

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ І-ІІ РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Проблема стресу в останній час є однією з самих актуальних тем в світовій психологічній науці та практиці. За нашого часу, з одного боку, накопичена значна кількість багатопланових досліджень різних видів стресу – стрес життя, посттравматичний, професійний і т.п., з іншого – багато авторів відмічає складність і багато в чому суперечність, недостатність концептуальної та методологічної розробки даного психофізіологічного феномена. Підготовка студентів у медичних закладах освіти є досить специфічною, що не виключає виникнення стресових станів, які обумовлені більш високими вимогами до темпу навчальної діяльності. Означеними позиціями підтверджується актуальність означеної проблеми та необхідність її детального вивчення.

Незважаючи на той факт, що феномен стресу вивчається з початку ХХ століття до нашого часу, не вироблено єдиної концепції стресу, і, відповідно, існують протиріччя, складності у визначеннях та поняттях. Впроваджуючи авторську концепцію або модель стресу, вчені намагаються дати і власне визначення стресу. Існує тенденція, яка виявляється в протиріччі певних концепцій, проте різні визначення стресу багато в чому повторюють один одного [1, с.12].

Термін "стрес" (англ. тиск, напруга) використовується в ряді дисциплін для визначення широкого кола станів, які виникають у відповідь на різні екстремальні впливи, складні ситуації. Первинне поняття "стресу" виникло в фізіології для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на несприятливий вплив ("загальний адаптаційний синдром" Г. Сельє). Пізніше поняття "стрес" використовувалося для опису широкого кола станів індивіда в несприятливих умовах на фізіологічному, біологічному, психологічному рівнях [7].

У сучасній психологічній науці та практиці закріпилося розмежування понять "фізіологічний стрес" та "психологічний стрес", яке ввів відомий дослідник стресу Річард Лазарус [4, с.74].

1. *Фізіологічний стрес* (виходячи з концепції "загального адаптаційного синдрому" Г.Сельє) – стан, який виявляється у тварини та людини на фізіологічному рівні під впливом таких стрес-факторів, як надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули, забруднення дихання і т.п. За Г.Сельє, "адаптаційний синдром" має 3 стадії – тривога, опір, адаптація або виснаження [7; 8].

2. *Психологічний стрес* – стан надмірно високої психологічної напруги, яка може здійснювати потужний та негативний вплив на стан, поведінку, діяльність людини під впливом різних стрес-факторів (інформаційне перенавантаження, ситуації образи, погрози, невизначеності і т.п.).

Поглиблено вивчаючи той або інший тип стресу, учені намагаються акцентувати увагу на специфічних механізмах досліджуваного феномена, не виключаючи особливості інших типів стресу. Наприклад, дане визначення з повним правом можна віднести до комунікативного стресу. При дослідженні комунікативного стресу до уваги беруться як психофізіологічні, так і індивідуально-психологічні прояви. Комунікативний стрес, який вбирає в себе всю складність структури спілкування (комунікативну, інтерактивну, перцептивну) слід також розглядати на рівні вивчення, як інформаційних та і емоційних проявів. Крім того, велике значення будуть мати: вид діяльності (професійної, учбової) та інших, в яких проявляється комунікативний стрес та особистісні стрес-фактори, які обумовлюють виникнення комунікативного стресу (індивідуальні, типологічні та ін.) [2, с.34-35].

Існує достатньо велика кількість концепцій, моделей стресу, як у вітчизняних, так і у зарубіжних дослідників. Серед них – когнітивна теорія психологічного стресу Р.Лазаруса, основу якої складає позиція розгляду стресу з суб'єктивних точок зору крізь призму когнітивних процесів, концепції професійного стресу (А.Н. Занковський, Т.Сох, W.Schorpflug та інші), соціально-психологічні теорії стресу (концепції: D. Mechanik, R. Darendor, B.P. Darendor та інші) та багато інших [3; 5; 6].

Аналізуючи різні психологічні дослідження можна дійти висновку, що в теперішній час спостерігаються тенденції до інтегрованих системних підходів в області вивчення стресу. В той же час залишаються питання, які не займали достатнього рівня висвітлення в сучасній психологічній науці, зокрема питання, що пов'язані з особливостями переживання стресових станів студентами медичних спеціальностей.

Проблематикою роботи є виникнення стресових станів у студентів медичних спеціальностей, що переживаються ними у різних сферах їхнього життя.

Основною метою роботи є виявлення особливостей проявів стресових станів у студентів-медиків. Відповідно до цього, основними завданнями роботи є: визначення рівня нервово-психічної напруги студентів в період їх професійної підготовки в умовах ВНЗ, рівня тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності, рівня стресостійкості, найбільш типових проблем, ступінь відчуття студентами своєї зрілості, яка пов'язана з навчанням у ВНЗ І-ІІ рівнів акредитації, а також виявлення тих сфер життя студентів-медиків, де стреси є найбільш вираженими.

В основу експериментального дослідження покладені матеріали методик, які були проведені в період жовтень-грудень 2009 року серед студентів 1 –х курсів спеціальностей "Лікувальна справа" та "Сестринська справа" КВНЗ "Мелітопольського медичного коледжу" ЗОР. Загальна вибірка складала 60 осіб.

Студентам необхідно було відповісти на запитання наступних методик: опитувальник "Де ховаються ваші стреси", методика "Самооцінка психічних станів" (за Айзенком) – "Тривожність, фрустрованність, агресивність, ригідність", "Опитувальник нервово-психічної напруги", тест на самооцінку стресостійкості особистості [9], а також написання творчого твору на тему "Моє нове життя у медичному коледжі".

Після обробки даних були отримані наступні результати. Після обробки даних методики "Опитувальник нервово-психічної напруги Т.А.Немчина" були виявлені наступні показники (рис. 1).

Виходячи з наведеної діаграми, для 87% студентів спеціальності "Лікувальна справа" та 36% студентів спеціальності "Сестринська справа" характерно середня, помірна або "інтенсивна" нервово-психічна напруга. Це вказує на середній ступінь прояву цього стану в студентів, що супроводжується деякими змінами в організмі студентів. Для 10% та 64% студентів відповідно характерно слабка або "детензивна" нервово-психічна напруга. Ці студенти, як правило, не відчувають напруги. Крім цього, 3% студентів спеціальності "Лікувальна справа" мають надмірний рівень напруги.

Обробка даних методики "Самооцінка психічних станів за Айзенком" дала можливість одержати наступні результати, що графічно відображені в табл. 1.

За наведеною таблицею видно, що в 63% студентів спеціальності "Лікувальна справа" та 45% студентів спеціальності "Сестринська справа" виявлений низький рівень тривожності. До цього рівня відносяться студенти, які не відчувають напруги або нервозності у зв'язку з виникненням стресових ситуацій. Було також виявлено, що 27% та 55% відповідно студентів мають середній рівень, а 10% студентів спеціальності "Лікувальна справа" – високий рівень тривожності. Ці студенти характеризуються наявністю суб'єктивно пережитих емоцій у процесі навчання.

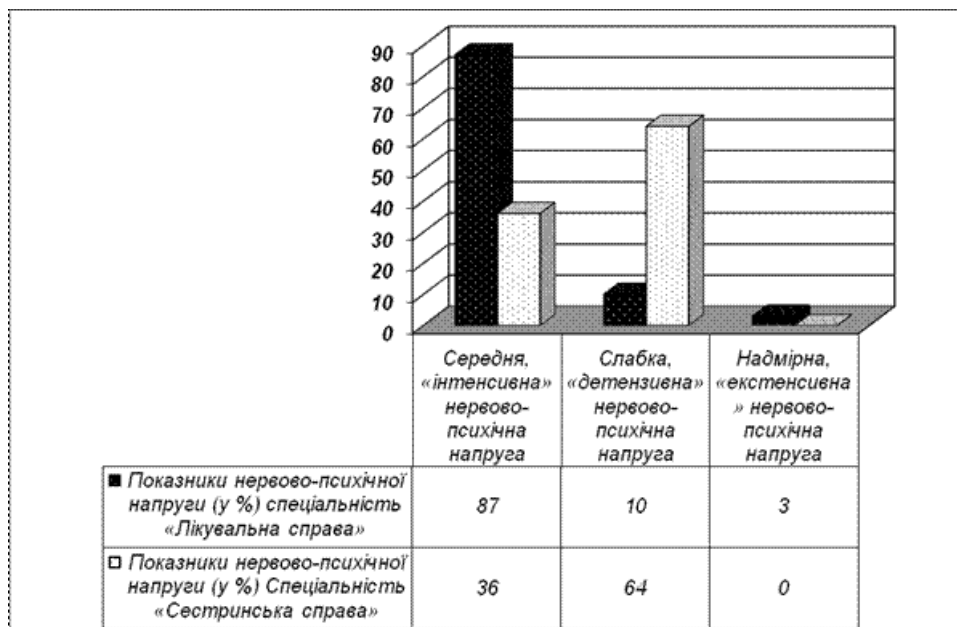


Рис.1. Показники нервово-психічної напруги студентів медичних спеціальностей

Таблиця 1

Показники рівня самооцінки психічних станів студентів – медиків (показники у %)

Рівень показника	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	спеціальність "Лікувальна справа"	спеціальність "Сестринська справа"	спеціальність "Лікувальна справа"	спеціальність "Сестринська справа"	спеціальність "Лікувальна справа"	спеціальність "Сестринська справа"	спеціальність "Лікувальна справа"	спеціальність "Сестринська справа"
Низький	63	45	63	45	27	37	110	227
Середній	27	55	27	55	55	63	880	663
Високий	10	-	10	-	18	-	110	110

У 63% та 45% відповідно студентів виявлений низький рівень фрустрації. Ці студенти, які мають високу самооцінку, стійкі до невдач і не бояться труднощів. У 27% та 55% студентів відповідно був виявлений середній, а у 10% студентів спеціальності "Лікувальна справа" – високий рівень фрустрації. Для цих студентів цей психічний стан має місце в період навчання, вони мають низьку самооцінку, прагнуть уникати труднощів і бояться невдач.

Для 27% та 37% опитуваних відповідно характерним є низький рівень агресивності. Ці студенти досить спокійно й виважено сприймають навчальний процес і пов'язані з ним труднощі. Разом із цим, у 55% студентів виявлений середній рівень, а у 18% студентів спеціальності "Лікувальна справа" - високий рівень агресивності. Ці студенти мають труднощі в спілкуванні й взаємодії з людьми, досить нестримні.

У 10% студентів домінує високий рівень ригідності. Для них характерним є незмінність поведінки, поглядів і переконань, навіть якщо вони розходяться й не збігаються з реальними обставинами життя. Разом із цим, для 10% та 27% студентів відповідно характерний низький рівень ригідності, а для 80% та 63% студентів – середній рівень за цією ознакою. Це вказує в цілому на низький прояв цього стану у студентів під час їх навчання у ВНЗ.

Обробка даних методики "Тест на самооцінку стресостійкості особистості" дала можливість одержати результати щодо рівня стресостійкості студентів медичних спеціальностей. Результати діагностики представлені на рис.2.

Обробка методики "Де ховаються ваші стреси" показала такі результати. Наглядно отримані результати представлені в табл. 2.

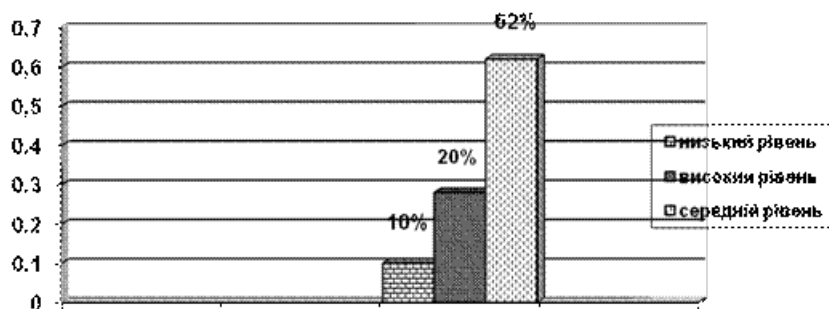


Рис. 2. Діаграма показників рівня стресостійкості студентів-медиків

Таблиця 2

Показники рівнів прояву стресів у різних сферах життя студентів-медиків

Сфери життя студентів	Показники (у %)					
	Спеціальність "Лікувальна справа"			Спеціальність "Сестринська справа"		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Здоров'я	-	100	-	-	66,6	33,4
Особисті контакти	-	100	-	16,7	83,3	-
Спосіб життя	-	75	25	-	66,6	33,4
Внутрішній спокій	-	58,3	41,7	-	58,3	41,7
Побут	-	-	100	-	25	75
Професійне життя	-	100	-	-	66,6	33,4

З наведеної таблиці видно, що найбільш стресогенною для студентів спеціальності "Лікувальна справа" та "Сестринська справа" є сфера побуту, найменш стресогенними для студентів спеціальності "Лікувальна справа" та "Сестринська справа" є сфера особистих контактів, а у студентів спеціальності "Лікувальна справа" це доповнюється ще й сферою здоров'я, та професійного життя.

Результати творчого твору на тему "Моє нове життя в медичному коледжі" відображені в табл. 3.

Таблиця 3

*Результати методики "Моє нове життя в медичному коледжі"*

Ставлення студентів до різних аспектів життя	Короткий зміст причин стресу
Взаємини з одногрупниками	- в групі дуже весело та цікаво; - тяжко звикнути до нових облич та людей; - багато дівчат; - на початку навчання нікого не знали та боялись, але потім з усіма перезнайомилася; - майже всі знайомі, бо навчалась на підготовчих курсах; - цікава участь у виховних заходах; - мені некомфортно у групі, бо є велика різниця у віці
Ставлення до викладачів	- майже всі викладачі мене розуміють; - тяжко вивчати окремі предмети
Ставлення до навчального процесу	- після канікул не могла сконцентруватися; - тяжко відпрацьовувати пропущені заняття; - тяжко запам'ятати розміщення аудиторій; - довго не могли звикнути до медичної форми; - велика навчальна загрузка в порівнянні зі школою; - довгі пари, великий об'єм інформації; - багато обов'язків, що пов'язані з навчанням; - проблеми у родині через великий обсяг навчальної роботи у медичному коледжі; - неспійний розклад занять
Ставлення до здоров'я	- відчуття втоми; - головний біль; - постійний поганий настрій; - підвищений рівень агресії; - гарне самопочуття; - позитивне відношення до навчання

Висновки. Враховуючи результати проведеного експериментального дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Підготовка студентів у медичних закладах освіти є досить специфічною, що не виключає виникнення стресових станів, які зумовлені більш високими вимогами до темпу навчальної діяльності.

2. Для більшості студентів медиків характерним є слабкий чи середній рівень нервово-психічного напруження, низький та середній рівні тривожності, фрустрації, середній рівень агресивності та ригідності.

3. Студенти медичних спеціальностей у більшості випадків виявляють середній рівень стресостійкості, тобто більшість студентів готові до зустрічі з труднощами та стресовими ситуаціями.

4. Найбільш стресогеною для студентів є сфера побуту та внутрішнього спокою. Серед причин виникнення стресів найбільш типовими є відмінна від загальноосвітньої школи система освіти, підвищений темп навчальної діяльності, великий об'єм навчального матеріалу, зміна звичайного оточення та різного роду психосоматичні прояви.

У зв'язку з тим, що у ході експериментального дослідження були виявлені показники, що підтверджують наявність стресових станів у студентів медичних спеціальностей вищих навчальних закладів I-II акредитації, перспективами подальших досліджень є розробка колекційної програми, що спрямована на зниження рівня стресу студентів-медиків, впровадження її у практику та перевірка її ефективності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М.: Ин-тут психологии РАН, 1995. – 320с.
2. Вальдман А.В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса / А.В. Вальдман // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев: "Штнница", 1996. – С. 34-43.
3. Дьяченко М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В. А. Пономаренко. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995. – 206 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс : [под ред Л. Леви]. – 1999. – 152 с.
5. Наенко Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. – М., 1996. – 402с.
6. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л., Изд-во ЛГУ, 2003. – 166 с.
7. Селье Г. Стресс без болезней / Г. Селье // Стресс жизни. – Лейла, СПб, 2000. – 129с.
8. Семиченко В.А. Психические состояния / В.А. Семиченко. – К.: "Магистр – S", 1998. – 104с.
9. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 304 с.

Подано до редакції 05.02.2010

#### РЕЗЮМЕ

У статті представлений аналіз проблеми прояву стресових станів у студентів-медиків, позначається її актуальність. Експериментально досліджується рівень нервово-психічної напруги студентів у період їхньої професійної підготовки в умовах ВНЗ, рівень тривожності, фрустрації, ригідності і агресивності, рівень їх стресостійкості, виявляються найбільш типові проблеми, ступінь відчуття студентами своєї зрілості, яка пов'язана з навчанням у вузі I-II рівнів акредитації, а також виявлені ті сфери життя студентів-медиків, де стреси є найбільш вираженими. Намічаються перспективи подальшої роботи.

**Ключові слова:** стрес, стресові стани, нервово-психічна наруга, стресостійкість, студенти-медики, вищий навчальний заклад.

*Л.М. Ковалева*

#### ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ВИСШЕЙ УЧЕБНОЙ ЗАВЕДЕНИЙ I-II УРОВНЕЙ АККРЕДИТАЦИИ

#### РЕЗЮМЕ

В статье представлен анализ проблемы проявления стрессовых состояний у студентов-медиков, обозначается ее актуальность. Экспериментально исследуется уровень нервно-психического напряжения студентов в период их профессиональной подготовки в условиях ВУЗ, уровень тревожности, фрустрации, ригидности и агрессивности, уровень их стрессоустойчивости, выявляются наиболее типичные проблемы, степень ощущения студентами своей зрелости, которая связана с учебой в вузе I-II уровней аккредитации, а также выявлены те области жизни студентов-медиков, где стрессы являются наиболее выраженными. Намечаются перспективы дальнейшей работы.

**Ключевые слова:** стресс, стрессовые состояния, нервно-психическое напряжение, стрессоустойчивость, студенты-медики, высшее учебное заведение.

*L.M. Kovalyova*

#### PECULIARITIES OF DISPLAYING STRESS STATES OF STUDENTS-PHYSICIANS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF THE I-II ACCREDITATION LEVELS

#### SUMMARY

The article analyzes and substantiates actuality of the problem of displaying stress states of students-physicians. The author experimentally investigates the level of students' neural and psychic tension during their professional training in higher school, level of anxiety, frustration, rigidity and aggressiveness, the level of their stress steadiness. The author points out some most typical problems, the degree of students' feeling of maturity connected with studies at higher school of the I-II accreditation levels; ascertains those spheres of life of students-physicians where stress appear most expressed. The article presents some prospects of further

work.

**Keywords:** stress, stress states, neural and psychic tension, stress steadiness, students-physicians, high educational establishment.

---