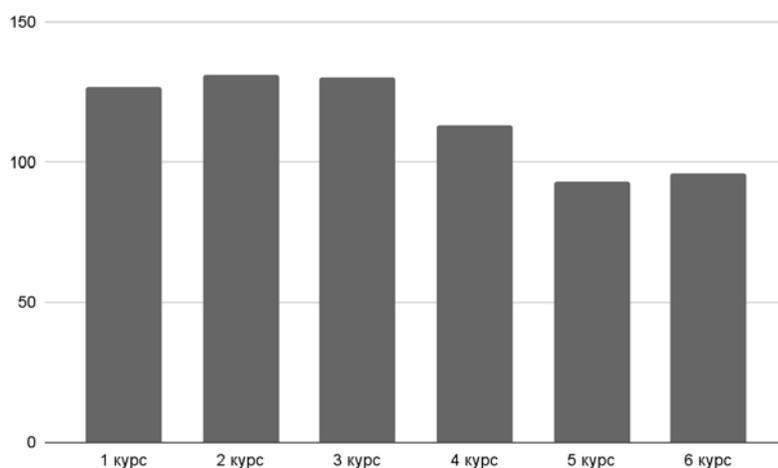


Рис. 3 - Уровень стресса у студентов с 1 по 6 курсы

Анализ результатов исследования показал, что у студентов 1 курса ИГМА интегральный показатель психической напряженности составил 127 баллов, что говорит о среднем уровне стресса (рис.3). Полученные результаты могут быть связаны с переездом в другой город, отсутствием знакомых и друзей, высокой учебной нагрузкой, адаптацией к новым условиям учебы.

Согласно результатам тестирования студентов 2 курса интегральный показатель психологической напряженности составляет 131 балл, что

соответствует среднему уровню стресса (рис.3). Полученные результаты могут быть связаны с психоэмоциональным напряжением, с высокой учебной нагрузкой учебой, с подготовкой к экзаменам, с проблемами во взаимоотношениях с однокурсниками, друзьями и родителями.

Проведенное тестирование показало, что у студентов 3 курса ИГМА интегральный показатель психологической напряженности составил 130 баллов по шкале, что говорит о среднем уровне стресса (рис.3). Причинами такого результата могут послужить большое количество объемных и трудновоспринимаемых дисциплин, таких как патофизиология, фармакология и тому подобное. Также нельзя исключать возможность проблем с семьей, друзьями. Рекомендовано взять паузу для отдыха, соблюдать режим дня.

Согласно результатам тестирования, интегральный показатель психологической напряженности учащихся 4 курса - 113 баллов из 200 возможных, что соответствует среднему уровню стресса (рис.3). Данные результаты предположительно могут быть в связи с началом трудовой деятельности. Многие студенты трудоустраиваются: отсутствие опыта, общение с пациентами, новый коллектив, состоящий из более взрослых и опытных людей, с которым нужно найти общий язык, отсутствие времени из-за работы и учебы непременно могут привести к повышению уровня стресса.

Результаты исследования показали, что у учащихся на 5 курсе интегральный показатель психической напряженности составил 93 балла, что говорит о низком уровне стресса (рис.3).

Показатель психологической напряженности студентов 6 курса по шкале 96 баллов из 200 возможных. Данный результат соответствует низкому уровню стресса (рис.3). Это свидетельствует об адаптированности

организма к нагрузкам. Как правило, учащиеся 5,6 курсов за время учебы научились распределять на учебу и отдых.

### **Заключение.**

Анализ результатов анкетирования показал, что у студентов старших курсов уровень стресса ниже, чем у студентов 1-4 курсов, что говорит об их адаптированности к нагрузкам, с которыми встречаются обучающиеся в медицинском вузе.

Для снижения уровня стресса студентам с 1 по 4 курс рекомендуется заниматься физической активностью, контролировать режим сна, режим труда и отдыха, уделять время хобби и общению со своими близкими и друзьями.

### **Библиографический список.**

1.Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С., Наследов А. Д. Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социномических профессий // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2013. №4.

2.Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

3.Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон.опт. диск (CD-ROM)

4. Организационно-психологическая диагностика в здравоохранении / Б.В. Казарин, Б.А. Ясько - Издательство Академия Естествознания, 2012 г.

*Оригинальность 81%*