

УДК 614.1

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ****Попова Н. М.**

Доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач Российской Федерации, заведующий кафедрой общественного здоровья и здравоохранения, Ижевская государственная медицинская академия, Ижевск, Россия

Шевченко И. Г.

Старший преподаватель, Ижевская государственная медицинская академия, Ижевск, Россия

Касакина Е. В.

студент 4 курса лечебного факультета, Ижевская государственная медицинская академия, Ижевск, Россия

Имматуллина С. Ф.

студент 4 курса лечебного факультета, Ижевская государственная медицинская академия, Ижевск, Россия

Аннотация. Высокий уровень информационной нагрузки, экологический фактор, социальная среда оказывают сильное воздействие на человека: увеличивают уровень стресса, снижают качество работоспособности, влияют на психоэмоциональное состояние и увеличивают риск заболеваемости.

В статье рассматриваются показатели стрессоустойчивости студентов 1 и 4 курсов лечебного факультета Ижевской государственной медицинской

академии. В опросе приняли участие 150 студентов (75 человек - 1 курс; 75 человек - 4 курс). Согласно результатам, было выявлено, у студентов 1 курса преобладает удовлетворительный уровень стрессоустойчивости, а у 4 курса - хороший уровень. Для получения результатов была использована методика “Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона”, для определения уровня стрессоустойчивости, что позволило сравнить психоэмоциональную подготовку студентов 1 и 4 курсов и разработать ряд рекомендаций для них.

Ключевые слова: студенты, стресс, стрессоустойчивость, психоэмоциональное состояние, медицинская академия.

STRESS RESISTANCE OF STUDENTS OF THE MEDICAL ACADEMY

Popova N. M.

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Honored Doctor of the Russian Federation,
Head of the Department of Public Health and Healthcare,
Izhevsk State Medical Academy,
Izhevsk, Russia*

Shevchenko I.G.

*Senior lecturer,
Izhevsk State Medical Academy,
Izhevsk, Russia*

Kasakina E. V.

*student 4rd year student of the Faculty of General Medicines
Izhevsk State Medical Academy,
Izhevsk, Russia*

Immatullina S. F.

student 4rd year student of the Faculty of General Medicines

*Izhevsk State Medical Academy,
Izhevsk, Russia*

Summary: A high level of information load, an environmental factor, and a social environment have a strong impact on a person: they increase stress levels, reduce the quality of performance, affect the psycho-emotional state and increase the risk of morbidity.

The article examines the stress resistance indicators of 1st and 4th year students of the Medical Faculty of the Izhevsk State Medical Academy. 150 students took part in the survey (75 people - 1st year; 75 people - 4th year). According to the results, it was revealed that the 1st year students have a satisfactory level of stress tolerance, and the 4th year students have a good level. To obtain the results, the methodology “S. Cohen and G. Williamson Stress Self-assessment Test” was used to determine the level of stress resistance, which made it possible to compare the psycho-emotional training of 1st and 4th year students and develop a number of recommendations for them.

Keywords: students, stress, stress resistance, psycho-emotional state, medical academy.

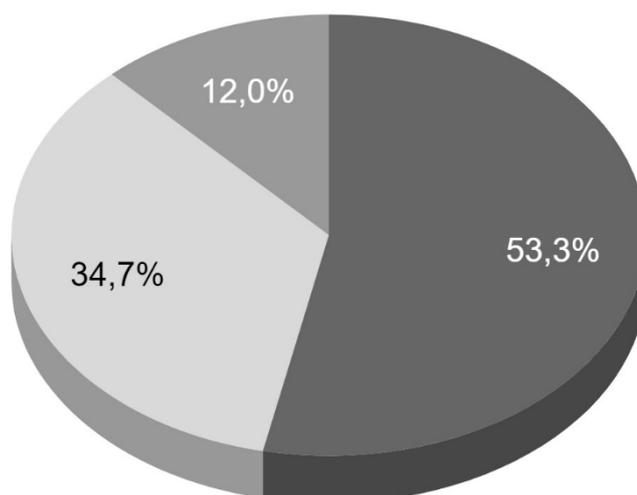
Актуальность: присутствие стресса в жизни человека всегда вызывал интерес многих ученых, из-за чего подвергался детальному изучению во все времена [5]. Способность организма справляться со стрессом и адаптироваться к нему называется стрессоустойчивость. Наиболее полное определение стрессоустойчивости дает П. Б. Зильберман, стрессоустойчивость – «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [2]. Стрессоустойчивость формируется исходя из: жизненного опыта, психологической компетентности и личностных

особенностей [6]. Студенты медицинских учебных заведений сталкиваются с большим объемом информации и дефицитом учебного времени, что приводит к постоянному стрессу, а специфические условия трудовой деятельности, быта и образа жизни студентов приводят к ухудшению состояния здоровья [3]. Ежегодно возрастает количество поступающих в медицинскую академию, поэтому необходимо выявить уровень стрессоустойчивости и принять меры для ее повышения.

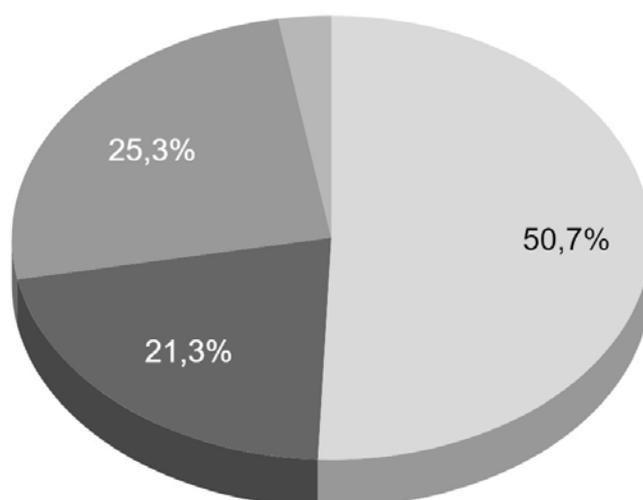
Цель: выявить уровень стрессоустойчивости студентов 1 и 4 курсов Ижевской Государственной Медицинской Академии.

Материалы и методы исследования: для получения оценки уровня стрессоустойчивости использовался “Тест самооценки стрессоустойчивости Коухена-Виллиансона”, включающий в себя 10 вопросов, что позволяет определить уровень “отличный”, “хороший”, “удовлетворительный”, “плохой”, “очень плохой” [7]. Дополнительно студентам был предложен опрос на 10 вопросов, в ходе которого выявлены их способы снятия стресса. С помощью инструмента Google forms был проведен опрос среди 150 человек, из которых 75 студентов 1 курса и 75 человек 4 курса. В программе MS Excel был проведен анализ результатов, на основании которых провели оценку достоверности исследования.

Результаты исследования и их обсуждение: Преимущественная часть участников, прошедшие анкетирование, являются девушки 1 курса 36,0%, 4 курс 34,0%, юношей соответственно 17,0%, 13,0%. Среди студентов 1 курса, очень плохой уровень стрессоустойчивости составил - $2,7 \pm 1,87\%$, плохой уровень составил - $25,3 \pm 5,0\%$, удовлетворительный - $50,7 \pm 5,7\%$, хороший - $21,3 \pm 4,7\%$ (рис. 1).



● хорошо ● удовлетворительно ● плохо



● удовлетворительно ● хорошо ● плохо ● очень плохо

Рис. 1. Структура стрессоустойчивости студентов 1 курса. Примечание: изображение авторская разработка.

Среди студентов 4 курса: плохой уровень стрессоустойчивости у $12,0 \pm 3,75\%$, удовлетворительный - $34,7 \pm 5,49\%$, хороший - $53,3 \pm 5,76\%$ (рис. 2).

Рис. 2. Структура стрессоустойчивости у студентов 4 курса. Примечание: изображение авторская разработка.

Исходя из полученных результатов, у студентов 1 курса преобладает удовлетворительный уровень стрессоустойчивости - $50,7 \pm 5,7\%$, а у студентов 4 курса хороший уровень - $53,3 \pm 5,76\%$

Выявлена достоверная разница показателей плохого уровня стрессоустойчивости студентов 1 курса, по сравнению с показателями 4 курса ($t= 2,1$; $p < 0,05$).

Также стоит отметить, что количество студентов с плохим уровнем стрессоустойчивости среди 1 курса больше, чем среди 4 курса. При поступлении студенты 1 курса сталкиваются с разными проблемами, которые вынуждают их проявлять больше самостоятельности, ответственности и самоорганизации. Преодоление трудностей, адаптация к новым социальным ролям и новому ритму жизни влечет за собой появление стресса [4].

Распространенной причиной плохой стрессоустойчивости студенты 4 курса называют финансовую нестабильность, переживание перед экзаменами, напряжение во время сессии, а также эмоциональное выгорание. Эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на учебе [3].

По результатам анкетирования для устранения стресса большая часть студентов выбирают пассивный отдых ($51,0 \pm 4,08\%$), который включает просмотр фильмов, чтение книг, общение в социальных сетях. Активный отдых выбрали ($18,0 \pm 2,93\%$), с помощью фармакологических препаратов ($6,0 \pm 1,93\%$), прибегают к помощи специалистов ($2,0 \pm 1,14\%$), справляются перееданием ($13,0 \pm 2,74\%$). Малая часть опрошенных ($10,0 \pm 2,44\%$) указали способы пагубные для организма (переедание, спиртосодержащие напитки, сигареты) несмотря на то, что студенты проинформированы о том, что это негативно отражается на их здоровье.

Необходимо бороться с высоким уровнем стресса у студентов Ижевской государственной медицинской академии. Всемирная Организация Здравоохранения в борьбе со стрессом рекомендует: соблюдать режим дня, высыпаться, регулярно и сбалансировано питаться, ежедневно заниматься физической активностью, ограничить время просмотра новостей [1]. Помимо общих рекомендаций, регламентируемые Всемирной Организацией Здравоохранения, важно обратить внимания, что существуют такие методы борьбы со стрессом как: дыхательные техники, массаж, ароматерапия, музыкотерапия, физические методы – водные процедуры, посещение бани. Также для борьбы со стрессом каждый студент, который оказался в непростой жизненной ситуации, может обратиться за психологической консультацией на базе Ижевской государственной медицинской академии, где будет подобран индивидуальный подход к решению проблемы.

Вывод: выявили, что стрессоустойчивость студентов 4 курса выше, чем у студентов 1 курса в Ижевской государственной медицинской академии. Тем не менее каждому студенту, независимо от того, на каком он курсе? стоит обратить свое внимание на психоэмоциональное состояние, знать уровень стрессоустойчивости.

Библиографический список

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.who.int/ru> - (дата обращения 04.10.2024)
2. Киреева М. В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человекоориентированных профессий / М. В.Киреева // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки/ –2011. –№8 (113), Т.11. –С. 6.
3. Попов А.В. Комплексное социально-гигиеническое исследование здоровья студентов медицинского вуза: Автореферат, - М., 2008. 25 с.
4. Попова, Н. М. Субъективная оценка стрессоустойчивости студентов различных ВУЗов / Н. М. Попова, Ч. Р. Ахьямова, Р. Ф. Газимзянова //

- Modern Science. – 2019. – № 11-1. – С. 233-236.[Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41329799&ysclid=m20niiu8kp977136779> (дата обращения 04.10.2024)
5. Ромашин В.Н., Атаманова Г.И. Ретроспективный анализ феномена стресса: физиологический и психологический подход // Психология. Психология. Историкокритические обзоры и современные исследования. - 2023. Т. 12. - № 9А. - С. 37-49.
6. Сурай Т. В. Стрессоустойчивость: понятие и формирование // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 866–870. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <http://e-koncept.ru/2016/86187.htm>. (дата обращения 04.10.2024)
7. Щербатых Ю. В., Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.

Оригинальность 75%