

А.А. Авраимова, Е.П. Гайдукова

ОБ АСПЕКТАХ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, каф. гигиенических дисциплин

Резюме. Современная жизнь в обществе наполнена сложными взаимоотношениями, что выражается в повышенной психической нагрузке и высоком уровне психоэмоционального напряжения.

Напряженность учебного процесса, большое количество поступающей информации, нарушение режима труда и отдыха, несбалансированность и неравномерность питания оказывают большое значение на снижение стрессоустойчивости и повышение тревожности у студентов. Последствия таких напряжений ведут к снижению адаптации к окружающему миру, что в целом отражается на психическом здоровье человека, и особенно, на современном студенте. Сильным психотравмирующим фактором часто является экзамен.

В статье представлена оценка фактической ситуации уровней тревожности и стрессоустойчивости обучающихся вузов различного профиля по результатам анкетирования, обозначены основные направления профилактики психоэмоциональных стрессов, предложены рекомендации.

Ключевые слова: тревожность, стрессоустойчивость, образовательная среда, студенты, высшие учебные заведения.

Актуальность. Высокие требования, интенсивные темпы развития современного общества, обширные социальные взаимосвязи накладывают отпечаток на нынешнюю молодежь [4,8]. Необходимость получения профессии сопряжена с поступлением молодых людей в высшее учебное заведение по окончании школы, переезд в другой город и проживание в общежитии отдельно от родителей; происходит смена стиля жизни. Эти факторы приводят к напряжению адаптационных механизмов [3,5,6]. Не уделяется должное внимание заботе о собственном здоровье, нарушается режим труда и отдыха, регулярность приема пищи, сбалансированность рациона [2,7]. На психоэмоциональное состояние студентов влияет новая обстановка, образовательная среда, учебный процесс, чрезмерные нагрузки, что может привести к формированию стресса. Существенным в процессе обучения является экзаменационный стресс, который, вызывает психическое напряжение у студентов. Часто экзамен становится сильным психотравмирующим фактором [5].

В высшей школе систематически проводится оптимизация и совершенствование образовательных программ и образовательного процесса, характеризующиеся внедрением инновационных технологий и приемов обучения. Администрации вузов реализуют различные здоровьесформирующие и здоровьесохраняющие стратегии, включенные в образовательную и воспитательную деятельность [1]. Важным является тот факт, что отсутствуют нормативы оценки гигиенической безопасности учебного процесса и образовательной среды, влияющие на работоспособность, функциональное состояние организма и состояние здоровья обучающихся.

Цель работы: оценка уровней тревожности и стрессоустойчивости студентов различных ВУЗов г. Воронежа.

Задачи работы: получение информации об уровнях тревожности и стрессоустойчивости у студентов ВУЗов; обработка полученных данных в ходе анкетирования с оценкой показателей по ВУЗам; предложение рекомендаций по снижению тревожности и повышению стрессоустойчивости обучающихся.

Материал и методы исследования. Для получения информации по тревожности и стрессоустойчивости было проведено анкетирование среди студентов 4-х высших учебных заведений: Воронежский государственный медицинский университет (ВГМУ), Воронежский государственный университет инженерных технологий (ВГУИТ), Воронежский государственный педагогический университет (ВГПУ), Воронежский государственный университет (ВГУ).

Студентам 1-2 и 4 курсов были предложены анкеты, состоящие из двух самостоятельных элементов:

1. «Методика измерения уровня тревожности Тейлора, адаптация А.Т. Немчинова», включающая 50 вопросов, на которые надо дать ответ «ДА» или «НЕТ». Результаты интерпретировались по суммации данных:

- *40-50 баллов – очень высокий уровень тревоги;
- *26-40 – высокий уровень тревоги;
- *16-25 баллов – средний уровень с тенденцией к высокому;
- *6-15 баллов – средний уровень с тенденцией к низкому;
- * 0-5 баллов – низкий уровень тревоги.

2. Для оценки стрессоустойчивости студентам предлагалось по шести крупным блокам с пятью вариантами ответов оценить по десятибалльной шкале их отношение к тем или иным событиям (от «1» - совершенно не затрагивает до «10» - очень сильно беспокоит и напрягает).

Результаты оценивались по показателю:

- о менее 35 баллов – высокая устойчивость к стрессу;
- о от 36 до 85 – норма;
- о более 86 – низкая устойчивость к стрессу.

В анкетировании приняли участие 400 человек. С помощью программного продукта Microsoft Office Excel было обработано 800 анкет.

Полученные результаты и их обсуждение. По результатам обработки анкет в ВГМУ превалирует показатель уровня тревожности «средний с тенденцией к высокому» и составляет 54% и 41% среди студентов 1,2 и 4 курсов соответственно. Высокая стрессоустойчивость составляла 9% у студентов 1,2 курсов и 13% у четверокурсников. Низкая устойчивость к стрессу отмечалась в 35% у студентов 1,2 курсов, в 38% у обучающихся 4-го курса.

Результаты анкетирования в ВГУИТ показали, что у студентов начальных курсов преобладающий показатель уровня тревоги составил «средний с тенденцией к низкому» (34%), у 4-курсников – 41% «средний с тенденцией к высокому». Показатель стрессоустойчивости у студентов 1,2 курсов составил 26% «высокая» и 28% «низкая».

Среди обучающихся 4 курса как «высокая», так и «низкая» стрессоустойчивость отмечалась у 23% респондентов.

Средний уровень тревожности с тенденцией к высокому, так же является основным показателем среди студентов ВГПУ и составил 40% респондентов как 2-го, так и 4 курсов. Высокая устойчивость к стрессу отмечается у 22% студентов 2 курса и у 24% респондентов 4 курса. Низкая устойчивость к стрессу по данным анкет у 14% второкурсников и 16% обучающихся 4-го курса.

Аналогичная ситуация по уровню тревожности «средняя с тенденцией к высокому» получена и среди студентов ВГУ, показатель составил 52% и 39% у 2 и 4 курсов соответственно. По стрессоустойчивости превалировал «низкий» уровень у 35% респондентов 2 курса и 27% - 4 курса; «высокий» – 17% и 21% соответственно.

В общей структуре показателей устойчивости к стрессу высокая стрессоустойчивость отмечена у студентов 1-2 курса ВГУИТ (43%) и у 4 курса ВГУ (38%). Низкий уровень стрессоустойчивости регистрировался у студентов 1-2 курса ВГМУ (37%) и 4 курса ВГУ (33%).

У большинства респондентов всех ВУЗов преобладает средний уровень тревожности с тенденцией к высокому.

Наряду с этим прослеживается прямая стойкая зависимость между уровнями тревожности и устойчивости к стрессу: в ВУЗах со средней тревожностью с тенденцией к высокой (52-54%) отмечается большой процент лиц с низкой стрессоустойчивостью (35-38%). Только среди студентов ВГУИТ отмечена средняя тревожность с тенденцией к низкой и высокая стрессоустойчивость у обучающихся 1,2 курсов; у студентов 4 курса в равной мере (по 23%) лиц с высокой и низкой устойчивостью к стрессу. Обучающиеся ВГПУ по результатам анкетирования имеют самый низкий уровень стрессоустойчивости (14-16%).

Выводы. У основной массы лиц, участвовавших в анкетировании, преобладает средний уровень тревожности с тенденцией к высокому по всем ВУЗам и курсам.

Среди студентов 1-2 курсов средний уровень тревожности с тенденцией к высокому отмечен в ВГМУ, ВГПУ, ВГУ (от 40 до 54%); у студентов 4 курса по всем учебным заведениям уровень составил в среднем 40% (39-41%).

Средний уровень тревожности с тенденцией к низкому отмечен только у обучающихся 1,2 курсов ВГУИТ.

По уровню высокой стрессоустойчивости по данным анкет ВУЗы разместились следующим образом: ВГУИТ–ВГПУ–ВГУ–ВГМУ (по убывающей). Высокая стрессоустойчивость отмечена у студентов 1-2 курса ВГУИТ (43%) и у 4 курса ВГУ (38%). По уровню низкой устойчивости к стрессу лидирующую позицию занимает медицинский университет, затем по убывающей ВГУ – ВГУИТ – ВГПУ.

Выявлена четкая тенденция среди обучающихся с низкой стрессоустойчивостью превалирует средний уровень тревожности с тенденцией к высокому.

На основе полученных данных выработаны следующие рекомендации.
Студентам:

- Оптимизировать режим труда и отдыха;
- Распределять время на изучение отдельных предметов;
- Организовать и соблюдать рациональный режим питания.

Администрации ВУЗов:

- Внедрение в образовательный процесс и проведение психологических тренингов;
- Применение на практике оценки психологического состояния студентов с организацией в ВУЗах рекреационных зон, зон «эмоциональной» разгрузки;
- Более активное применение современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий в ВУЗах.

Литература

1. Здоровьесбережение студенческой молодежи: опыт, инновационные подходы и перспективы развития в системе высшего медицинского образования / Глыбочко П.В., Есауленко И.Э., Попов В.И., Петрова Т.Н. Воронеж, 2017.
2. Изучение здоровья студентов как результат взаимодействия медико-биологических, экологических и социально-гигиенических факторов риска / И.Б. Ушаков, В.И. Попов, Т.Н. Петрова, И.Э. Есауленко // Медицина труда и промышленная экология. 2017. № 4. С. 33-36.
3. Изучение и методология исследования качества жизни студентов / Попов В.И., Мелихова Е.П. // Гигиена и санитария. 2016. Т. 95. № 9. С. 879-884.
4. Красноруцкая О. Н., Зуйкова А. А., Петрова Т. Н. Актуальные проблемы здоровья студентов медицинского ВУЗа и пути их решения // ВНМТ. 2013. №2. С.453-456
5. Методика оценки психического здоровья и показатели адаптации студентов ВГМА/ В.И. Евдокимов, О.И. Губина, В.И. Попов, В.В. Бочаров и др. // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2005. Т. 4. № 4. С. 457-460.
6. Мониторинг состояния здоровья и качество жизни студентов на региональном уровне // Качество жизни населения и экология / В.И. Попов, И.Э. Есауленко, Т.Н. Петрова. Пенза, 2014. С. 5-22
7. Оценка относительного вклада фактического питания студентов в формирование их здоровья / Колесникова Е.Н., Петрова Т.Н. // Вопросы питания. 2016. Т. 85. № S2. С. 99.
8. Оценка факторов риска и их роль в формировании здоровья студентов / Попов В.И., Мелихова Е.П. // В сборнике: Гигиена, токсикология, профпатология: традиции и современность. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией доктора медицинских наук, профессора А.Ю. Поповой, академика РАН, профессора В.Н. Ракитского. 2016. С. 180-185.

Abstract

A.A. Avraamova, E.P. Gaydukova

**ABOUT THE ASPECTS OF ALERT AND STRESS STABILITY
OF STUDENTS OF THE HIGHER SCHOOL**

Voronezh state medical university, Department of Hygienic Disciplines

Modern life in society is filled with complex relationships, which is expressed in increased mental stress and a high level of psychoemotional tension.

The intensity of the educational process, the large amount of incoming information, the violation of the work and rest regime, imbalance and uneven nutrition are of great importance in reducing stress resistance and increasing anxiety among students. The consequences of such stresses lead to a decrease in

adaptation to the surrounding world, which generally affects the mental health of the person, and especially, the modern student. A strong psycho-traumatic factor is often an exam.

The article presents an assessment of the actual situation of levels of anxiety and stress resistance of students in different educational institutions based on the results of the questionnaire, outlines the main directions for the prevention of psychoemotional stresses, and suggests recommendations.

Keywords: anxiety, stress resistance, educational environment, students, higher educational institutions.

References

1. Healthy saving of student youth: experience, innovative approaches and development prospects in the system of higher medical education / Glybochko P.V., Esaulenko I.E., Popov V.I., Petrova T.N. Voronezh, 2017.

2. Studying the health of students as a result of interaction of medical-biological, ecological and socio-hygienic risk factors / I.B. Ushakov, V.I. Popov, T.N. Petrova, I.E. Esaulenko // *Labor Medicine and Industrial Ecology*. 2017. No.4. P. 33-36.

3. Studying and methodology of studying the quality of life of students / Popov V.I., Melikhova E.P. // *Hygiene and Sanitation*. 2016. Vol. 95. No. 9. P. 879-884.

4. Krasnorutskaya O.N., Zuykova A.A., Petrova T.N. Actual problems of health of students of medical high school and ways of their solution // *VNMT*. 2013. No. 2. P.453-456

5. Methods of assessing mental health and adaptation indicators of students VGMA / V.I. Evdokimov, O.I. Gubina, V.I. Popov, V.V. Bocharov [et al.] // *System analysis and management in biomedical systems*. 2005. T. 4. No.4. S. 457-460.

6. Monitoring the health status and quality of life of students at the regional level // *Quality of life of the population and ecology* / V.I. Popov, I.E. Esaulenko, T.N. Petrova. Penza, 2014. P. 5-22

7. Estimation of the relative contribution of students' actual nutrition to the development of their health / Kolesnikova E.N., Petrova T.N. // *Questions of nutrition*. 2016. Vol. 85. No. S2. P. 99.

8. Assessment of risk factors and their role in the health of students / Popov V.I., Melikhova E.P. // In the collection: *Hygiene, toxicology, occupational pathology: traditions and modernity. Materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation*. Edited by Doctor of Medical Sciences, Professor A.Yu. Popova, Academician of the Russian Academy of Sciences, Professor V.N. Rakitsky. 2016. P. 180-185.

Сведения об авторах: Авраамова Оксана Константиновна студент ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, кафедра гигиенических дисциплин , Fru-sh-ka@mail.ru; Гайдукова Екатерина Петровна ассистент ФГБОУ ВО ВГМУ им.Н.Н. Бурденко Минздрава России, кафедра гигиенических дисциплин, Gaydukova_E_P@mail.ru