

УДК 159.9.072.43

***АДАПТАЦИЯ КАК УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ У СТУДЕНТОВ
РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Гребенкина Е.П.

К.м.н., доцент.

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Галиахметова Н.П.

К.п.н, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Благоразумова М.Г.

преподаватель,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация

Статья посвящена исследованию устойчивости к стрессу у студентов медицинского вуза, обучающихся по разным специальностям. Установлено, что уровень нервно-психического напряжения достоверно выше у студентов стоматологического факультета. Выявлены характерные особенности процесса адаптации к учебной деятельности в медицинском вузе студентов разных специальностей.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, адаптация, студенты медицинского ВУЗа, психическое напряжение, лечебный, педиатрический, стоматологический факультеты.

***STRESS RESISTANCE IN STUDENTS OF THE MEDICAL, DENTAL AND
PEDIATRIC FACULTIES OF IGMA***

Grebenkina E.P.

*Associate Professor of the Department of Normal Physiology,
Izhevsk State Medical Academy,
Izhevsk, Russia*

Galiakhmetova N.P.

*Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Psychosomatic
Medicine,
Izhevsk State Medical Academy,
Izhevsk, Russia*

Blagorazumova M.G.

*Teacher of the Department of Pedagogy, Psychology and Psychosomatic Medicine,
Izhevsk State Medical Academy,
Izhevsk, Russia*

Abstract

The article is devoted to the study of resistance to stress in medical students studying in different specialties. It is established that the level of neuropsychic stress is reliably higher in students of dental faculty. Characteristic features of the process of adaptation to educational activity in medical school of students of different specialties are revealed.

Key words: stress, stress resistance, adaptation, students of medical university, mental tension, medical, pediatric, dental faculties.

В современных условиях эффективность деятельности во многом зависит от возможности человека совладать со стрессом, что отражает актуальность данной работы, так как зачастую антистрессорные методики субъект применяет необоснованно, что может приводить к малой эффективности либо вовсе к их бесполезности [8].

Начало учебного процесса в вузе означает переход организма на новый уровень функционирования. На студента воздействует комплекс интенсивных факторов, и в процессе адаптации у каждого из них формируется уникальная функциональная система. Эффективность адаптации зависит от психологических и физиологических особенностей человека, а также от биохимических процессов его организма. Студенты оказываются в новых условиях, отличающихся высокой учебной нагрузкой, значительным эмоциональным и психическим напряжением, особенно во время сессий, что сопровождается, как правило, относительно низкой физической активностью. Учебно-профессиональная деятельность, являясь ведущей в студенческом возрасте, отмечается, в том числе, высоким уровнем стрессовых нагрузок. Адаптация, на основании научных работ К. Вильямса, Дж. Гринберга, Ю. В. Щербатых, Абабков В.А. [2, 12, 1, 5], рассматривается нами как одно из проявлений устойчивости к стрессу студентов вуза

По мнению А.Л. Церковского [11], в последнее время ученые все чаще сосредотачивают свои усилия на разработке и исследовании различных методик, направленных на повышение стрессоустойчивости. Тем не менее, такие работы остаются весьма актуальными, поскольку уровень стрессоустойчивости напрямую связан с эффективностью учебной деятельности и отношением студентов к процессу обучения. Это, в свою очередь, сказывается на подготовке конкурентоспособных и квалифицированных специалистов. В своей работе М.Л. Хуторная [10] демонстрирует, что использование антистрессовых стратегий перед экзаменами существенно улучшает стрессоустойчивость студентов в период интеллектуальных испытаний.

Актуальность изучения стрессоустойчивости будущих врачей обусловлена несколькими факторами [4, 6]:

- высокая ответственность: понимание, что студенты врачи несут ответственность за жизнь и здоровье своих пациентов, что создаёт дополнительную нагрузку и стресс;

- сложность работы: работа студента требует постоянного внимания, концентрации и принятия решений в условиях ограниченного времени и информации;
- эмоциональная нагрузка: студенты уже в период практики часто сталкиваются с тяжёлыми случаями заболеваний, смертью пациентов и другими эмоциональными ситуациями, что может вызвать стресс и эмоциональное выгорание;
- социальные факторы: врачи работают в условиях постоянного взаимодействия с коллегами, пациентами и их родственниками, что также может вызывать стресс и напряжение.

Цель исследования: провести сравнительный анализ психологических показателей устойчивости к стрессу у студентов лечебного, стоматологического и педиатрического факультетов медицинского вуза.

Цель достигалась через решение **задач**:

1. проанализировать научную литературу по заявленной проблематике;
2. выявить особенности адаптации студентов лечебного, стоматологического и педиатрического факультетов медицинского вуза;
3. проанализировать уровень психического напряжения студентов разных специальностей.

В исследовании участвовали 135 студентов 2 курса лечебного, стоматологического, педиатрического факультетов ФГБОУ ВО «Ижевской государственной медицинской академии» Министерства здравоохранения Российской Федерации (из них 30% мужчин, 70% женщин, средний возраст 19,5 лет).

Методы: анализ, обобщение, интерпретация результатов, психодиагностические методики (опросник «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина; методика «Человек под дождем» Д.М. Фисенко), методы математической статистики (описательная статистики, U-критерий Манна-Уитни).

Опросник «Оценка нервно-психического напряжения» (НПН) или, шкала НПН, представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленный по данным клинико-психологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик, разделенных на три степени выраженности: слабая, умеренная, чрезмерная.

Под нервно-психическим напряжением Т.А. Немчин [7] понимает психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий, которое сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, страха и включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом.

Суть проективной методики «Человек под дождем» заключается в том, что испытуемому предлагается ситуация: он находится под дождем. Методика ориентирована на диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации и противостоять им, а также может рассказать о возможности человека к адаптации [3,9]. Важно, что в этой методике достаточно широкий диапазон измеряемых шкал способности к адаптации:

1. Самооценка (критерий оценивания – положение человека на рисунке);
2. Характер социальных взаимодействий (критерий оценивания – положение рук на рисунке);
3. Субъективное чувство защищенности и способности противостоять невзгодам (критерий оценивания – средства защиты от дождя);
4. Субъективное восприятие окружающей действительности (критерий оценивания – характер дождевых капель);
5. Наличие неразрешенных проблем (критерий оценивания – наличие и положение луж на рисунке).

Однако, следует подчеркнуть, что данная методика является проективной, и в ней нет количественных показателей, а только качественные.

Обсуждение результатов

Рассмотрим полученные данные по методике «Человек под дождем». Низкий уровень самооценки наблюдается у 71% студентов стоматологического факультета. Высокий уровень по шкале «Самооценка» наблюдается у 13% студентов лечебного факультета (Рис. 1).

Это значит, что у студентов стоматологического факультета чаще проявляется неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, что может обуславливать сложности в адаптации к стрессовой ситуации.

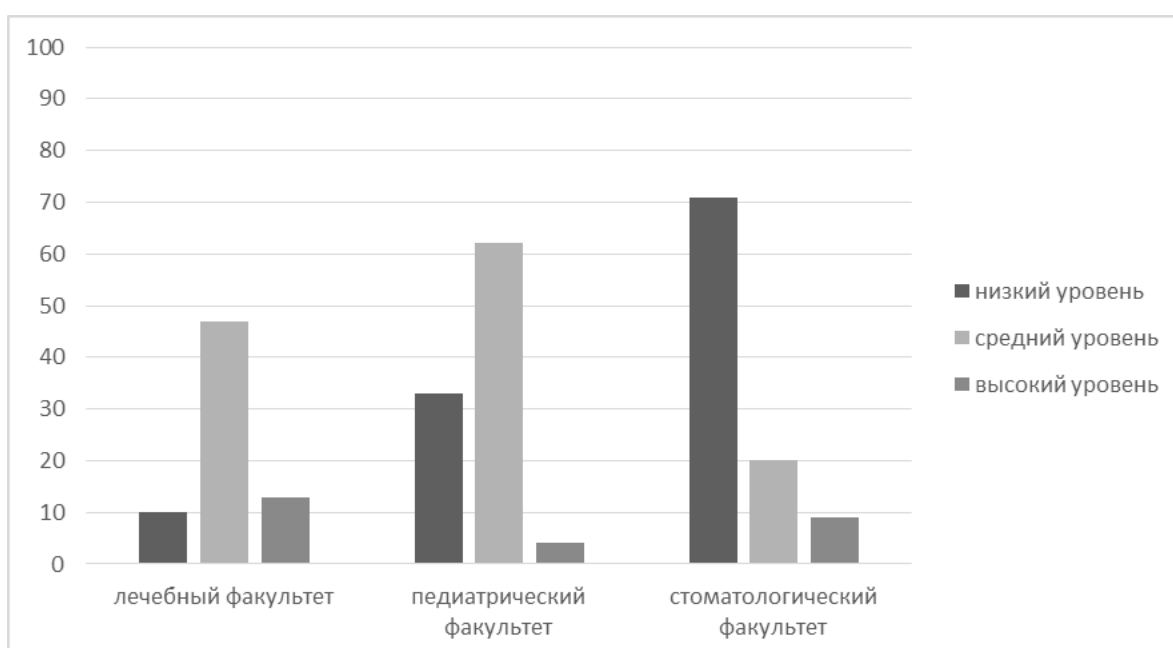


Рис. 1. Данные по шкале «Самооценка» методики «Человек под дождем»

По шкале «Характер социальных взаимодействий» низкий уровень наблюдается у 5% студентов лечебного факультета, а самый высокий у 75% студентов стоматологического факультета (Рис 2). Высокие оценки по данной шкале говорят, что студенты обладают эмпатией как умением сопереживать и чувствовать эмоции других людей, способны находить компромиссы, работать в команде, учитывая интересы и мнения других. Открыты к новому опыту, активно вовлечены в социальные инициативы.

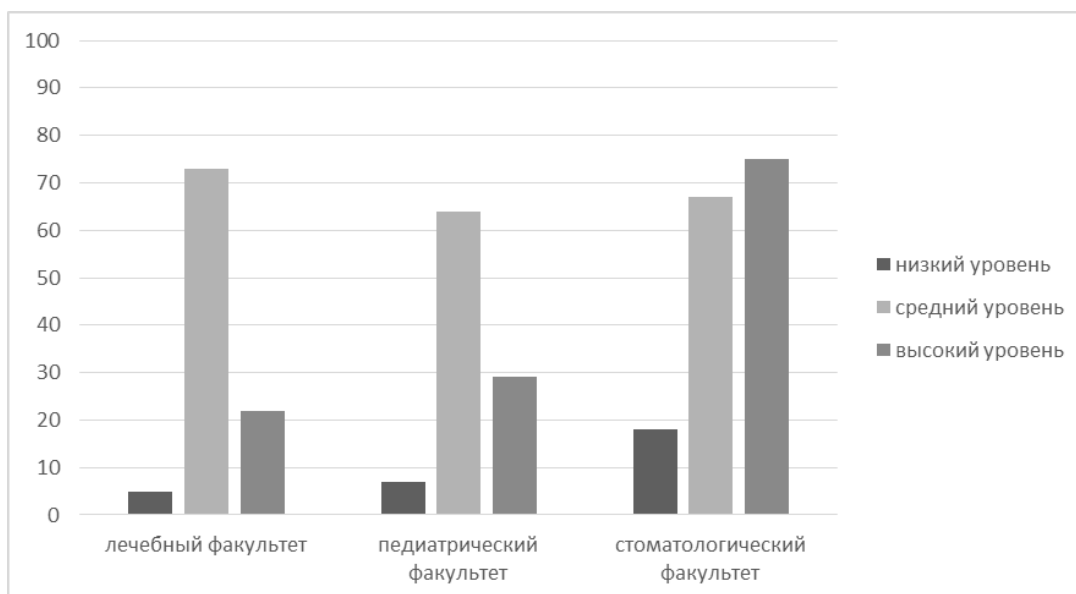


Рис 2 Данные по шкале «Характер социальных взаимодействий»

По шкале «Чувство защищенности» выявлен высокий уровень у 49% студентов лечебного факультета, а низкий уровень наблюдается у 53% студентов стоматологического факультета. Это означает, что обучающиеся могут чувствовать себя незащищенными и подверженными стрессу (рис. 3).

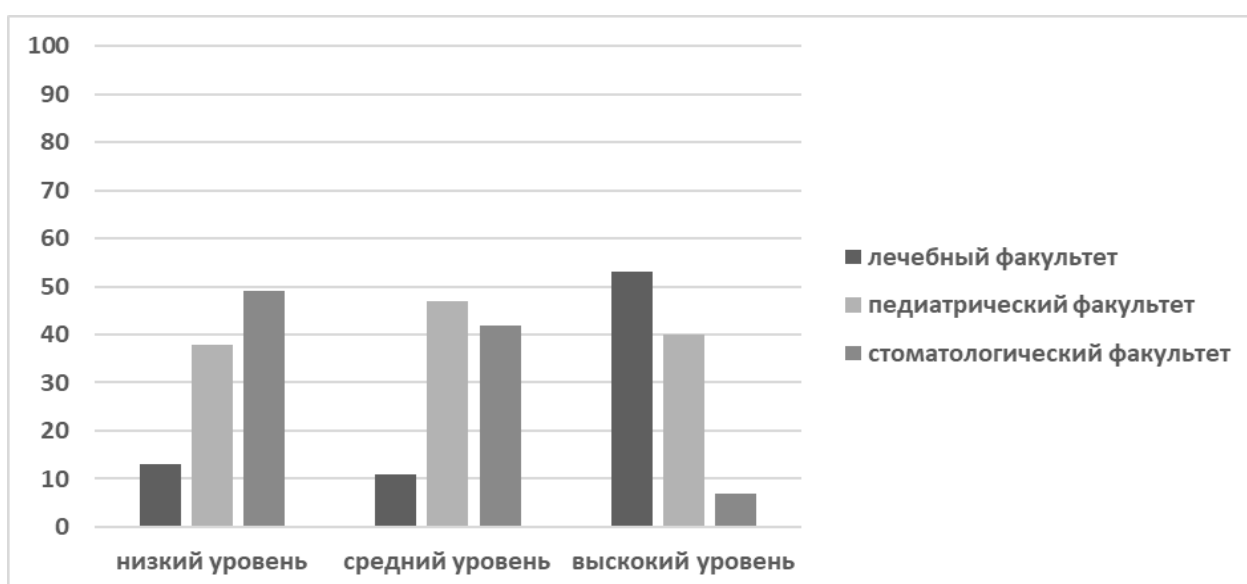


Рис. 3. Данные по шкале «Чувство защищенности»

По шкале «Восприятие действительности» наблюдается средний уровень

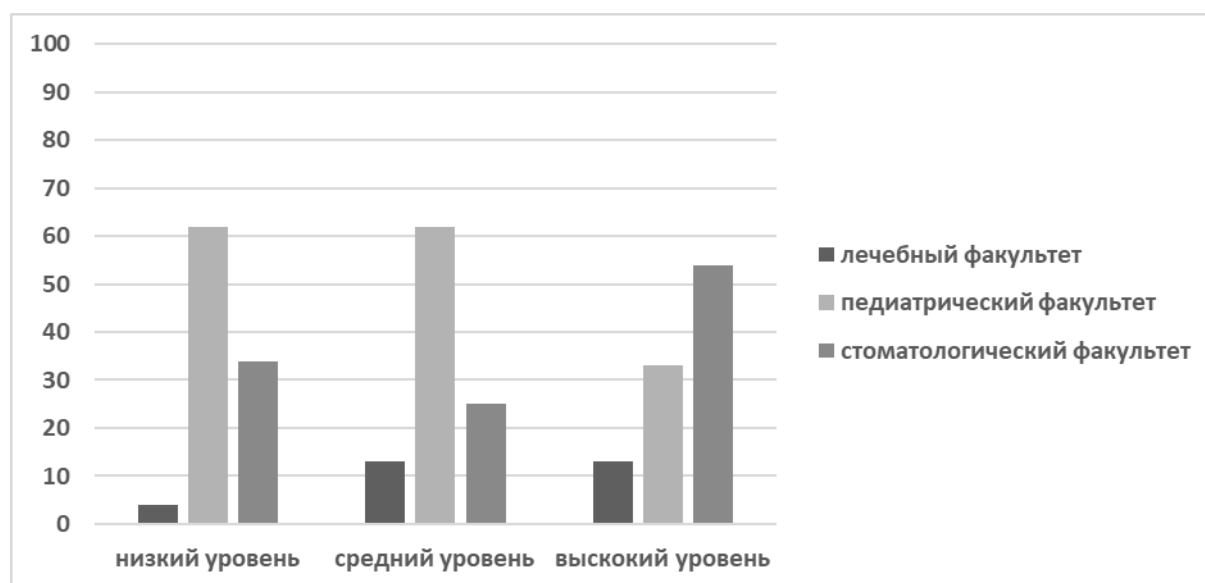


Рис 4 Данные по шкале «Восприятие действительности»

У будущих стоматологов чаще встречается (54% респондентов) высокий уровень показателей шкалы «Неразрешенные проблемы», чем у обучающихся лечебного и педиатрического факультетов (4%). Это свидетельствует, что в ситуации стресса им требуется больше времени для осмысления и поиска возможных путей решения.

Умеренное напряжение наблюдается у 63% студентов педиатрического и лечебного факультетов, на стоматологическом - 33% респондентов (рис. 5).

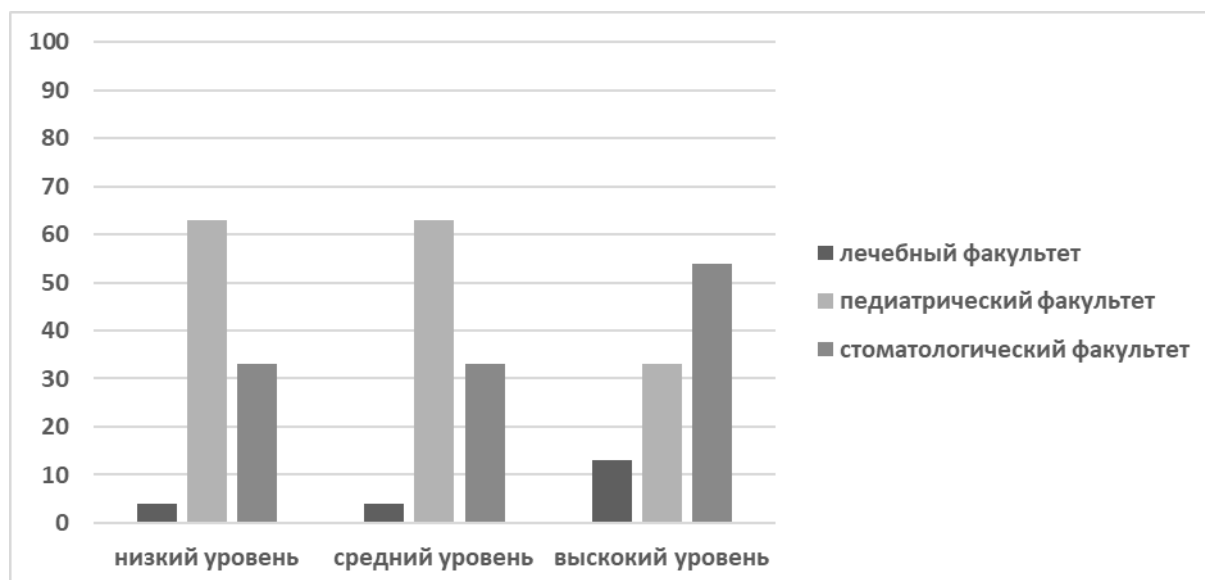


Рис. 5. Данные шкале «Неразрешенные проблемы»

На рисунке 6 представлены данные, отражающие уровень нервно-психического напряжения студентов разных специальностей.

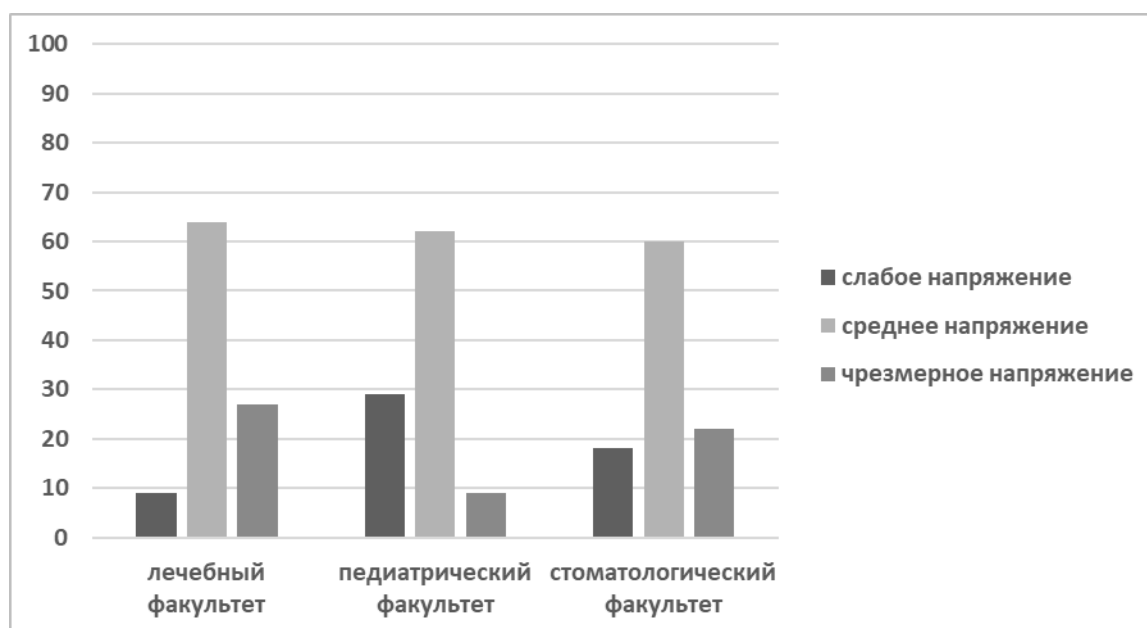


Рис. 6. Данные по нервно-психическому напряжению

Самый низкий уровень (9%) по шкале чрезмерное напряжение наблюдается у педиатрического факультета. Самый высокий – у лечебного факультета (27% респондентов) (рис. 6).

U-критерий Манна-Уитни показал достоверные различия в уровне нервно-психического напряжения студентов лечебного и педиатрического факультетов ($U = 709.50$; $p=0.031$). Обнаружено, что будущие врачи-педиатры меньше испытывают уровень стресса, чем студенты лечебного факультета ($M=56,8$ и $M=64,21$ соответственно).

Выводы

Таким образом, можно заключить, что студенты лечебного факультета достоверно чаще испытывают высокий уровень психического напряжения, чем студенты педиатрического факультета. В то же время, установлено, что студенты педиатрического факультета обладают умением сопереживать и чувствовать эмоции других людей в ситуациях стресса, способны чаще проявлять компромиссное поведение, чем студенты лечебного и стоматологического факультетов. Выявлено, что на всех факультетах студенты способны адаптироваться к изменениям в новых условиях, что позволяет им эффективно реагировать на стрессовые ситуации. Установлено, что поддержку семьи, друзей, преподавателей в стрессовых учебных ситуациях принимают чаще студенты лечебного факультета. Определено, что наиболее адаптированы к стрессу студенты – стоматологи и они активнее находят способы выхода из них. Перспективами исследования является разработка тренинга по повышению стрессоустойчивости студентов с учетом полученных результатов.

Библиографический список

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб.: Речь, 2010. - 169 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / Ксандрия Вильямс; [Пер. с англ. Юрия Гольдберга]. - М. : ЭКСМО, 2002. - 268, СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
3. Вшивкова, И.В. Рисуночные тесты как метод исследования агрессивной материнской позиции / И.В. Вшивкова // Перинатальная психология и психология родительства. – 2005. – №1. – С. 12–43.

4. Гребенкина, Е. П. Психологическая адаптация к учебному процессу студентов
Г. Благоразумова // Актуальные вопросы современного медицинского образования: Материалы 1 Международной научно-практической конференции, Ижевск, 11–12 сентября 2020 года. – Ижевск: ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия», 2020. – С. 242-244.
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2011. С. 128-133.
6. Жученко, О. А. Сравнительный мониторинг эмоциональных состояний студентов вузов / О. А. Жученко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 4-1(67). – С. 205-209.
7. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А.Немчин. -Л.: Ленинградский университет, 1983. – 167с.
8. Реверчук И.В., Галиахметова Н.П. Ботникова Е.А., Михеева П.С. Роль внедрения методов релаксации обучающихся при формировании эффективной образовательной среды ВУЗА. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация в интеркультурном мире». - Ижевск: ERGO, 2016. С.189-192.
9. Романова, Е.В. Проективные графические методики. Методические рекомендации: В 2 ч. / Е.В. Романова, Т.И. Сытько. – СПб.: Дидакт, 1992. –251 с.
- 10.Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис. канд. психол. наук. Тамбов, 2007. –182 с.
- 11.Церковский А.Л. Современные взгляды на стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. —2011. — № 1. т.10. — С.6–19.
- 12.Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В.Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).

Оригинальность 80%