

**Федорова Сайына Софроновна**

студентка

**Эверстова Сайына Константиновна**

студентка

**Слепцова Александра Изамировна**

студентка

**Обутова Сайына Васильевна**

студентка

**Данилова Марина Вадимовна**

ассистент, старший преподаватель, декан

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО  
И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТОВ СЕВЕРО-ВОСТОЧНОГО  
ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ М.К. АММОСОВА  
ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПЕРИОДА**

*Аннотация: стресс – это состояние напряжения, мобилизации резервов, возникающее под влиянием чрезвычайных и интенсивных воздействий. Стressоустойчивость – это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. Для определения стрессоустойчивости студентов авторами использованы тесты на учебный стресс, разработанный Ю.В. Щербатых, и тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Тестирование являлось анонимным. В эксперименте приняли участие всего 100 студентов, из них 50 из медицинского и 50 из педагогического институтов «Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова». Целью данной работы явилось изучение учебного и экзаменационного стресса, устойчивости к стрессу*

*и уровня тревожности студентов. В результате нашего исследования мы выяснили, что основными причинами стресса у студентов являются высокие учебные нагрузки 91%.*

**Ключевые слова:** *стресс, стрессоустойчивость, студенты, тестирование, показатели.*

## *Введение*

Стресс во время учебы занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у студентов. Часто процесс обучения и экзамены в университете становятся психотравмирующим фактором, который учитывается в клинической психиатрии при определении характера психогенеза и может являться пусковым механизмом реактивной депрессии [2].

Исследователи отмечают причины стрессов у студентов связанные с проблемами финансов, жилья, безопасности. Стресс во время учебного процесса, испытываемый студентами, может сказываться на обучении, что препятствует академической успеваемости [3].

Целью данной работы явилось изучение учебного и экзаменационного стресса, устойчивости к стрессу и уровня тревожности у студентов медицинского и педагогического направлений во время учебного процесса.

**Объект исследования:** 100 студентов 3-го курса медицинского и педагогического институтов.

**Задачи:**

1. Оценить стрессоустойчивость.
2. Изучить психологические особенности учебного стресса у студентов.
3. Сравнение стрессоустойчивости студентов медицинского и педагогического направлений.
4. Провести анализ учебного стресса.

**Материалы и методы исследования:** Материалы и методы исследования: в тестировании участвовало 100 респондентов из них 50 студентов медицинского

и 50 педагогического институтов» Северо-Восточного федерального университета им. М.К.Аммосова». Для обработки результатов нами были использованы таблицы, расчет процентных соотношений и суммы баллов набранных испытуемом по всем вопросам теста.

Для достижения поставленных задач в исследовании, использованы теоретический анализ литературы по проблеме учебного стресса в жизни студента и стандартизированный комплекс психодиагностических методик:

- тест на учебный стресс (Разработан Ю.В. Щербатых) [4; 5];
- тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона);

*На первом этапе нашей работы* нами исследованы основные причины учебного стресса, выявлены, в чем проявляется стресс, определены основные приемы снятия стресса студентами, с помощью теста на учебный стресс, разработанный Ю.В. Щербатых. Суть этой методики состоит в том, что студентам предлагалось ответить на 7 вопросов различного содержания. В 1, 3 и 5 вопросах данного теста нужно оценить свои ответы по 10-и балльной шкале, где 1 балл – минимум, 10 баллов максимум. На 2, 4 и 6 вопросы предполагали выбор подходящего ответа. Вопрос 7 – открытый, студенты вписывали свои варианты ответа на данный вопрос.

Средний показатель экзаменационного волнения (п. 5) –  $6,0 \pm 0,35$  балла.

*На втором этапе* мы исследовали уровень стрессоустойчивости каждого студента, с помощью теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Данный тест позволяет человеку оценить уровень своей стрессоустойчивости (он может быть отличный, хороший, удовлетворительный, плохой или очень плохой). Методика включает 10 вопросов. При выполнении теста студентам было необходимо выбрать один подходящий ответ из стандартных вариантов (никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто). По результатам тестирования, если показатели высокие, то студенты подвержены к стрессу и чем ниже показатели, тем они стрессоустойчивы.

Интерпретация результатов теста. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по всем вопросам теста.

Таблица 1

Оценка стрессоустойчивости	Возраст, лет			
	От 18 до 29	От 30 до 44	От 45 до 54	От 55 до 64
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно (по Коухену)	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	23,3	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

– результаты исследования: Тест на учебный стресс (разработан Ю.В. Щербатых).

Таблица 2

№	Причина стресса	Среднее значение	Результаты, max = 10 б.	
			МИ	ПИ
1	Большая учебная нагрузка	4,8	9,1	6,3
2	Страх перед будущим	3,4	8,9	4,9
3	Нежелание учиться или разочарование в профессии	4,1	5,5	2,6
4	Непонятные, скучные учебники	5,0	3,4	4,7
5	Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	5,0	8,6	5,4
6	Строгие преподаватели	3,4	8,8	4,5
7	Проблемы в личной жизни	3,6	4,9	6,4
8	Нерегулярное питание	3,6	8,4	4,1
9	Неумение правильно организовать свой режим дня	2,7	7,1	4,1
10	Стеснительность, застенчивость	3,1	5,3	4,1
11	Излишнее серьезное отношение к учебе	3,8	9,6	3,6
12	Отсутствие учебников	2,5	6,6	3,2
13	Жизнь вдали от родителей	3,3	5,9	6,2
14	Конфликт в группе	3,6	3,8	5,7
15	Проблемы совместного проживания с другими студентами	5,3	2,6	2,8

Итак, основными причинами возникновения стресса у студентов *МИ* являются большая учебная нагрузка и страх перед будущим. Меньше всего студентов волнует проблема совместного проживания с другими студентами, конфликт в

группе (можно сделать вывод о том, что группа дружная), а у студентов *ПИ* являются большая учебная нагрузка и проблемы личной жизни. Меньше всего студентов волнует нежелание учиться или разочарование в профессии.

Таблица 3

*Проявление стресса у студентов*

№	Проявление стресса	Среднее значение	Результаты, <i>max = 10 б.</i>	
			МИ	ПИ
1	Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	4,0	8,3	4,8
2	Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	4,7	5,9	4,9
3	Плохое настроение, депрессия	3,8	7,5	3,6
4	Плохой сон	3,5	8,9	7,6
5	Невозможность избавиться от посторонних мыслей	4,4	6,3	3,4
6	Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	3,8	7,8	7,5
7	Раздражительность, обидчивость	2,9	3,9	4,4
8	Страх, тревога	4,5	6,4	5,1
9	Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	3,9	5,1	4,1
10	Головные боли	2,6	4,3	3,1
11	Потеря уверенности, снижение самооценки	2,6	4,6	5,6
12	Нарушение социальных контактов, проблемы в общении	2,1	4,6	3,2
13	Учащенное сердцебиение, боли в сердце	3,2	5,4	3,2
14	Проблемы с желудочно-кишечным трактом	2,8	3,4	2,7
15	Затрудненное дыхание	4,9	1,4	1,5
16	Напряжение или дрожание мышц	5,0	1	1,4

Проявляется стресс у исследуемых студентов обоих институтов в основном на психологическом уровне, что сказывается на понижении работоспособности студентов, плохом сне, нехватке времени. Показатели биологических признаков проявления стресса у большинства студентов невысокие. Можно сделать вывод о хорошем состоянии здоровья студентов.

Таблица 4

*Приемы снятия стресса*

	Выбор студентов, в %
--	----------------------

Способ снятия стресса	Медицинский институт.	Педагогический институт.
Сон	67%	100%
Общение с друзьями или любимым человеком	60%	80%
Прогулки на свежем воздухе	89,5%	80%
Вкусная еда	63,3%	69,5%
Перерыв в работе или учебе	55,7%	62,2%
Поддержка родителей	49,7%	53,1%
Физическая активность	69,9%	76,5%
Телевизор	18,6%	26,6%
Секс	30,3%	30%
Хобби	26,2%	27,7%
Сигареты	6%	7,5%
Алкоголь	7%	8,5%
Наркотики	—	—
Иное: танцы, принятие душа, смена деятельности, самовнушение, смехотерапия.		

Результат показал, что основным способом снятия стресса у студентов ПИ является сон (используют 100% опрошенных), а у студентов МИ – прогулка на свежем воздухе (89,5%). Так же большинство опрошенных студентов (80%) выбрали общение с друзьями и (или) занятие спортом. Это тоже эффективный способ снять стресс. Почти половина опрошенных ищут поддержку у родных, самых близких людей. Некоторые студенты (30%) в качестве приема снятия стресса используют алкоголь, сигареты.

*Результаты исследования: Тест самооценки стрессоустойчивости*

*С. Коухена и Г. Виллиансона.*

Таблица 5

№	Институт	Результаты, $max = 40$ б.	Оценка
1	Медицинский институт	13,6	Хорошо
2	Педагогический институт	27,44	Плохо

По данной таблице видно, что оценка «хорошо» у студентов медицинского института, а «плохо» у педагогического института. При анкетировании, определяющего уровень самооценки стрессоустойчивости, средний показатель стрессоустойчивости составил у МИ 13,6, а у ПИ 27,44 из 40 возможных баллов, что

соответствует плохой оценке показателя самооценки стрессоустойчивости студентов педагогического института, который означает, что студенты педагогического института более подвержены к стрессу.

### *Заключение*

В заключение проведённого нами исследования стрессового состояния студентов в период обучения в вузе, проведен сравнительный анализ экзаменационного стресса у студентов разных институтов, выявлены его причины: большая учебная нагрузка и страх перед будущим. Проявление стресса у исследуемых студентов обоих институтов в основном на психологическом уровне, что сказывается на понижении работоспособности студентов, плохом сне, нехватке времени. Так же выяснили основные приемы снятия стресса: у студентов ПИ является сон (используют 100% опрошенных), а у студентов МИ – прогулка на свежем воздухе (89,5%).

По результатам исследования определили, что студенты медицинского института более стрессоустойчивы, чем студенты педагогического института. В связи с этим, можно предположить, что уровень стрессоустойчивости у студентов зависит от того, на какой специальности они обучаются. Цель, которая ставилась нами в начале исследования была достигнута

### *Список литературы*

1. Плеханова М.А. Стress у студентов в период экзаменационной сессии.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст]. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст]. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
4. Щербатых Ю.В. Влияние показателей высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал ВНД им. Павлова. – 2000. – №6. – 959–965 с.

5. Щербатых Ю.В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов // Профилактика правонарушений в студенческой среде. Воронеж: ВГПУ, 2003. – 105–107 с.
6. Сибгатова Р.И. Исследование психологических особенностей учебного стресса у студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2013/293/5234> (дата обращения: 15.06.2017).