

ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ 5 КУРСА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

УО «Белорусский государственный медицинский университет»

Целью статьи является анализ изучения устойчивости студентов 5 курса медицинского университета к стрессу с применением Бостонского теста на стрессоустойчивость, разработанного исследователями Медицинского центра Университета Бостона и включающего в себя 20 вопросов, затрагивающих различные аспекты жизни человека: двигательная активность, качество питания, вредные привычки (курение, употребление более трёх чашек кофе в сутки), продолжительность сна, количество друзей, наличие свободного времени и доминирующее настроение в течение каждого дня. По результатам тестирования статья подводит некоторые итоги сравнения стрессоустойчивости студентов в зависимости от обучения на определённых факультетах. Также выявлено, чем может быть обусловлена высокая выявляемость нормальной стрессоустойчивости у студентов военно-медицинского факультета и низкая стрессоустойчивость студентов стоматологического факультета. Практической рекомендацией нашего исследования, является обоснование необходимости учёта высокой чувствительности к стрессу студентов медицинского университета при организации учебного процесса.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, Бостонский тест, студент, медицинский университет.

A. V. Polyanskaya, V. M. Poloz

THE EVALUATION OF THE STRESS STABILITY OF THE STUDENTS OF THE 5TH COURSE OF THE MEDICAL UNIVERSITY

The article includes stress stability analysis of the 5th year students of the medical university by using the Boston stress test, which developed by researchers at Boston University Medical Center and consists of 20 questions about different aspects of people's life: motor activity, quality of food, bad habits (smoking, drinking more than three cups coffee per day), sleep duration, number of friends, having free time and dominate mood each day. The article includes some results of comparing the stress resistance of students depending on the studying at certain faculties. Revealed the reason for high detectability of normal stress stability of students of the faculty of military medicine and low stress stability of student of dentistry. The practical recommendation of our research is the necessity of taking into account high sensitivity to stress of students of medical university in the organization of the learning process.

Key words: stress, stress resistance, Boston test, student, medical university.

Стресс – это неотъемлемая часть жизни каждого студента. Учебная деятельность, переживания, недостаточность общения, недосып, нездоровый образ жизни, нехватка свободного времени препятствуют академической успеваемости студентов и в перспективе могут привести к остановке личностного роста, психосоматическим заболеваниям [1]. От образа жизни студента зависит, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии [2].

Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для деятельности, окружающих людей и своего здоровья [3]. Проведенные в России исследования показали, что 64 % людей подвергаются стрессу на работе или учёбе, 56 % стресс приводит к плохому сну, 26 % заболевают на почве стресса, около 17% различных аллергических реакций возникает на фоне стресса или им усугубляется [4, 5]. Существует целый список заболеваний, вызываемых или усугубляющихся из-за стресса. Это ожирение, болезни сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем, болезнь Альцгеймера, сахарный диабет и другие эндокринные заболевания, бронхиальная астма [6]. В связи с этим, анализ стрессоустойчивости студентов имеет важное значение как для разработки способов коррекции их успеваемости, так и для повышения уровня их здоровья. На сегодняшний день существует большое количество тестов, определяющих стрессоустойчивость. Одним из распространенных тестов на стрессоустойчивость является бостонский тест, разработанный исследователями Медицинского центра Университета Бостона и включающий в себя 20 вопросов, затрагивающих различные аспекты жизни человека [7].

Цель работы. Дать оценку стрессоустойчивости студентов 5 курса лечебного, медико-профилактического, педиатрического, стоматологического, военно-медицинского и фармацевтического факультетов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (УО БГМУ).

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 330 студентов УО БГМУ (по 60 студентов 5 курса лечебного, медико-профилактического, педиатрического, стоматологического, фармацевтического факультетов и 30 студентов военно-медицинского факультета), которые прошли тестирование на стрессоустойчивость с применением Бостонского теста [3]. Из них юношей было 109 (33 %), а девушек – 221 (67 %). Их возраст составил от 21 до 24 лет, в среднем – $21,2 \pm 1,5$ лет. Для того, чтобы оценить влияние условий учёбы и быта в медицинском университете на устойчивость к стрессу студентов, в исследование были включены пятикурсники, являющиеся студентами последнего курса стоматологического факультета и предпоследнего года учебы на лечебном, медико-профилактическом, педиатрическом, фармацевтическом и военно-медицинском факультетах.

По Бостонскому тесту у студентов оценивались двигательная активность, качество питания, вредные привычки (курение, употребление более трёх чашек кофе в сутки), продолжительность сна, количество друзей, наличие свободного времени и доминирующее настроение в течение дня. Каждому ответу студента на тестовые вопросы присваивалось определённое количество баллов в зависимости от их «ценности» при контроле стрессоустойчивости. Для определения стрессоустойчивости согласно данному тесту были сложены все полученные от ответов баллы, и из полученного числа вычислялось 20 баллов. По результатам тестирования проведена оценка устойчивости студентов к стрессу. Набранное меньше 10 количество баллов соответствовало высокой устойчивости к стрессовым ситуациям. Сумма, составляющая от 11 до 30 баллов, свидетельствовала о нормальном уровне стрессоустойчивости, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека. Итоговое число, превышающее 30 баллов, означало, что стрессоустойчивость студента низкая, и ему следует задуматься о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на жизнь студента, и он им не оказывает достаточного сопротивления. Сумма баллов более 50 свидетельствовало об очень низкой стрессоустойчивости. В этом случае студенту давались рекомендации серьезно задуматься о своей жизни и о здоровье. Статистическая обработка полученных данных проведена с помощью программы Microsoft Excel 2010.

Результаты и обсуждение. У студентов УО БГМУ, в основном, отмечалась нормальная стрессоустойчивость – у 64,8 % студентов (214 человек), высокая стрессоустойчивость наблюдалась у 4,3 % (14 человек) и у остальных – устойчивость к стрессу была низкой (30,9 % – 102 студента). Полученные данные представлены в рисунке 1.

Высокая стрессоустойчивость наблюдалась нечасто: только у 5 % (9 человек) студентов лечебного, стоматологического и медико-профилактического факультетов, ее выявляемость была еще меньше у студентов фармацевтического, педиатрического и военно-медицинского факультетов (у 3,3 % – по 2 человека, обучающихся на фармацевтическом и педиатрическом факультетах

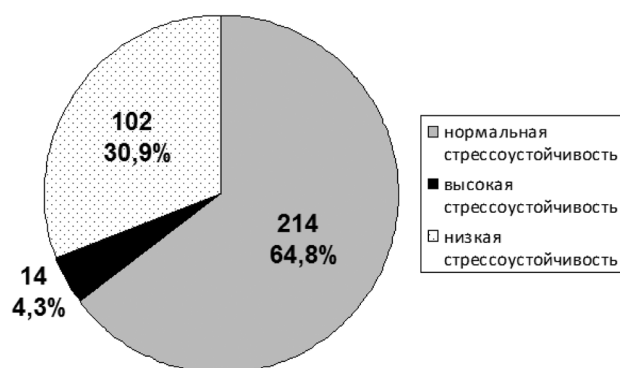


Рисунок 1. Выявляемость нормальной, высокой и низкой стрессоустойчивости у студентов УО БГМУ

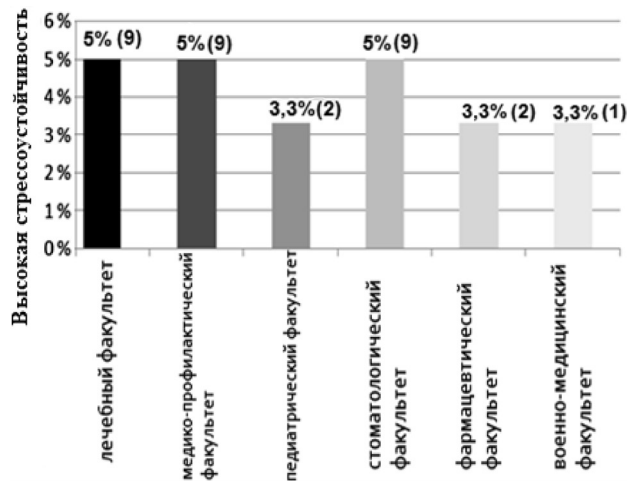


Рисунок 2. Выявляемость высокой стрессоустойчивости у студентов УО БГМУ

и у 3,3 % – 1 студент военно-медицинского факультета). На наш взгляд, это может быть обусловлено высокой учебной нагрузкой студентов медицинского университета. Выявляемость высокой стрессоустойчивости у студентов УО БГМУ дана в рисунке 2.

Нормальная стрессоустойчивость отмечена, в основном, у студентов, обучающихся на военно-медицинском факультете, – у 90 % (27 человек), а у студентов других факультетов она выявлялась несколько реже: на лечебном факультете – у 68,3 % (41 человек), на педиатрическом – также у 68,3 % (41 человек), на фармацевтическом – у 61,6 % (37 человек), на медико-профилактическом – у 60 % (36 человек) и на стоматологическом факультете – у 53,3 % (32 человек). Высокая выявляемость нормальной стрессоустойчивости у студентов военно-медицинского факультета может быть обусловлена регулярным занятием спортом – у 92 % студентов (25 человек), достаточным количеством свободного времени в течение каждого дня – у 85 % (23 человек), качественным питанием – у 74 % (20 человек), наличием большого количества друзей и знакомых – у 70 % (19 человек).

Студентам военно-медицинского факультета для более детального изучения их устойчивости к стрессу был задан дополнительный вопрос: «Чем, по их мнению, обусловлена высокая выявляемость нормальной стрессоустойчивости у обучающихся на военно-медицинском факультете?» 85 % студентов (23 человека) связывают формирование нормальной стрессоустойчивости у них с казарменным положением, т. е. студентам приходится совмещать учебный процесс с военными обязанностями: строевой подготовкой раз в неделю, занятием физической культурой 3 раза в неделю с ежемесячным зачетом по нормативам, заступлением в наряды; и 59% студентов (16 человек) считают, что это связано с прохождением курса «молодого бойца» в военной части за месяц до начала учёбы на 1 курсе медицинского университета, на котором у курсантов тренируется выдержка, организованность, сдержанность

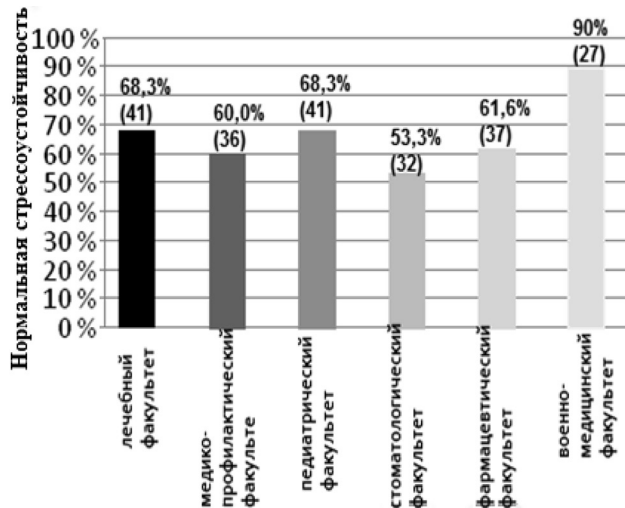


Рисунок 3. Выявляемость нормальной стрессоустойчивости у студентов УО БГМУ

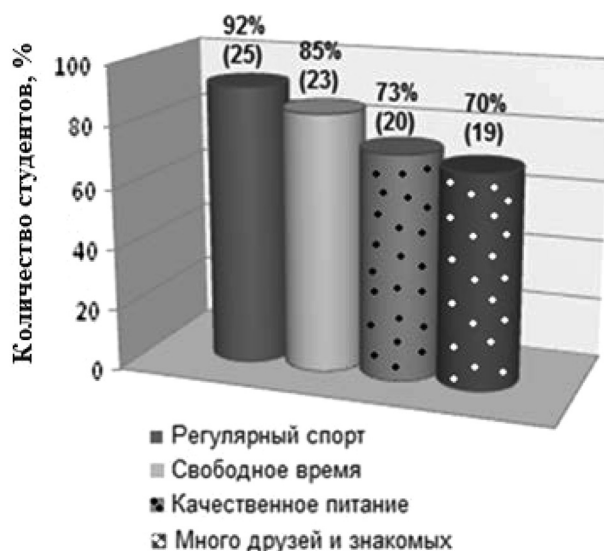


Рисунок 4. Факторы, способствующие нормальной стрессоустойчивости у обучающихся на военно-медицинском факультете

и исполнительность. Выявляемость нормальной стрессоустойчивости, а также факторы, влияющие на ее формирование у студентов УО БГМУ приведены соответственно в рисунках 3 и 4.

Низкая стрессоустойчивость чаще наблюдалась у студентов, обучающихся на стоматологическом факультете – у 41,66 % (25 человек). На фармацевтическом и медико-профилактическом факультетах выявлено по 21 студенту (35 %) с низкой устойчивостью к стрессам, на педиатрическом – 17 студентов (28,3 %), на лечебном – 16 студентов (26,6 %) и на военно-медицинском факультете – 2 студента (6,6 %). Низкая стрессоустойчивость студентов стоматологического факультета, на наш взгляд, может быть обусловлена нехваткой свободного времени у 72 % студентов (18 человек), употреблением более 3 чашек кофе в сутки – у 44 % (11 человек), а также тем, что 60 % из них (15 человек)

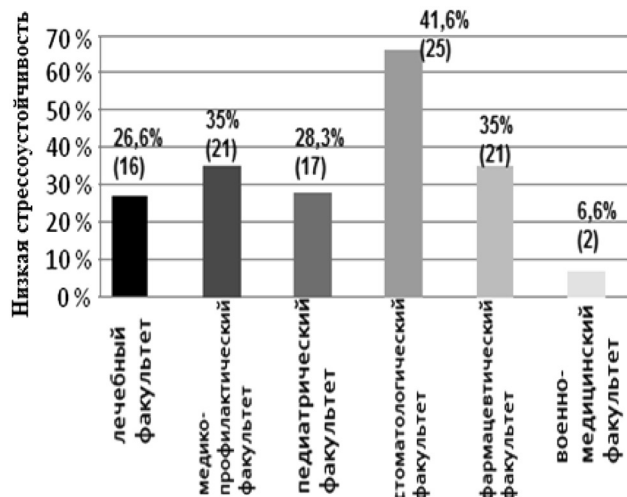


Рисунок 5. Выявляемость низкой стрессоустойчивости у студентов УО БГМУ

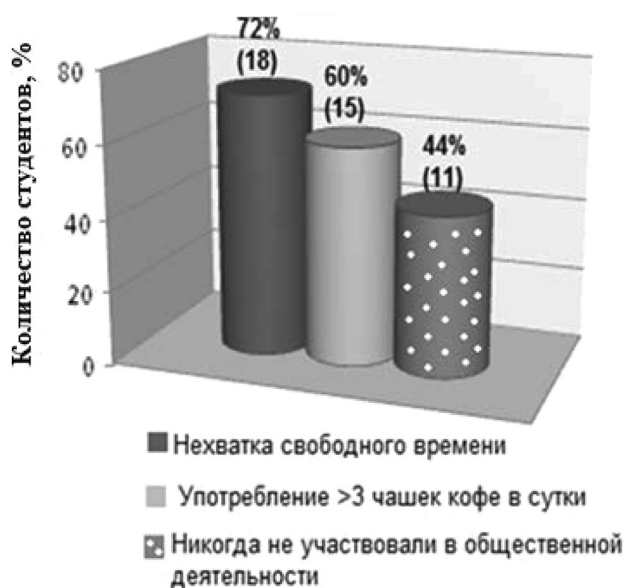


Рисунок 6. Факторы, способствующие низкой стрессоустойчивости у обучающихся на стоматологическом факультете

никогда не участвовали в общественной жизни медицинского университета (участие в общественной деятельности студентов этого факультета не учитывается при распределении их на работу, в отличие от такового на других факультетах; очевидно, это может снижать заинтересованность студентов стоматологического факультета в социальной активности). Полученные данные по оценке низкой стрессоустойчивости у студентов УО БГМУ приведены соответственно в рисунках 5 и 6.

Среди студентов УО БГМУ не выявлено лиц с очень низкой стрессоустойчивостью, и это понятно, ведь в медицинский университет принимаются лица с высокой организованностью, хорошей умственной работоспособностью и следящие, как будущие врачи, за своим здоровьем.

Выводы

1. У студентов УО БГМУ, в основном, отмечалась нормальная стрессоустойчивость – у 64,8 %, высокая стрессоустойчивость наблюдалась у 4,3 % студентов и у остальных – устойчивость к стрессу была низкой (у 30,9 %).

2. Высокая стрессоустойчивость наблюдалась редко: у 5 % студентов лечебного, стоматологического и медико-профилактического факультетов, и у 3,3 % студентов фармацевтического, педиатрического факультетов и военномедицинского факультетов, что может быть обусловлено высокой учебной нагрузкой студентов медицинского университета.

3. Нормальная стрессоустойчивость отмечена, в основном, у студентов, обучающихся на военномедицинском факультете, – у 90 % человек, что может быть связано с казарменным положением и прохождением курса «молодого бойца» в военной части.

4. Низкая стрессоустойчивость чаще наблюдалась у студентов, обучающихся на стоматологическом факультете, – у 41,66 %, что может быть обусловлено нехваткой у них свободного времени, употреблением в пищу избыточного количества кофе, а также отсутствием участия в общественной жизни медицинского университета.

5. Среди студентов УО БГМУ не выявлено лиц с очень низкой стрессоустойчивостью, что, очевидно, связано с высокой организованностью студентов, хорошо налаженным бытом и воспитательным процессом.

Проведённое исследование даёт научное обоснование для разработки способов улучшения успеваемости студентов и для повышения уровня их физического и психоэмоционального состояния.

Литература

1. Самоукина, Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. – М.: Тандем, КМОС, 1999. – 352 с.
2. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – № 6. – С. 417–419.
3. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – М., 2003. – С. 563.
4. Карташова, Е. В. Стрессоустойчивость и способы ее тренировки [Электронный ресурс] / Е. В. Карташова // Здоровый образ жизни. – 2016. – Режим доступа: <http://stanzdorovei.ru/zdorovii-obraz/stressoustojchivost-i-sposoby-ee-trenirovki.html>. – Дата доступа: 07.09.2017.
5. Стрессоустойчивость и способы её тренировки [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <http://www.karakter.net/virtues/business/stressresistance/desc.php>. – Дата доступа: 06.09.2017.
6. Воротников, И. И. Основные заболевания, вызванные стрессом / И. И. Воротников // Мед. вестн. – 2003. – № 1. – С. 1–2.
7. Щербатых, Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 304 с.

Поступила 26.10.2018 г.