

Глазкова В.Е.

студент

Попенко Н.В., доцент

*Преподаватель кафедры «Клинической психологии
и психотерапии с курсом ПО»*

*Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого*

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Аннотация: Целью данной работы является изучение уровня стрессочувствительности у студентов первого курса Фармацевтического колледжа. В работе представлены результаты изучения литературы по темам: стресс, стрессочувствительность и стрессоустойчивость. Приведено обоснование исследования данной темы именно у студентов.

Ключевые слова: стресс, стрессочувствительность, стрессоустойчивость, студенты первого курса, медицинский колледж.

Glazkova V.E.

student

Popenko N.V.,

Department of clinical psychology and psychotherapy with PE

Krasnoyarsk state medical university named after

Prof. V.F. Voino-Yasenetsky

STUDY OF STRESS SENSITIVITY OF FIRST COURSE STUDENTS

Annotation: The aim of this work is to study the level of stress sensitivity in first-year students of the College of Pharmacy. The paper presents the results of studying the literature on the topics: stress, stress sensitivity and stress resistance. The substantiation of the study of this topic among students is given.

Key words: stress, stress sensitivity, stress resistance, first year students, medical college.

Проблема психологического стресса в последнее время стала одной из самых актуальных тем в мировой психологии. В условиях современности его наличие во всех сферах деятельности человека уже ни у кого не вызывает сомнения. Стресс оказывает влияние как на поведение человека, его работоспособность и здоровье, так и на его взаимоотношения с окружающими. Особенно актуальна проблема стресса в сфере образования. Учебная деятельность студентов всегда была связана с высоким уровнем стрессорных нагрузок, а воздействие стресс-факторов современной окружающей среды дополнительно увеличивает данную нагрузку. В связи с этим изучение состояния стрессочувствительности студентов представляется важным, т.к. позволит с учетом специфики организации педагогического процесса минимизировать негативное влияние учебного стресса.

Понятие «стресс» ввел в литературу канадский ученый Ганс Селье в 1936 году [1].

Он определяет стресс как реакцию напряжения, возникающую в роли неспецифического ответа организма на воздействие различных неблагоприятных факторов среды, именуемых «стрессорами». Ими выступают болезнетворные, токсичные или чужеродные вещества, физические факторы и другое неадекватное воздействие. По биологическому предназначению стресс отличается адаптационной направленностью, он способствует активизации защитных механизмов для устранения патогенного воздействия неблагоприятных факторов на организм [2].

Стрессоустойчивость является совокупностью таких качеств личности, которые позволяют индивиду перенести значительные

эмоциональные, интеллектуальные и волевые нагрузки, а также перегрузки, без негативных последствий для его здоровья.

Стрессоустойчивость также определяют как некое взаимодействие компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Это свойство личности, которое обеспечивает гармоничное соотношение всех компонентов психической деятельности в эмоциональной ситуации и содействует успешному выполнению деятельности.

Структура стрессоустойчивости личности состоит из следующих компонентов: интеллектуального, мотивационного, коммуникативного, волевого, эмоционального и моторного. Они взаимосвязаны, и возможно компенсирование недостаточной выраженности одних другими [3].

Стрессочувствительность – показатель, обратный стрессоустойчивости [4].

Подводя итог, можно утверждать, что стресс и его последствия несут серьёзную угрозу для психического здоровья студентов. В большинстве это обусловлено возрастом студентов, так как в юности человеку кажутся неисчерпаемыми его личностные ресурсы, а забота о своем здоровье стоит на втором месте после оптимизма по отношению к нему.

Ориентированность на жизнь в настоящем моменте и замотивированность на достижения вытесняют из студенческого сознания опасения, которые могут быть связаны с последствиями длительного стресса [5].

Исходя из этого, исследование и коррекция уровня стрессочувствительности студентов имеет важное значение в частности для улучшения их психического здоровья [6].

Базой исследования стал Фармацевтический колледж КрасГМУ. Сплошная выборка состояла из 66 студентов первого курса различных направлений обучения.

Исследование стрессочувствительности проводилось по тесту на

стрессоустойчивость Щербатых Ю.В. Результаты диагностики представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики стрессоустойчивости на основании теста Щербатых

Показатели	Результаты первичной диагностики	
	n (кол-во чел.)	Доля, %
Устойчивость к стрессу	19	29%
Норма	23	35%
Повышенная чувствительность	24	36%

Долевое распределение показателей стрессоустойчивости представлено графически на рисунке 1.

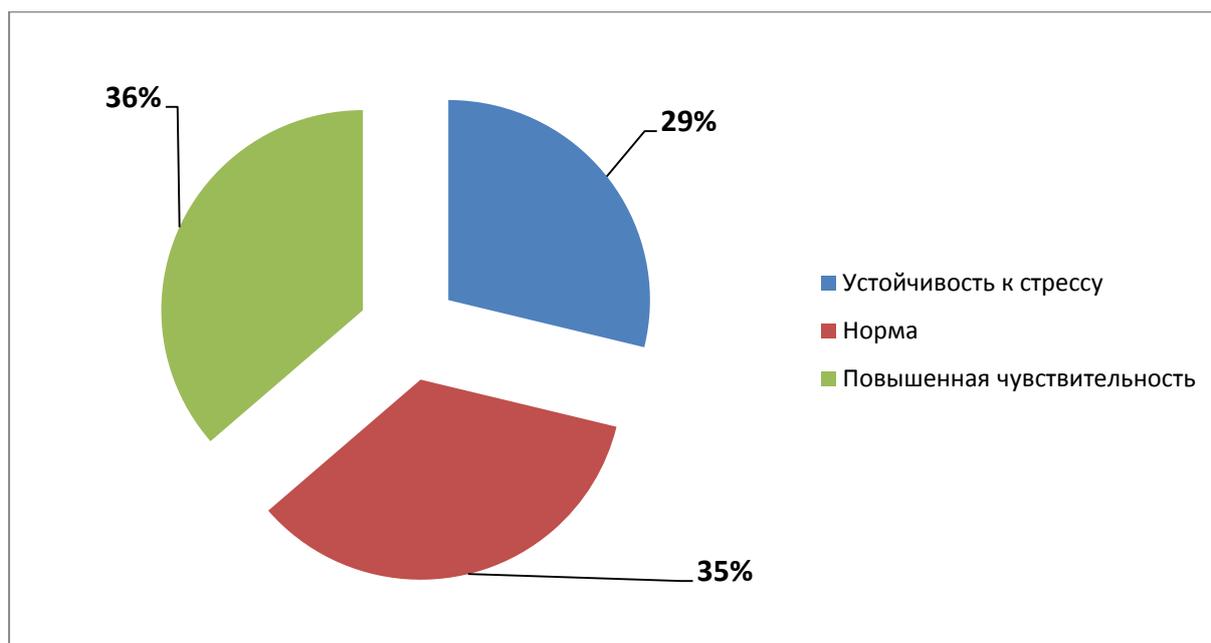


Рисунок 1 – Результаты диагностики стрессоустойчивости на основании теста Щербатых

Таким образом, у студентов первого курса Фармацевтического колледжа КрасГМУ в ходе диагностики было определено, что у 36% участников сплошной выборки выявлено преобладание высоких

показателей стрессочувствительности. У 35% испытуемых уровень стрессоустойчивости в пределах нормы. У 29% опрошенных отмечается устойчивость к влиянию стресса.

Использованные источники:

1. Киселева Н.М., Кузьменко Л.Г., Нкане Нкоза М.М. Стресс и лимфоциты // Педиатрия. 2012. № 1. С. 137-143.
2. Юматов Е.А. Диалектика эмоционального стресса // Вестник международной академии наук. 2020. № 1. С. 31-35.
3. Степина Н.В., Воробьева А.С. Стрессоустойчивость студентов 1 и 4 курсов разных профилей обучения в ВУЗе // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 4. С. 461-464.
4. Психическая адаптация лиц молодого возраста с признаками впервые выявленной артериальной гипертонии / М.Е. Евсевьева и [др.] // Российский психиатрический журнал. 2013. № 2. С. 43-49.
5. Григорьян М.Ф. Взаимосвязь выраженности депрессивных нарушений, стрессочувствительности и активации белков стресса у людей пожилого возраста // Клиническая геронтология. 2016. № 9. С. 20-21.
6. Городецкая И.В. Коновалова Н.Ю., Солодовникова О.И. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов Витебского Государственного медицинского университета // Вестник ВГМУ. 2013. № 4. С. 140-145.