

УДК 378.661.178:316.613.4 (476.6)

СТРЕСС ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Е.М. Тищенко, д.м.н., профессор; В.А. Карпюк, к.м.н., доцент;
М.Ю. Сурмач, к.м.н.; А.И. Грунтова

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

По материалам опроса студентов медико-психологического факультета Гродненского государственного медицинского университета выявлены факторы, приводящие к стрессу и негативно влияющие на психологическое состояние студентов.

Ключевые слова: стресс, психологическое состояние, эмоции.

By means of the questionnaire data obtained from the students of the Faculty of Medical Psychology of the Grodno State Medical University the factors leading to stress and negatively influencing a psychological condition of students have been revealed.

Key words: stress, psychological condition, emotions.

Введение

Современными проблемами здоровья населения большинства экономически развитых стран становятся так называемые «болезни цивилизации» – заболевания системы кровообращения, онкологические, болезни соединительной ткани, желудка, желчных путей, расстройства обмена веществ, а также, безусловно – нервно-психические расстройства [4].

По данным различных авторов, у каждого четвертого пациента, обращающегося за помощью к психиатру, выявляется пограничное расстройство личности (описано в МКБ-10 как эмоционально-неустойчивое расстройство). Данное расстройство личности снижает качество жизни пациентов, нередко приводит к социально-психологической адаптации и является одним из наиболее опасных в плане суицидального поведения, в том числе ведущим фактором риска суицида среди подростков [2]. В генезе данного патологического состояния ведущая роль отводится психологическим, социокультурным факторам, составляющим базу стресса.

Данные официальной медицинской статистики Республики Беларусь подтверждают острую актуальность проблемы психического здоровья для нашей страны. В частности, она ярко иллюстрируется значительным приростом числа больных психическими расстройствами и расстройствами поведения, хроническим алкоголизмом и алкогольным психозом, наркоманией [1].

Одним из основных критериев психического здоровья является адекватность психических реакций средовым воздействиям, социальным обстоятельствам. В процессе учебной деятельности, в период экзаменационных сессий студенты подвергаются значительному психологическому напряжению. В то же время, известно, при длительных и непрерывных стрессовых нагрузках стресс-реакция может приводить к патологическим изменениям со стороны различных функциональных систем [3].

Цель работы: определить особенности отношения к стрессу и его влияние на студентов медико-психологического факультета.

Материалы и методы

С целью определения отношения к стрессу опрошено 359 (79,8%) студентов медико-психологического факультета по специально разработанной анкете. Статистическим методом («STATISTICA 6,0») обработаны и проанализированы результаты опроса. Уточнено, что именно обозначает понятие «стресс» – в теории и на практике – для молодых людей, обучающихся на медико-психоло-

гическом факультете. Установлено, насколько студенты подвержены воздействию стресса, какие факторы этому способствуют; в числе факторов риска выделены наиболее значимые. Сбор данных проводился в ноябре-декабре 2009 г.

Результаты и обсуждение

Среди респондентов 77,5% девушек и 22,5% юношей. Средний возраст опрошенных – 21 год. Преимущественно опрошенные студенты до поступления в медицинский университет проживали в городе (78,8%), в полных семьях (76%). Однако 16,2% студентов – выходцы из неполных, а 7,8% – из многодетных семей.

Большинство респондентов (60,7%) полагают, что стресс – это определенное эмоциональное состояние. Почти для каждого третьего (27,8%) это сильное потрясение, а для каждого десятого (9,3%) – что-то очень негативное. Единичные респонденты (около 2,2% опрошенных) затруднились ответить на данный вопрос. Примерно половина опрошенных (45%) часто ощущают на себе влияние стресса, два из пяти (38,4%) – не часто, а каждый шестой (16,6%) не обращает на это внимание. Каждый второй анкетированный (48,3%) ощущает влияние стресса на себе несколько раз в месяц. Почти столько же респондентов (44,8%) – несколько раз в неделю. Каждый четырнадцатый опрошенный (6,9%) ежедневно ощущает влияние стресса.

Респонденты указали, что на их психологическое состояние влияет обучение в университете (38,2%), обстановка дома (20,8%), отношение друзей (11,2%), другие факторы (29,8%).

Двое из пяти студентов (42,8%) часто испытывают негативные чувства, ибо человек в повседневной жизни не может не волноваться. Каждый третий (29,8%) выбрал ответ «скорее да, но на подсознательном уровне». Каждый шестой (15,8%) затруднился с ответом, а каждый девятый (12,8%) ответил отрицательно. Почти 45% респондентов считают, что негативные чувства возникают при разногласиях с друзьями, 26% – при получении отрицательной оценки, 16,7% – перед ответом на занятия, 12,3% – без определенной причины.

В период сдачи экзаменов (в сессию) три из пяти анкетированных испытывают сильное волнение, каждый пятый (19,4%) – чувство раздражительности. Каждый двенадцатый (8%) становится безразличным ко всему и замыкается в себе, столько же (8%) не замечает никаких изменений в своём эмоциональном состоянии в этот период. Почти 57,3% респондентов отметили, что на эмо-

циональное состояние перед сдачей экзамена влияет психологическая и физическая усталость, 15,8% – боязнь получить плохую оценку, 15,5% – боязнь преподавателя, 11,4% – боязнь незнаний при ответах.

Двое из трёх опрошенных (66%) указали, что распорядок дня сильно влияет на психологическое состояние, один из трёх (32,3%) – влияет незначительно. Единицы (1,7%) считают, что распорядок дня не влияет на психологическое состояние.

Большинство анкетированных студентов ответили, что количество времени, отводимое на отдых, зависит от обстоятельств. Каждый третий (29,1%) утверждает, что уделяет отдыху мало времени, каждый пятый (18,3%) – что много. Почти 64% респондентов предпочитают различные виды отдыха, выбор которых зависит от обстоятельств; 13,1% – так как не приемлют однообразия. Около 15% студентов выбирают пассивный отдых, ибо им хочется спокойно отдохнуть, а 7,9% – активный, поскольку любят двигаться.

Только каждый восьмой опрошенный студент (13,1%) ответил, что достаточно времени уделяет сну. Почти 35,3% анкетированных отметили, что количество времени на сон зависит от обстоятельств, а 25,6% – от учебной нагрузки. Каждый четвёртый (26%) считает, что недостаточно времени уделяет сну, так как его не хватает.

В последние месяцы 46,6% респондентов испытывали больше положительных эмоций, 34,4% – одинаковое количество отрицательных и положительных эмоций, 19% – больше отрицательных эмоций.

Три из пяти опрошенных студентов (59,3%) указали, что действия стресса можно избежать, но не всегда, ибо очень часто человек зависит от обстоятельств. Каждый пятый анкетированный (22,8%) считает, что действия стресса избежать нельзя, каждый десятый (11,4%) – что можно. Около 6,5% респондентов затруднились ответить на этот вопрос.

Преимущественно (74,6%) студенты полагают, что для предотвращения действия стресса человек должен настраиваться на позитивный лад. Однако каждый десятый (10,9%) отметил, что для этого необходимо помнить о негативных последствиях стресса. Около 5,5% ответили, что человеку необходимо стараться не волноваться. Почти 9% опрошенных студентов утверждают, что человек не может предотвратить последствия стресса.

Выводы

Таким образом, студенты медико-психологического факультета не имеют однозначного представления о стрессе. Большинство (около двух третей) не придают этому понятию эмоциональной окраски, определяя его как «определённое эмоциональное состояние». Почти для каждого третьего стресс ассоциируется с сильным потрясением, для каждого десятого – резко негативным.

Стресс присутствует в жизни каждого опрошенного студента. Около половины опрошенных считают, что ис-

пытывают психологическое стрессовое воздействие часто. В структуре оцениваемых студентами влияющих стрессовых факторов наибольшее значение (38,2% влияния) имеет такой фактор, как учёба в университете. Этому фактору уступают даже такие, как обстановка дома и отношение друзей. Это, с одной стороны, показывает высокую мотивированность студентов на успешность обучения, с другой – иллюстрирует значимость обучения в вузе как фактора риска стресса.

Отношения с друзьями – второй по значимости фактор в числе факторов риска стресса. Его актуальность в индивидуальном плане резко возрастает при возникновении разногласий в микросоциуме опрошенного: для 45% опрошенных именно разногласия с друзьями являются ведущей причиной волнения и негативных чувств.

Большая занятость студентов, в частности, из-за учебной нагрузки, приводит к тому, что молодые люди не могут уделить сну достаточное количество времени. Особенно значимо сказывается на эмоциональном состоянии студентов медико-психологического факультета сессионный период. Большинство из них в этот период нервничают, становятся раздражительными.

Заключение

Стресс имеет и позитивное свойство: помогает человеку адаптироваться к изменившейся ситуации, мобилизовать свои силы. Несмотря на серьёзное отношение к стрессу, большинство опрошенных считают, что негативного воздействия стресса можно избежать. По мнению студентов медико-психологического факультета, для того, чтобы избежать возникновения дистресса, необходимо настраиваться на позитивный лад.

Литература

1. Здравоохранение в Республике Беларусь: офиц. стат. сб. за 2008 г. – Минск: ГУ РНМБ, 2009. – 316 с.
2. Карпюк, В.А. Пограничное расстройство личности: феноменология, терапия кризисных состояний. / В.А. Карпюк // Клинические и социально-психологические аспекты кризисных состояний: Материалы научно-практической конференции, посвящённой 15-летию медико-психологического факультета ГрГМУ. Сборник статей и тезисов. Гродно, 30 мая 2008 г. / Мин-во зд-ря РБ, УО «ГрГМУ»; отв. ред. М.А. Ассанович. – Гродно, 2008. – С. 30-32.
3. Разработка обучающей междисциплинарной программы повышения стрессоустойчивости и укрепления психического здоровья студентов-медиков / Е.И. Макшанова, Т.И. Зиматкина, М.А. Ассанович, В.А. Карпюк // Клинические и социально-психологические аспекты кризисных состояний: Материалы научно-практической конференции, посвящённой 15-летию медико-психологического факультета ГрГМУ. Сборник статей и тезисов. Гродно, 30 мая 2008 г. / Мин-во зд-ря РБ, УО «ГрГМУ»; отв. ред. М.А. Ассанович. – Гродно, 2008. – С. 54-56.
4. Решетников, А.В. Современные социальные изменения в общественном здоровье и моделях медицины / А.В. Решетников // Социология медицины. – 2006. – № 1. – С. 3-9.

Поступила 30.03.10