

© ГОРОДЕЦКАЯ И.В., СОЛОДОВНИКОВА О.И., 2016

ОЦЕНКА УРОВНЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВГМУ

ГОРОДЕЦКАЯ И.В., СОЛОДОВНИКОВА О.И.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г.Витебск, Республика Беларусь

Вестник ВГМУ. – 2016. – Том 15, №2. – С. 118-128.

THE EVALUATION OF THE LEVEL OF EDUCATIONAL STRESS IN THE STUDENTS OF VSMU

GORODETSKAYA I.V., SOLODOVNIKOVA O.I.

Educational Establishment «Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University», Vitebsk, Republic of Belarus

Vestnik VG MU. 2016;15(2):118-128.

Резюме.

По результатам анкетирования 480 студентов (по 30 студентов каждого курса лечебного, стоматологического и фармацевтического факультетов) оценен уровень учебного стресса. Выявлены его особенности, зависящие от факультета и курса обучения. Установлено, что наиболее частой причиной, вызывающей развитие стресса у студентов, является высокая учебная нагрузка. Самое частое его проявление – плохой сон, самое редкое – затруднение дыхания. Наиболее практикуемыми приемами снятия стресса для большинства студентов всех курсов университета оказались сон и общение с друзьями, наименее часто используемым – курение. Предэкзаменационный стресс наиболее выражен у студентов младших курсов. Учет полученных результатов при организации учебного процесса повысит его качество.

Ключевые слова: учебный стресс, студенты.

Abstract.

According to the results of the survey of 480 students (in groups of 30 students from each course of the medical, dental and pharmaceutical faculties) the level of educational stress has been evaluated. Its features, depending on the faculty and the year of studying have been revealed. It has been found that the most common reason causing the development of stress in students is high educational load. The most frequent manifestation of it is bad sleep, the rarest one is breathing difficulty. The most frequently practiced ways of stress relief for the majority of the students of all university courses turned out to be sleeping and socializing with friends, the least frequently used - smoking. Pre-examination stress is most pronounced among junior students. The consideration of the results obtained during the educational process arrangement will improve its quality.

Key words: educational stress, students.

Стрессовые ситуации повсеместно распространены в современной жизни. Стресс негативно влияет на здоровье человека, его работоспособность, взаимоотношения с окружающими. Согласно Г. Селье, стресс – это неспецифический ответ на любые предъявленные организму требования [1].

Существует большое количество подтверждений тому, что стресс – постоянный спутник студенческой жизни [2, 3]. Он может сказываться на обучении, снижая академическую успеваемость [4]. В свою очередь, это

создаёт дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается, т.е. «порочный круг» замыкается.

По данным большинства исследователей [5, 6, 7], в период обучения в вузе учебный стресс представляет серьезную угрозу здоровью студентов. Во время экзамена организм претерпевает существенные психофизиологические изменения: повышается частота сердечных сокращений, артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения; появляются отрицательные эмо-

ции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх. Причем имеется последствие – после сдачи экзамена психические и физиологические показатели не сразу возвращаются к норме.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что психоэмоциональный стресс, развивающийся во время учёбы и в период сдачи экзамена, является причиной значительных функциональных изменений, и его длительное воздействие может привести к развитию целого ряда заболеваний.

Цель работы – оценить уровень учебного, в том числе экзаменационного, стресса у студентов ВГМУ.

Материал и методы

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

Респондентам 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 использован следующий тест [8]:

1. Оцените по 10-балльной шкале вклад указанных факторов в возникновение и развитие учебного стресса:

- 1.1. Строгие преподаватели;
- 1.2. Большая учебная нагрузка;
- 1.3. Отсутствие учебников;
- 1.4. Непонятные, скучные учебники;
- 1.5. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов);
- 1.6. Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами;
- 1.7. Неумение правильно организовать свой режим дня;
- 1.8. Нерегулярное питание;
- 1.9. Проблемы совместного проживания с другими студентами;
- 1.10. Конфликт в группе;
- 1.11. Излишне серьезное отношение к учебе;
- 1.12. Нежелание посещать занятия;
- 1.13. Разочарование в профессии;
- 1.14. Стеснительность, застенчивость;
- 1.15. Неуверенность перед будущим;
- 1.16. Проблемы в личной жизни;

1.17. Иное (напишите и оцените).

2. Как изменился уровень Вашего стресса за последнее время?

- 2.1. Значительно уменьшился;
- 2.2. Незначительно уменьшился;
- 2.3. Не изменился;
- 2.4. Незначительно возрос;
- 2.5. Значительно увеличился.

3. В чем проявляется Ваш стресс, связанный с учебой? Оцените по 10-балльной шкале его признаки, поставив любое число от 1 до 10:

- 3.1. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами;
 - 3.2. Невозможность избавиться от посторонних мыслей;
 - 3.3. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания;
 - 3.4. Раздражительность, обидчивость;
 - 3.5. Плохое настроение, депрессия;
 - 3.6. Страх, тревога;
 - 3.7. Потеря уверенности;
 - 3.8. Снижение самооценки;
 - 3.9. Спешка, ощущение постоянной нехватки времени;
 - 3.10. Плохой сон;
 - 3.11. Нарушение социальных контактов, проблемы в общении;
 - 3.12. Учащенное сердцебиение, боли в сердце;
 - 3.13. Затрудненное дыхание;
 - 3.14. Проблемы с желудочно-кишечным трактом;
 - 3.15. Напряжение или дрожание мышц;
 - 3.16. Головные боли;
 - 3.17. Низкая работоспособность, повышенная утомляемость;
 - 3.18. Иное (напишите сами и оцените).
4. Какие приемы снятия стресса Вы практикуете?
- сигареты;
 - успокоительные препараты, тонизирующие напитки;
 - просмотр фильмов;
 - вкусная еда;
 - перерыв в работе или учебе;
 - сон;
 - общение с друзьями или любимым человеком;
 - поддержка или совет родителей;
 - секс;
 - прогулки на свежем воздухе;
 - хобби;

- физическая активность;
- иное (укажите).

5. Насколько сильно Вы волнуетесь перед экзаменами? Оцените по 10-балльной шкале.

6. Как Вы снимаете предэкзаменационное волнение?

Результаты и обсуждение

Основные проблемы, приводящие к возникновению и развитию учебного стресса

В качестве таких проблем студенты большинства курсов всех факультетов наиболее часто указывали «высокую учебную нагрузку» (рис. 1). Студенты же старших курсов лечебного факультета самым высоким баллом чаще всего отмечали такой стрессовый фактор, как «неуверенность перед будущим». Возможно, это связано с недостаточным, по мнению студентов, уровнем их практической подготовки.

Наименьшее значение среди указанного круга проблем у студентов большинства курсов всех факультетов занимает «разочарование в профессии» (рис. 2). Это является результатом того, что, во-первых, наши сту-

денты изначально правильно выбрали свою будущую профессию, а во-вторых, следствием введенной в университете организации образовательного процесса на основе компетентностного подхода [9, 10], преподавания на 1 и 2 курсах лечебного факультета курса вуза «Введение в клинику».

Также значительное число респондентов наименее существенной проблемой, вызывающей развитие стресса, считают «совместное проживание с другими студентами». У студентов 5 курса лечебного факультета наименьшее влияние на развитие стресса оказывало «нежелание посещать занятия».

Среди проблем, не обозначенных в анкете, студенты всех факультетов отмечали следующие:

Лечебный факультет:

Неуверенность в собственных силах и в себе, лень, страх перед преподавателем, боязнь не справиться с нагрузкой, плохой сон, боязнь показаться глупее остальных.

Фармацевтический факультет:

Нехватка времени и сна, рейтинговая система обучения, сложность некоторых пред-

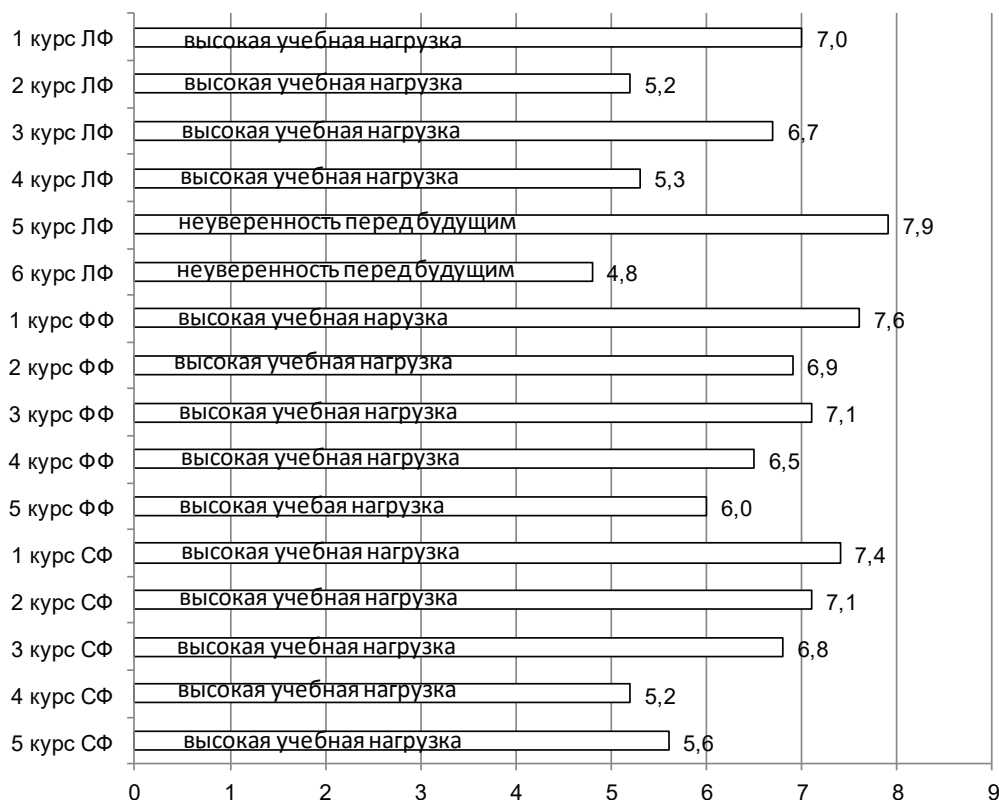


Рисунок 1 – Наиболее значимые проблемы, вносящие вклад в развитие стресса (баллы).

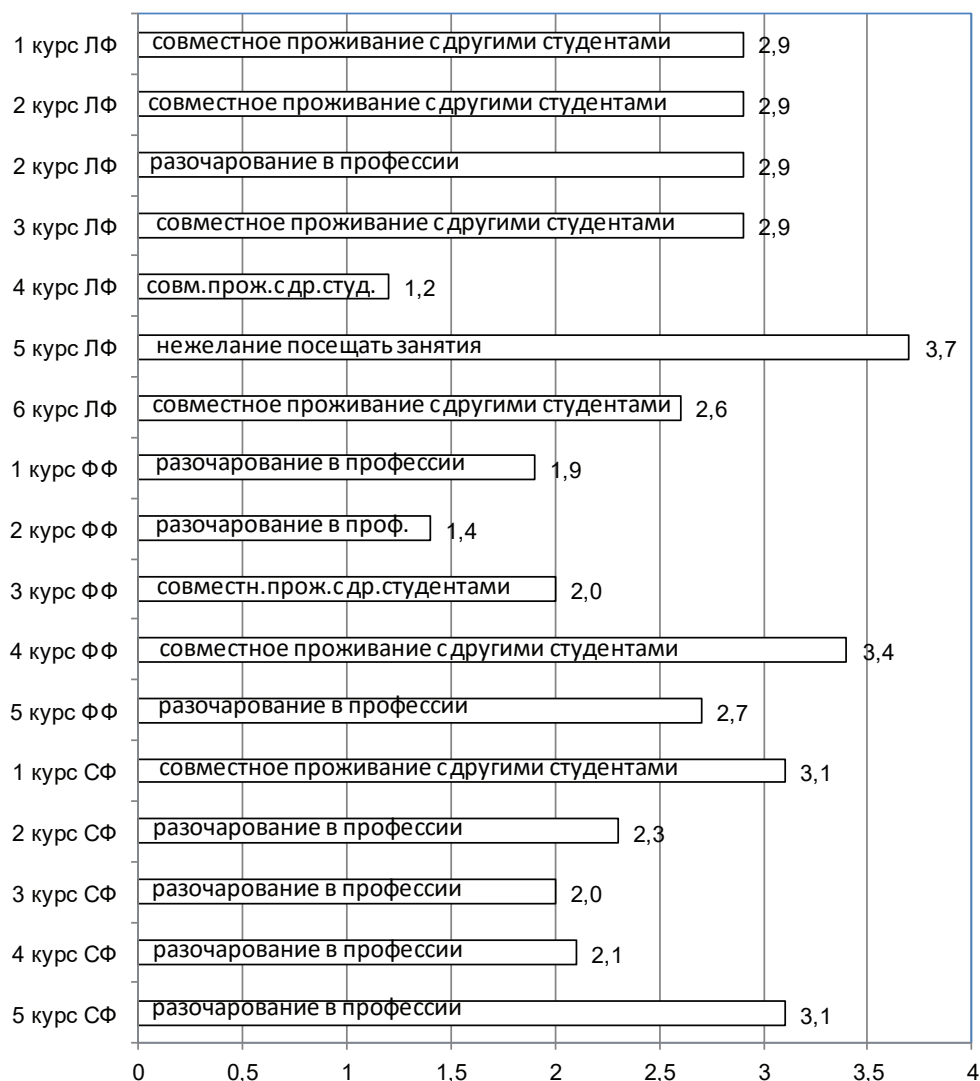


Рисунок 2 – Наименее значимые проблемы, вызывающие появление стресса (баллы).

метов, личная жизнь, большая нагрузка, несправедливое отношение некоторых преподавателей к студентам.

Стоматологический факультет:

Страх перед отдельными предметами, неуверенность в себе, постоянное волнение, проблемы со здоровьем, материальное положение.

Следовательно, основными проблемами, с которыми связано развитие стрессовых ситуаций у большинства студентов, являются «высокая учебная нагрузка», а у студентов старших курсов лечебного факультета и «неуверенность перед будущим».

Оценка изменения уровня стресса у студентов за последнее время

У студентов 1 курсов лечебного и фар-

мацевтического факультетов наиболее популярным ответом был «стресс значительно увеличился» (рис. 3). Это связано со сложностями перехода от общего к профессиональному образованию:

1. Новыми условиями жизни, проблемами в социально-бытовом отношении, самостоятельной жизнью в новых условиях (для иногородних студентов).

2. Новой системой обучения, недостаточным знанием структур и принципов обучения в университете, возможностей для самореализации в творчестве, науке, спорте и общественной жизни.

3. Сменой социального окружения и первичной социализацией в вузе: необходимостью самостоятельного принятия решений,

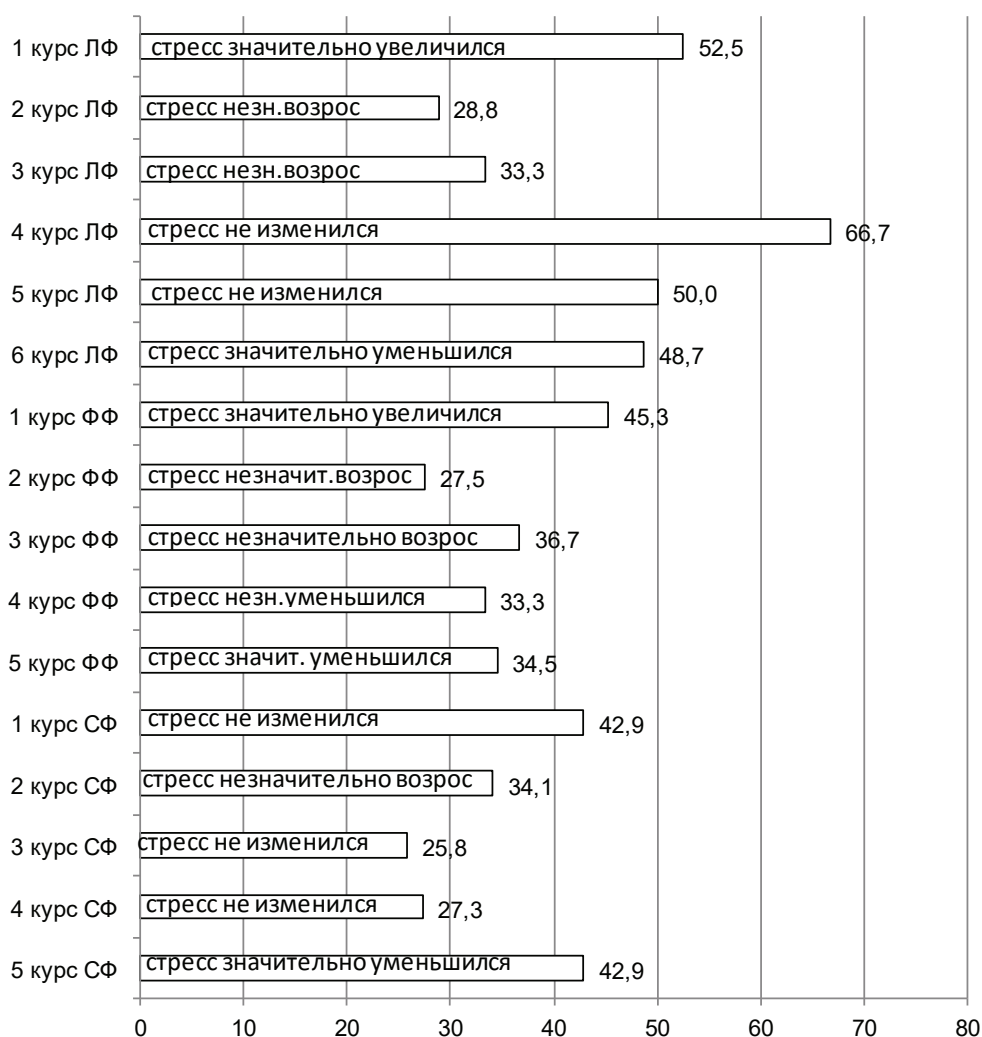


Рисунок 3 – Самооценка изменение уровня стресса у студентов за последние 3 года (процент).

тревогой по поводу правильности самоопределения, взаимоотношениями с однокурсниками и преподавателями.

Все перечисленное обосновывает необходимость разработки специальных планов адаптации первокурсников к обучению в вузе.

Затем интенсивность стресса постепенно начинает уменьшаться. У большинства студентов 2-3 курсов всех факультетов стресс, по их мнению, лишь незначительно превышает исходный уровень, у студентов 4-5 курсов – не отличается от него. У опрошенных студентов старших курсов всех факультетов стресс значительно уменьшился.

Следовательно, совершенно логично уровень стресса оказался наибольшим у студентов младших курсов. На протяжении обучения в университете он стабилизируется (у

студентов средних курсов), а затем – уменьшается (у студентов старших курсов).

Проявления стресса, связанные с учебой

Большинство опрошенных студентов в качестве самого частого проявления стресса указывало плохой сон (младшие курсы лечебного факультета, средние курсы всех факультетов) (рис. 4). Второй по популярности ответ – «ощущение постоянной нехватки времени». В то же время выпускники лечебного факультета и первокурсники фармацевтического факультета считают, что стресс, связанный с учебой, проявляется в виде плохого настроения, депрессии, а выпускники фармацевтического факультета и первокурсники стоматологического факультета – в виде низкой работоспособности и повышенной утомляемости.

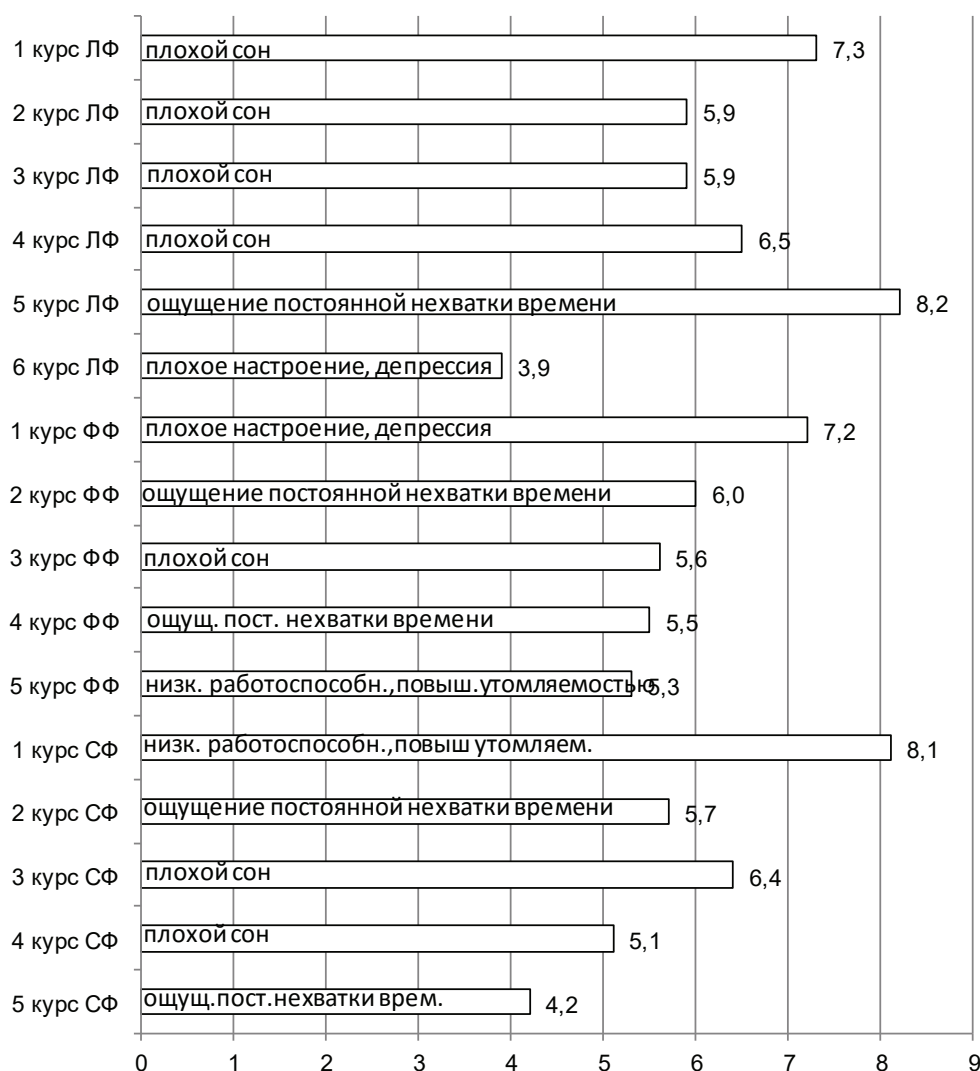


Рисунок 4 – Наиболее частые проявления стресса, связанного с учебой (баллы).

Наименее значимым проявлением стресса у студентов всех курсов является затруднение дыхания (рис. 5). Студенты 2 курса фармацевтического факультета указали проблемы с желудочно-кишечным трактом. Для студентов 1 курса стоматологического факультета наименее характерным признаком стресса является головная боль, 2 курса – нарушение социальных контактов, проблемы в общении, 5 курса – напряжение или дрожание мышц.

В дополнение к основным пунктам анкеты студенты указали такие проявления, как:

Лечебный факультет:

Сердцебиение, неуверенность в своих силах, потеря аппетита, диарея, тошнота, отсутствие интереса к учебе, ощущение нехватки времени, повышенная раздражительность, головокружение, рассеянность.

Фармацевтический факультет:

Повышенная конфликтность, плохое самочувствие; ощущение нехватки времени для подготовки к занятиям, лень, неуверенность в собственных силах, дрожание голоса, потливость, заторможенность, нервный тик, покраснение.

Стоматологический факультет

Переутомление, конфликтные отношения в группе, с преподавателями, страх перед будущим, неуверенность в собственных силах, нарушение сна, повышение аппетита, диспепсические расстройства, паника, тревожные мысли.

Следовательно, на вопрос о проявлениях учебного стресса наиболее популярными ответами у студентов были следующие: «плохой сон», «ощущение постоянной нехватки времени», «плохое настроение, депрессия», «низкая

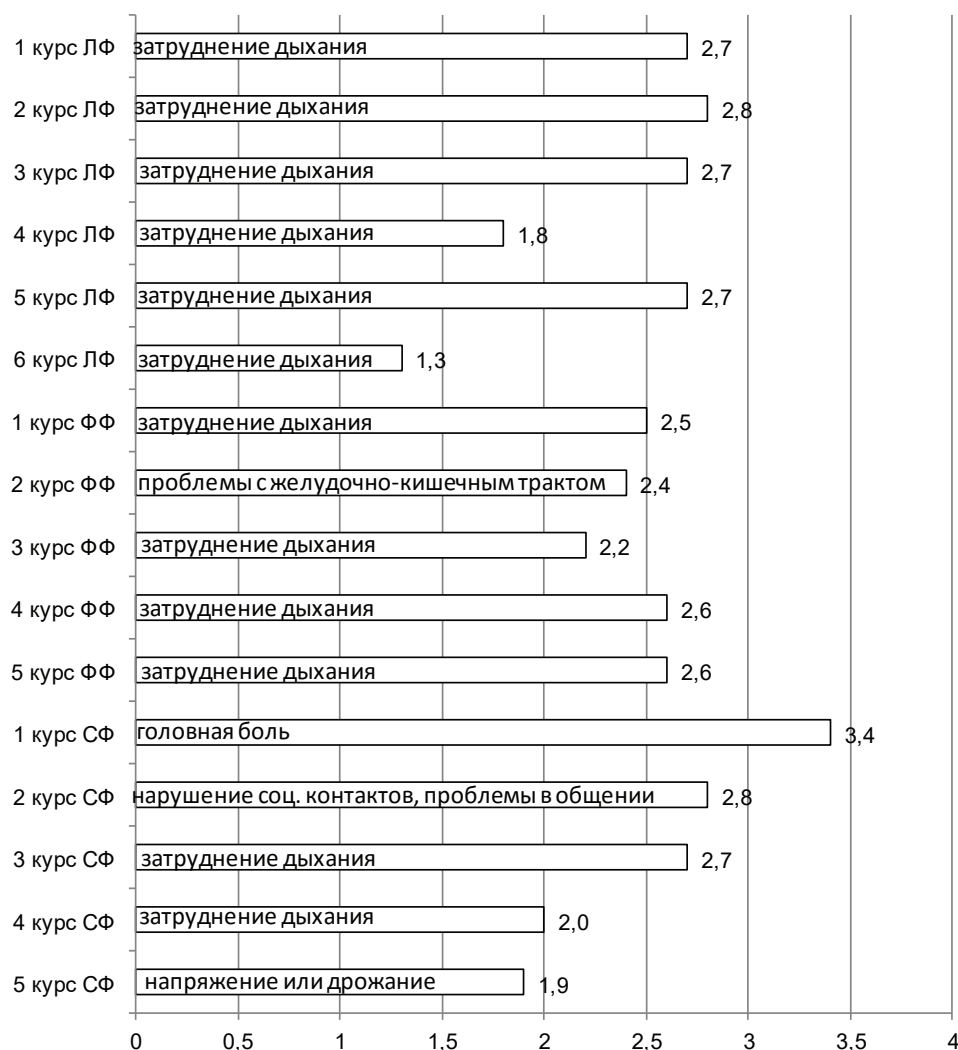


Рисунок 5 – Наименее частые проявления стресса, связанного с учёбой (баллы).

работоспособность, повышенная утомляемость»; наименее частыми: «затруднение дыхания», «проблемы с желудочно-кишечным трактом», «головная боль», «нарушение социальных контактов, проблемы в общении», «напряжение или дрожание мышц».

Практикуемые студентами приемы снятия учебного стресса

Наиболее практикуемым приемом снятия стресса для большинства студентов всех курсов университета оказались сон и общение с друзьями (рис. 6). Кроме этого, студенты трех курсов предпочли вкусную еду как способ уйти стресса. Студенты 5 курса лечебного факультета указали поддержку или совет родителей.

Радует, что наименее часто практикуемым методом снятия учебного стресса у студентов большинства курсов нашего универ-

ситета являются сигареты (рис. 7). Студенты младших курсов отметили прием тонизирующих напитков, а студенты старших курсов – просмотр фильмов.

Следовательно, наиболее практикуемыми приемами снятия стресса у студентов университета являются сон, общение с друзьями или любимым человеком, вкусная еда, поддержка или совет родителей, наименее часто применяемыми – сигареты, тонизирующие напитки, просмотр фильмов.

Анализ самооценки студентами степени предэкзаменационного волнения

Совершенно предсказуемо оказалось, что наибольшая степень волнения перед экзаменом у студентов младших курсов – лечебный факультет: 1 курс – 8,4 балла, 2 курс – 8,1 балла, 3 курс – 8,5 балла, фармацевти-

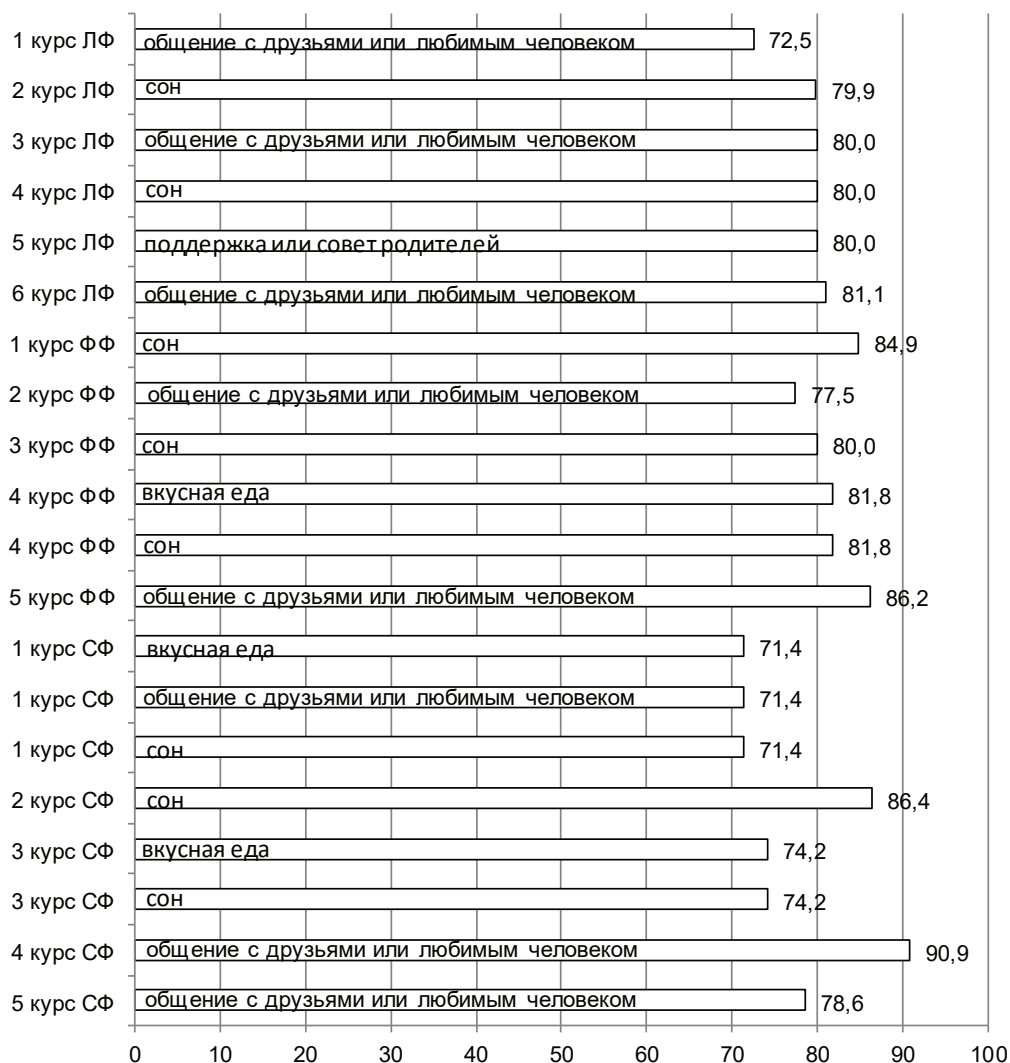


Рисунок 6 – Наиболее часто применяемые студентами приемы снятия учебного стресса (проценты).

ческий факультет: 1 курс – 8,2 балла, стоматологический факультет: 1 курс – 8,6 балла (рис. 8).

Также естественно, что наименьшая степень волнения у студентов старших курсов всех факультетов (6,7 балла – лечебный факультет; 6,1 балла – стоматологический; 7,9 – фармацевтический факультет).

Следовательно, предэкзаменационный стресс наиболее выражен у студентов младших курсов.

Способы избавления от предэкзаменационного стресса

Были названы следующие способы:

Лечебный факультет – прослушивание музыки, физические нагрузки, самовнушение, успокоительные чаи, крепкий сон, седатив-

ные препараты, пение, разговоры с родными и друзьями.

Фармацевтический факультет – домашняя обстановка, медитация, прогулки на свежем воздухе, сигареты, тонизирующие напитки, рукоделие, седативные препараты, сладкое.

Стоматологический факультет – позитивные мысли, глубокое дыхание, прогулки с друзьями, долгий сон, отдых, йога.

Следовательно, для того чтобы уменьшить степень своего волнения накануне экзамена, студенты используют психофизиологическую саморегуляцию, физические нагрузки, различные приемы релаксации.

Заключение

Установлено, что высокая учебная на-

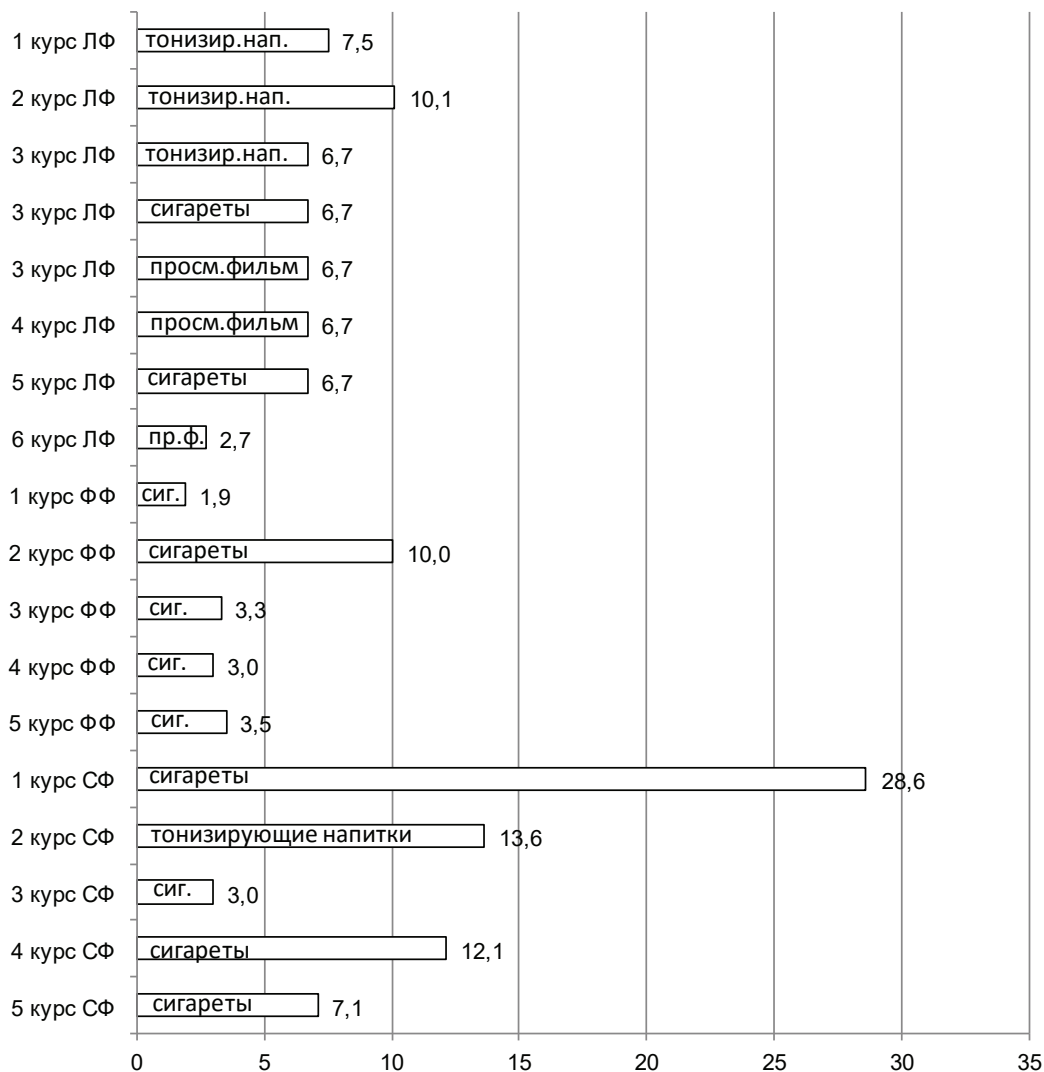


Рисунок 7 – Наименее часто используемые способы снятия учебного стресса (проценты).

грузка является основным фактором, вызывающим развитие стрессовых ситуаций у большинства студентов нашего университета. Стресс, связанный с учебой, наиболее выражен у студентов младших курсов, затем его уровень уменьшается, достигая наименьшего значения у выпускников.

Наиболее частые проявления учебного стресса – плохой сон, ощущение постоянной нехватки времени, плохое настроение, депрессия, низкая работоспособность, повышенная утомляемость; наименее частые – затруднение дыхания, проблемы с желудочно-кишечным трактом, головная боль, нарушение социальных контактов, проблемы в общении, напряжение или дрожание мышц.

Для снятия стресса студенты чаще всего

используют сон, общение с друзьями или любимым человеком, вкусную еду, поддержку или совет родителей, редко – сигареты, тонизирующие напитки, просмотр фильмов.

Стресс перед экзаменами наиболее выражен у студентов младших курсов.

Полученные результаты необходимо учитывать при организации образовательного процесса.

Литература

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 128 с.
2. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
3. Городецкая, И. В. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов Витебского государственного ме-

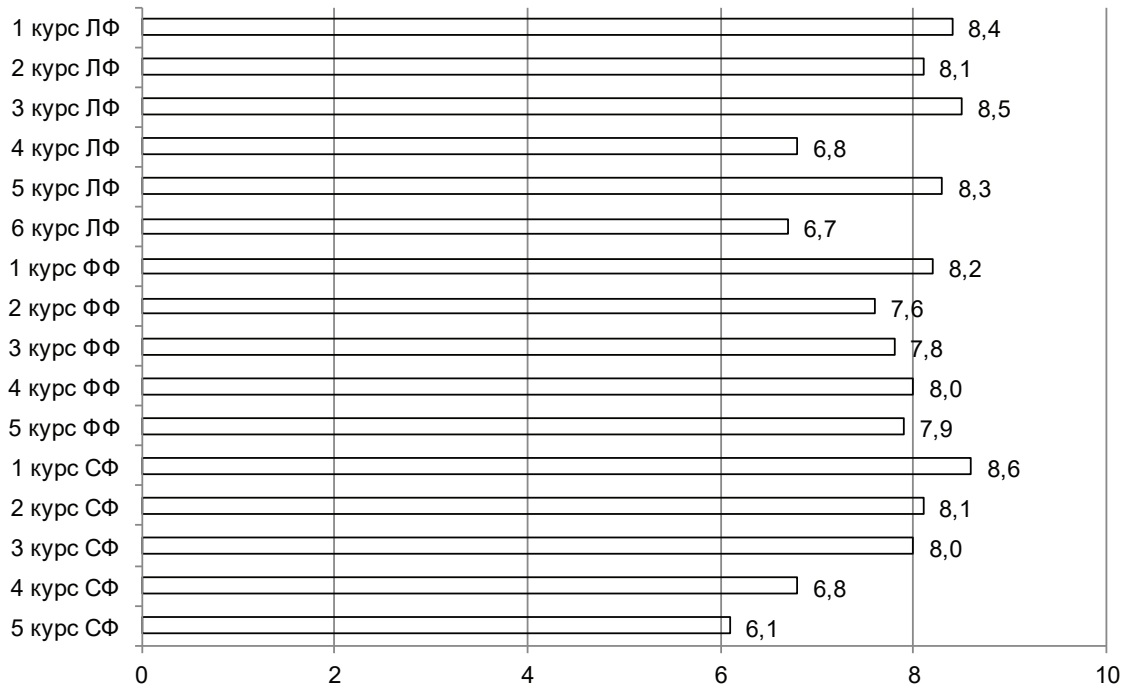


Рисунок 8 – Степень волнения студентов перед экзаменами (баллы).

дицинского университета / И. В. Городецкая, Н. Ю. Коневалова, О. И. Солодовникова // Вестн. ВГМУ. – 2013. – Т. 12, № 4. – С. 140–145.

4. Жариков, Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости / Е. С. Жариков. – М. : Моск. кадровый центр, 1990. – 30 с.
5. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
6. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
7. Шевандрин, Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Н. И. Шевандрин. – М. : Владос, 2001.

– 512 с.

8. Тесты на стресс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.no-stress.ru/testy/stress.html>. – Дата доступа 15.01.2016.
9. Исследование формирования профессиональной компетентности студентов / Н. Ю. Коневалова [и др.] // Вестн. ВГМУ. – 2015. – Т. 14, № 5. – С. 121–127.
10. Исследование сформированности профессиональных компетенций студентов / Н. Ю. Коневалова [и др.] // Проблемы современного образования в техническом вузе : материалы IV Респ. науч.-метод. конф., посвящ. 120-летию со дня рождения П. О. Сухого, Гомель, 29–30 окт. 2015 г. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2015. – С. 39–41.

Поступила 04.03.2016 г.

Принята в печать 15.04.2016 г.

References

1. Selye G. Stress bez distressa [A stress without distress]. Moscow, RF: Progress; 1982. 128 p.
2. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom [Management of a stress]. 7-e izd. Saint-Petersburg, RF: Piter; 2002. 496 p.
3. Gorodetskaya IV, Konevalova NYu, Solodovnikova OI. Analiz urovnia stressoustoichivosti studentov Vitebskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta [Analysis of level of resistance to stress of students of the Vitebsk state medical university]. Vestn VGMU. 2013;12;(4):140-5.
4. Zharikov ES. Psikhologicheskie sredstva stressoustoichivosti [Psychological agents of resistance to stress]. Moscow, RF: Mosk kadrovyi tsentr; 1990. 30 p.

5. Kitaev-Smyk LA. Psikhologiya stressa [Stress psychology]. Moscow, RF: Nauka; 1983. 368 p.
6. Marishchuk VL, Evdokimov VI. Povedenie i samoregulatsiia cheloveka v usloviakh stressa [Behavior and a self-regulation of the person in the conditions of a stress]. Saint-Petersburg, RF: Sentiabr; 2001. 260 p.
7. Shevandrin NI. Psikhodiagnostika, korrektsiia i razvitie lichnosti [Psychodiagnosis, correction and development of the person]: ucheb dlia studentov vyssh ucheb zavedenii. Moscow, RF: Vlados; 2001. 512 p.
8. Тесты на стресс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.no-stress.ru/testy/stress.html>. – Дата доступа 15.01.2016.
9. Konevalova NYu, Gorodetskaya IV, Kabanova SA, Kugach VV. Issledovanie formirovaniia profesional'noi

- kompetentnosti studentov [Research of formation of professional competence of students]. Vestn VGMU. 2015;14(5):121-7.
10. Konevalova NYu, Gorodetskaya IV, Kabanova SA, Kugach VV. Issledovanie sformirovannosti professional'nykh kompetentsii studentov [Research of formation of professional competences of students]. V: Problemy sovremennogo obrazovaniia v tekhnicheskome vuze: materialy IV Resp nauch-metod konf, posviashch 120-letiiu so dnia rozhdeniia PO Sukhogo, Gomel', 29-30 okt 2015 g. Gomel, RB: GGTU im PO Sukhogo; 2015. P. 39-41.

Received 04.03.2016

Accept 15.04.2016

Сведения об авторах:

Городецкая И.В. – д.м.н., профессор кафедры нормальной физиологии, декан лечебного факультета УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»;

Солодовникова О.И. – студентка 5 курса лечебного факультета УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет».

Адрес для корреспонденции: Республика Беларусь, 210023, г. Витебск, пр. Фрунзе, 27, УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», деканат лечебного факультета. E-mail: gorodecka-iv@mail.ru – Городецкая Ирина Владимировна.