

© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2013

## АНАЛИЗ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВИТЕБСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

ГОРОДЕЦКАЯ И.В., КОНЕВАЛОВА Н.Ю., СОЛОДОВНИКОВА О.И.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»

---

### Резюме.

По результатам анкетирования 480 студентов всех факультетов Витебского государственного медицинского университета проведён анализ устойчивости студентов к стрессу. Выявлены тенденции в различии устойчивости к стрессу в зависимости от года обучения. Установлено, что самый высокий показатель стрессоустойчивости у студентов лечебного факультета. У студентов фармацевтического и стоматологического факультетов этот показатель незначительно меньше. Студенты младших курсов менее устойчивы к стрессу, чем студенты старших курсов. Предложены практические рекомендации учёта полученных результатов для повышения качества учебного процесса.

Ключевые слова: стрессоустойчивость студентов, инновационная педагогика.

### Abstract.

According to the results of questioning of 480 students of all faculties of Vitebsk State Medical University students' stress tolerance was studied. Tendencies in the difference of students' stress tolerance depending on the year of studying were revealed. Medical students were found to possess the highest index of stress tolerance. This index is insignificantly lower in students of the pharmaceutical and stomatological faculties. Junior students tolerate stress worse than senior students.

Practical recommendations to improve the quality of the educational process with the obtained results taken into account are given.

Key words: students' stress tolerance, innovative pedagogics.

---

На сегодняшний день существует большое количество подтверждений тому, что стресс – спутник студенческой жизни. Этому способствует ежедневное напряжение из-за нехватки времени в попытке справиться с учебными и бытовыми проблемами. В литературе описаны различные способы определения устойчивости к стрессу:

– Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге [1];

– Стресс-тест Т.А. Немчинова и Тейлора для определения стрессоустойчивости [2];

– Личностный опросник «16 факторов личности» Р. Кеттелла [3];

– Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ (адаптирован А.Г. Шмелевым) [4];

– Шкала оценки уровня реактивной и

личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина [5];

– Манчестерский тест на стрессоустойчивость [6];

– Тест на стрессоустойчивость Коухена [7];

– Тест для оценки уровня стрессоустойчивости Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. [8].

Стресс, испытываемый студентами, сказывается на их успехах в обучении (усвоении, анализе и синтезе знаний). Это снижает академическую успеваемость студентов. Трудности с успеваемостью, в свою очередь, также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается.

Это приводит не только к падению успеваемости, но и к повышению уровня заболеваемости в данной возрастной категории.

В связи с этим, анализ состояния стрес-

соустойчивости студентов имеет важное значение не только для разработки способов коррекции их успеваемости, но и для повышения уровня их здоровья.

Цель работы: оценить стрессоустойчивость студентов ВГМУ.

### Методы

Было опрошено 480 студентов (по 30 студентов с каждого курса лечебного, стоматологического и фармацевтического факультетов).

Студентам предлагалось оценить по десятибалльной шкале их отношение к тем или иным событиям (от «1» - совершенно не задевает до «10» - очень сильно беспокоит и напрягает).

В нашем исследовании был задействован следующий тест на стрессоустойчивость, на основе использования общепринятых методик [9]:

1. Постарайтесь определить, насколько сильно Вы переживаете по поводу следующих событий:

1.1 Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду) \_\_\_\_\_

1.2 Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег \_\_\_\_\_

1.3 Машина, которая обрызгала вас грязью \_\_\_\_\_

1.4 Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель) \_\_\_\_\_

1.5 Правительство, депутаты, администрация \_\_\_\_\_

2. Какие из перечисленных ниже качеств Вам присущи:

2.1 Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе \_\_\_\_\_

2.2 Стеснительность, робость, застенчивость \_\_\_\_\_

2.3 Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах \_\_\_\_\_

2.4 Плохой, беспокойный сон \_\_\_\_\_

2.5 Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты \_\_\_\_\_

3. Как влияет стресс на ваше здоровье:

3.1 Учащенное сердцебиение, боли в сердце \_\_\_\_\_

3.2 Затрудненное дыхание \_\_\_\_\_

3.3 Проблемы с желудочно-кишечным трактом \_\_\_\_\_

3.4 Напряжение или дрожание мышц \_\_\_\_\_

3.5 Головные боли, повышенная утомляемость \_\_\_\_\_

4. Насколько характерно для Вас применение приведенных ниже приемов снятия стресса:

4.1 Алкоголь \_\_\_\_\_

4.2 Сигареты \_\_\_\_\_

4.3 Телевизор \_\_\_\_\_

4.4 Вкусная еда \_\_\_\_\_

4.5 Агрессия (выплеснуть зло на другого человека) \_\_\_\_\_

5. Насколько для Вас характерно применение приведенных ниже способов ухода от стресса:

5.1 Сон, отдых, смена деятельности \_\_\_\_\_

5.2 Общение с друзьями или любимым человеком \_\_\_\_\_

5.3 Физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т. д.) \_\_\_\_\_

5.4 Анализ своих действий, поиск других вариантов \_\_\_\_\_

5.5 Изменение своего поведения в данной ситуации \_\_\_\_\_

6. Как изменилось Ваше состояние за последние три года? (поставьте любой знак в соответствующем поле) (табл. 1).

### Методика обработки результатов:

1. Интерпретация:

Первая шкала – повышенная реакция на обстоятельства, на которые человек не может повлиять. Средние показатели – от 15 до 30 баллов.

Вторая шкала – склонность все излишне усложнять. Средние показатели – от 14 до 25 баллов.

Таблица 1 – Самооценка изменения состояния стрессочувствительности

| Я испытываю значительно меньше стрессов | Я испытываю незначительно меньше стрессов | Не изменилось | Я испытываю незначительно больше стрессов | Я испытываю значительно больше стрессов |
|---|---|---------------|---|---|
|   |   |               |   |   |

Третья шкала – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. Средние показатели – от 12 до 28 баллов.

Четвертая шкала – деструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели – от 10 до 22 баллов.

Пятая шкала – конструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели – от 23 до 35 баллов.

2. Подсчёт результатов:

2.1. Суммируют результаты по первым 4 шкалам. Это базовый показатель стрессочувствительности. Среднее значение – от 70 до 100 баллов. Меньше 70 – низкая стрессочувствительность, больше 100 – высокая стрессочувствительность.

2.2. Подсчитывают показатель динамической чувствительности к стрессам, для чего из базового результата вычитают сумму результатов по 5 пункту. Добавляют показатель 6-го пункта (+ или - в зависимости от выбора испытуемого) (табл. 2).

3. Оценка теста:  
 Меньше 35 – высокая устойчивость к стрессу.

36 – 85 – норма.

Более 86 – низкая устойчивость к стрессу.

**Результаты**

Результаты анкетирования студентов лечебного факультета представлены на рисунке 1.

Наибольший показатель высокой устойчивости к стрессу у студентов 1 и 4 курсов (по 10%). У студентов 3 и 6 курсов он составил 6,7%. Наименьший показатель у студентов 2 и 5 курсов – 3,3%.

Наименьший показатель низкой устойчивости к стрессу у студентов 4 курса (3,3%). У студентов 3, 5 и 6 курсов он составил 6,7%, а у студентов 1 курса – 13,3%. Наибольшая величина данного показателя была обнаружена у студентов 2 курса – 20%.

Таблица 2 – Балльная шкала результатов самооценки изменения стрессочувствительности

| Я испытываю значительно меньше стрессов | Я испытываю незначительно меньше стрессов | Не изменилось | Я испытываю незначительно больше стрессов | Я испытываю значительно больше стрессов |
|---|---|---------------|---|---|
| -20                                     | -10                                       | 0             | +10                                       | +20                                     |

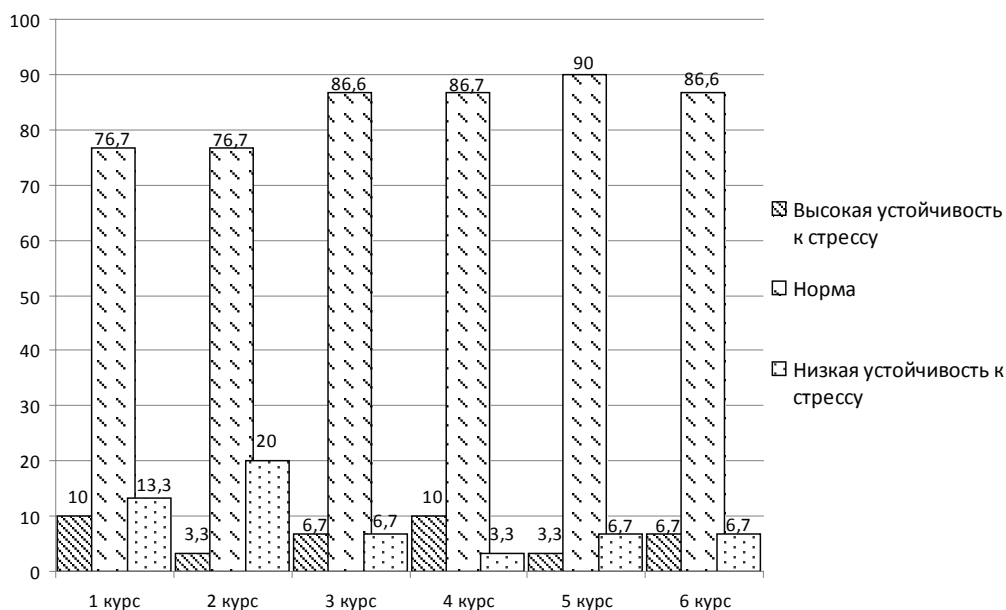


Рисунок 1 – Стрессоустойчивость студентов лечебного факультета.

Следовательно, 3 и 6 курсы лечебно факультета характеризуются приблизительно одинаковым количеством студентов, имеющих как высокую, так и низкую устойчивость к стрессу. На 4 курсе студентов с высокой устойчивостью к стрессу больше, чем студентов с низкой устойчивостью к стрессу, что, вероятно, обусловлено появлением нового «стресс»-фактора, с которым ещё не встречались студенты 1-3 курсов – переходом к цикловой системе занятий. Как хорошо известно физиологам, действие умеренных по силе стрессоров оказывает адаптогенное действие,

в нашем случае – увеличивает устойчивость студентов к стрессу.

На 1, 2 и 5 курсах лечебного факультета студентов с низкой устойчивостью к стрессу больше, чем студентов с высокой устойчивостью к стрессу. На младших курсах это, вероятно, связано с трудностями адаптации недавних школьников и обучению в вузе, а на 5 курсе – с ожиданием такого важного события в жизни будущих выпускников, как распределение.

Результаты анкетирования студентов фармацевтического факультета представлены на рисунке 2.

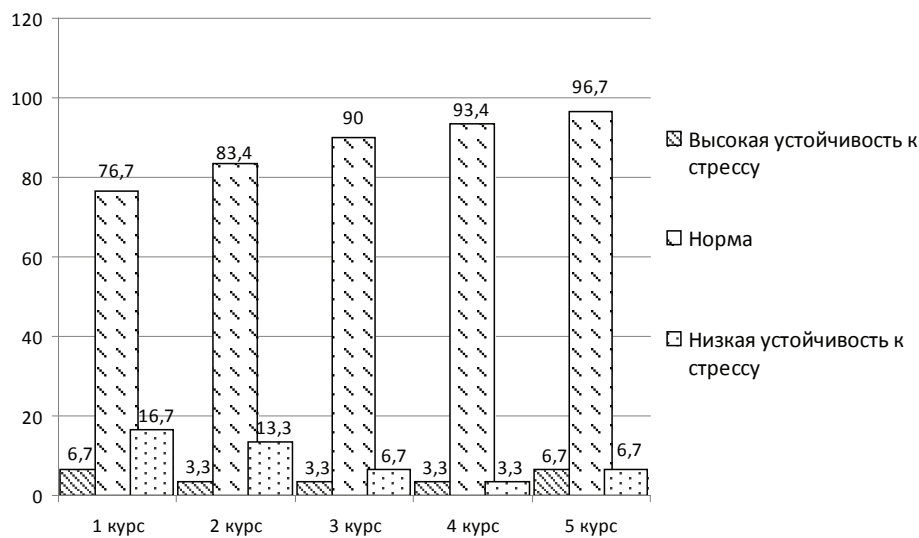


Рисунок 2 – Стрессоустойчивость студентов фармацевтического факультета.

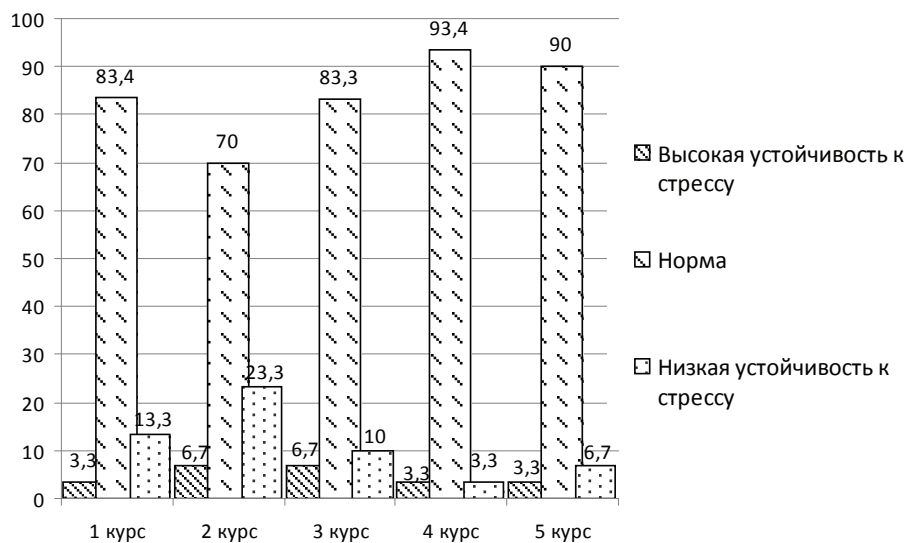


Рисунок 3 – Стрессоустойчивость студентов стоматологического факультета.

Наибольший показатель высокой устойчивости к стрессу у студентов 2 и 3 курсов (по 6,7%). У остальных курсов (1, 4, 5) этот показатель оказался наименьшим (по 3,3%).

Самый маленький показатель низкой устойчивости к стрессу у студентов 4 курса (3,3%). Остальные курсы фармацевтического факультета можно проранжировать по величине этого показателя следующим образом: студенты 5 курса – 6,7%, 3 курса – 10%, 1 курса – 13,3. Максимальный показатель – у студентов 2 курса (23,3%).

Следовательно, 4 курс характеризуется одинаковым количеством студентов, имеющих как высокую, так и низкую устойчивость к стрессу.

На 1, 2, 3 и 5 курсах фармацевтического факультета студентов с низкой устойчивостью к стрессу больше, чем студентов с высокой устойчивостью.

Результаты анкетирования студентов стоматологического факультета представлены на рисунке 3.

Наибольший показатель высокой устойчивости к стрессу у студентов 1 и 5 курсов (по 6,7%). У остальных курсов стоматологического факультета (2, 3, 4) он составил по 3,3%.

Наименьший показатель низкой устойчивости к стрессу у студентов 4 курса (3,3%). У студентов 3 и 5 курсов стоматологического

факультета он был равен 6,7%, у студентов 2 курса – 13,3%. Максимальная величина данного показателя – у студентов 1 курса (16,7%).

Следовательно, студенты 4 и 5 курсов стоматологического факультета характеризуются одинаковым количеством студентов, имеющих как высокую, так и низкую устойчивость к стрессу.

На младших курсах стоматологического факультета студентов с низкой устойчивостью к стрессу больше, чем студентов с высокой устойчивостью к стрессу.

Итак, в целом по всем факультетам (рис. 4):

Наибольший средний показатель высокой устойчивости к стрессу у студентов лечебного факультета (6,7%). Этот показатель у студентов стоматологического и фармацевтического факультетов несколько меньше (4,7%).

Обратная закономерность выявлена для показателя низкой устойчивости к стрессу. Число таких студентов наименьшее на лечебном факультете (9,4%), наибольшее – на фармацевтическом факультете (12,3%). На стоматологическом факультете этот показатель составил 11,7%. Соответственно показатель нормальной устойчивости к стрессу у студентов лечебного и стоматологического факультетов оказался одинаково высоким – 83,9%. У

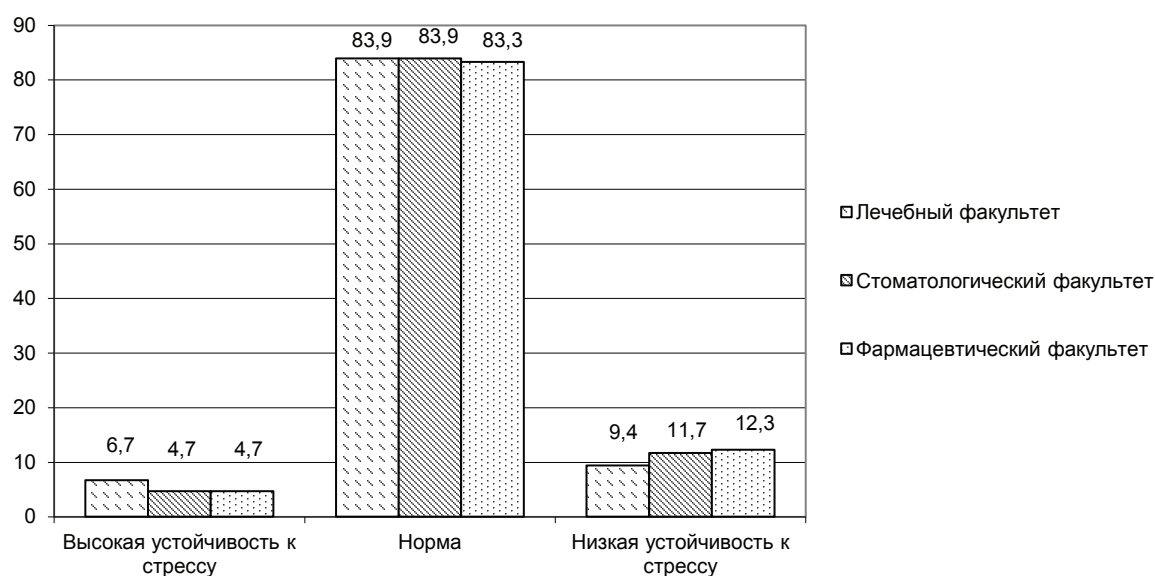


Рисунок 4 – Стрессоустойчивость студентов ВГМУ.

студентов фармацевтического факультета он несколько ниже (83,3%).

### Заключение

1. По данным анкетирования студентов ВГМУ было выявлено, что самый высокий показатель стрессоустойчивости у студентов лечебного факультета. У студентов фармацевтического и стоматологического факультетов данный показатель ненамного меньше. Студенты старших курсов более устойчивы к действию стрессоров, что вероятно связано с более лояльным отношением преподавателей к ним. Меньшая стрессоустойчивость студентов младших курсов связана с необходимостью их привыкания к учебному процессу университета после окончания школы.

2. Практической рекомендацией, следующей из результатов нашего исследования, является обоснование необходимости учёта высокой чувствительности студентов младших курсов к стрессу при организации учебного процесса.

### Литература

1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vsetesti.ru/237/>. – Дата доступа 09.04.2013.
2. Стресс-тест Т.А. Немчинова и Тейлора для

определения стрессоустойчивости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psifactum.ru/stress/451-stress.html>. – Дата доступа 09.04.2013.

3. Личностный опросник «16 факторов личности» Р.Кеттелла [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylist.net/stimulmat/kettell.html>. – Дата доступа 09.04.2013.
4. Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ (адаптированный А.Г. Шмелевым) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://test-metod.ru/index.php/metodiki-i-testy/1/48-test-oprosnik-g-ajzenka-epi-adaptatsiya-g-shmeleva>. – Дата доступа 09.04.2013.
5. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/48.html>. – Дата доступа 09.04.2013.
6. Манчестерский тест [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://en.excimerclinic.ru/games/test-stres>. – Дата доступа 09.04.2013.
7. Тест на стрессоустойчивость Коухена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.no-stress.ru/testy/stress.html>. – Дата доступа 09.04.2013.
8. Тест для оценки уровня стрессоустойчивости Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psihologu.info/content/view/1099/2/>. – Дата доступа 09.04.2013.
9. Тест на стрессоустойчивость [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.no-stress.ru/testy/stress.html>. – Дата доступа 09.04.2013.

*Поступила 28.05.2013 г.*

*Принята в печать 06.12.2013 г.*

### Сведения об авторах:

Городецкая И.В. – д.м.н., профессор кафедры нормальной физиологии УО «ВГМУ»;

Конева Н.Ю. – проректор по учебной работе и международным связям, д.б.н., профессор кафедры общей и клинической биохимии УО «ВГМУ»;

Солодовникова О.И. – студентка 3 курса лечебного факультета УО «ВГМУ».

**Адрес для корреспонденции:** 210023, г.Витебск, пр-т Фрунзе, 27, УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», кафедра нормальной физиологии. Тел.раб.: +375 (212) 37-07-54 – Городецкая Ирина Владимировна.