

СЕКЦИЯ 3
КОМПЕНСАТОРНЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА
И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ХРОНИЧЕСКИХ
АНТРОПОГЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ И ДЛИТЕЛЬНОГО
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

УДК 613.86-057.875:378.091.27:61

АНАЛИЗ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ПЕРИОД СЕССИИ

Волкова Ю. В., Вамси Варахабхатла

«Запорожский государственный медицинский университет»
г. Запорожье, Украина

Введение

В условиях современного информационного общества ритм жизни людей очень насыщенный и характеризуется значительными психологическими и физическими нагрузками. В настоящее время особого внимания заслуживает состояние здоровья молодежи. Адаптация организма студентов к учебной нагрузке является одной из приоритетных проблем системы высшего профессионального образования [1].

Серьезным испытанием для организма студентов является информационная перегрузка, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем которых все время возрастает [2]. Это обуславливает значительное напряжение адаптационно-компенсаторных систем организма [3] и создает потенциальную угрозу здоровью обучающихся.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы [4].

Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам [5].

Цель

Изучение и анализ особенностей психоэмоционального состояния студентов во время подготовки к сессии.

Материал и методы исследования

Объектом исследования стали 150 студентов 3-го курса II международного факультета по специальности «Лечебное дело», среди которых 80 парней и 70 девушек в возрасте от 18 до 21 года. Нами были выбраны для исследования студенты 3 курса, так как именно этот курс, по мнению студентов, характеризуется наибольшей плотностью и интенсификацией учебного процесса и, соответственно, является наиболее сложным и стрессоопасным.

Оценки психоэмоционального состояния студентов проводилась по уровню личностной тревожности и уровню депрессии. Для оценки уровня тревожности студентов была использована шкала оценки уровня личностной тревожности Дж. Тейлора (в адаптации Т. А. Немчинова и В. Г. Норакидзе), а для диагностики уровня депрессии — шкале Бека.

В качестве индикатора адаптационных возможностей организма студентов в условиях стресса использовали функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС), которое оценивалось по следующим параметрам: частоте сердечных сокращений (ЧСС), систолическому, диастолическому и пульсовому артериальному давлению (САД, ДАД и ПД). Измерение данных параметров проводилось непосредственно перед сдачей модуля (экзамена) и сразу после.

Анализа полученных результатов проводили с использованием аналитического и статистических методов.

Результаты исследования и их обсуждение

Анкетирование студентов по шкале проявления тревоги и шкале депрессии проводилось накануне модуля по учебной дисциплине «Гигиена и экология».

Использование психологического теста Дж. Тейлора в адаптации Т. А. Немчинова и В. Г. Норакидзе, позволило распределить студентов на 5 групп по уровню личностной тревожности (ЛТ): с очень высоким, высоким, средним (с тенденцией к высокому), средний (с тенденцией к низкому) и низким уровнем тревожности (таблица 1).

Таблица 1 — Распределение студентов по показателю уровня тревожности

Распределение студентов	Уровень тревожности				
	очень высокий	высокий	средний (с тенденцией к высокому)	средний (с тенденцией к низкому)	низкий
Юноши	18,75 %	43,75 %	25%	6,25%	6,25%
Девушки	28,57 %	35,71 %	28,57%	7,14%	0%

Как видим, наибольшее количество студентов как среди юношей (43,75 % — 35 человек), так и среди девушек (35,71 % — 25 человек) относятся к группе с высоким уровнем личностной тревоги. Следует отметить, что среди девушек количество лиц с очень высоким уровнем ЛТ в 1,5 раз больше, чем среди юношей.

По шкале лжи 2,5 % среди юношей и 4,3 % среди девушек набрали более 60 %, что свидетельствует о неискренности, которая также является одним из показателей тревожности.

Результаты анкетирования по шкале Бека представлены в таблице 2. Вызывает особую обеспокоенность наличие среди юношей у троих и среди девушек у двух человек тяжелой формы депрессии. Эти студенты были направлены на консультацию к психологу для более полного и углубленного анализа ситуации и корректной постановки диагноза и оказания необходимой помощи.

Таблица 2 — Распределение студентов по показателю степени депрессии

Распределение студентов	Степень депрессии				
	тяжелая	средняя	умеренная	легкая	симптомы депрессии не обнаружены
Мужчины	3,75 %	3,75 %	8,75 %	21,25 %	62,5%
Женщины	2,86 %	5,71 %	10 %	15,71 %	65,71%

Проведя исследования адаптационных возможностей организма в условиях стресса, мы получили такие результаты. Непосредственно перед модулем были выявлены статистически значимые изменения показателей ЧСС и АД, в сравнении с их обычными значениями в повседневной жизни, у всех студентов. В среднем ЧСС увеличивалась в пределах 25–32 %, а АД — 15–17 %.

Однако наибольшие сдвиги данных показателей наблюдались среди студентов с очень высокой и высокой степенью личностной тревожности, что свидетельствует о напряжении механизмов регуляции ССС у них. Тогда как у студентов со средней и низкой ЛТ приспособление ССС к стрессовой ситуации протекает более благоприятно.

Сразу после экзамена практически у всех студентов (94,7%) изучаемые параметры нормализовались. Но следует отметить, что у 3 парней и 5 девушек с высокой степенью личностной тревожности для восстановления ЧСС и АД потребовалось значительно большее время в сравнении с остальными наблюдаемыми.

Таким образом, процесс адаптации студентов к стрессу, обусловленному экзаменами в вузе, зависит от уровня личностной тревожности. Данный факт говорит о необходимости проведения профилактической работы со студентами по преодолению предэкзаменационного волнения.

Выводы

Процесс адаптации к условиям экзаменационного стресса определяется индивидуальными психофизиологическими характеристиками личности студентов и их физиологическими особенностями.

Основой психоэмоционального напряжения студентов является личностная тревожность. В результате исследования было установлено, что наибольшее количество студентов 3 курса в нашем вузе находятся в состоянии высокой тревожности. Что можно объяснить достаточно высокими требованиями к учебному процессу студентов медицинского вуза.

Высокий уровень тревожности негативно влияет на состояние физического и психического здоровья студентов, отрицательно отражается на показателях умственной работоспособности, а также способствует развитию утомления и депрессивных поведенческих реакций. Что в свою очередь проявляется в достаточно низком уровне адаптации к условиям обучения.

Для изменения и предотвращения подобных ситуаций, необходимы более глубокие исследования психофизиологических и физиологических показателей студентов в разные период обучения в вузе с целью разработки эффективного комплекса профилактических мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Токаева, Л. П. Адаптивные реакции на учебный процесс студентов-спортсменов с разным уровнем тревожности / Л. П. Токаева, С. С. Павленкович [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnye-reaktsii-na-uchebnyy-protsess-studentov-sportmenov-s-raznym-urovнем-trevozhnosti>.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. — 336 с.
3. Новикова, И. А. Познавательные психические процессы и личностные характеристики социально-дезадаптированных студентов // Гигиена и санитария. — 2002. — № 4. — С. 24–27.
4. Михалева, О. С. Профилактика экзаменационного стресса у студентов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-ekzamenatsionnogo-stressa-u-studentov>.
5. Пономаренко, И. В. К вопросу улучшения психологического состояния студентов-первокурсников перед сессией [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-uluchsheniya-psihologicheskogo-sostoyaniya-studentov-pervokursnikov-pered-sessiei>.

УДК 159.9.072.432

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ К СТРЕССАМ

Довженко Л. В.

Коммунальное высшее учебное заведение

«Житомирский базовый фармацевтический колледж имени Г. С. Протасевича»

г. Житомир, Украина

Введение

Ускорение темпов жизни, информатизация, компьютеризация, урбанизация, стремительное развитие промышленности и другие факторы постоянно влияют на людей и вызывают у них определенные стрессовые реакции на психическое или физическое напряжение. Важное значение имеет не сам стресс, а его выраженность, когда количество перерастает в качество. Человек, который умеет контролировать стрессовые реакции, снимать психическое или физическое напряжение, сохраняет свое здоровье и хорошее самочувствие.

На студенческую молодежь также действует значительное количество агрессивных стрессоров, которые необходимо учитывать, знать причины их возникновения и развивать умение противостоять стрессам. Поэтому изучение устойчивости молодежи к стрессам как фактора, позволяющего сохранить здоровье, представляет интерес для педагогов и психологов.

Цель

Изучение уровня устойчивости студенческой молодежи к стрессам.

Материал и методы исследования

Нами проведено письменное анкетирование студентов I–II курсов КВУЗ «Житомирский базовый фармацевтический колледж им Г. С. Протасевича». Анкета опросника «Какова Ваша устойчивость к стрессам» содержала 62 вопроса [2, с. 291–294]. В опросе принимали участие 60 студентов в возрасте 17–19 лет, в основном женского пола (92 %).

Следует отметить, что все обследуемые положительно отнеслись к заполнению опросника, правильно заполняли бланки, смысл предложенных суждений был доступен для их понимания.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате анкетирования установлено, что достаточно небольшое количество студентов (5 %) имеет очень высокую способность противостоять стрессам, благодаря чему они хорошо адаптированы в социуме, ведут здоровый образ жизни и не нуждаются в психологической поддержке.