

УДК 159.944.4(075.8)

DOI: 10.26140/anip-2021-1001-0098

ОТНОШЕНИЕ К СТРЕССУ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

© Автор(ы) 2021

SPIN: 456-5420

AuthorID: 721029

ЧЕРЕМИСКИНА Ирина Игоревна, кандидат психологических наук, доцент кафедры
философии и юридической психологии

*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса
(690014, Россия, Владивосток, ул. Гоголя 41, e-mail: irina-cheremiski@mail.ru)*

SPIN: 1251-6948

AuthorID: 926450

ResearcherID: F-1092-2019

ORCID: 0000-0002-3833-0502

ЭЛЬЗЕССЕР Анастасия Сергеевна, преподаватель кафедры
общепсихологических дисциплин

*Тихоокеанский государственный медицинский университет
(690002, Россия, Владивосток, пр. Острякова, 2, e-mail: der_falter@ru)*

Аннотация. Результаты современных исследований показывают, что студенты первокурсники, в частности, обучающиеся в медицинских ВУЗах, испытывают выраженный стресс в связи с изменившимися условиями их жизнедеятельности, большими нагрузками и физиологическими ограничениями. Последствия достаточно серьёзны, это снижение учебных достижений, удовлетворенности учебной ситуацией и выбранной профессией в целом, возрастание психоэмоционального напряжения, на первый курс приходится максимальное количество отчисляющихся и отчисляемых студентов. Эмпирическое исследование позволит обозначить проблемные зоны и наметить комплекс мероприятий по адаптации первокурсников. Отношение к стрессу в русле субъектного подхода может быть рассмотрено через анализ взаимосвязанных между собой когнитивного, эмоционального и поведенческого компонента. Исследование проводилось среди студентов медицинского ВУЗа первого курса разных специальностей. Результаты показывают их крайне негативное отношение к стрессу. В представлениях первокурсников стресс тесно связан с учебными ситуациями и проживанием в общежитии, они испытывают негативные эмоции в ситуации стресса и преимущественно используют избегание в качестве стратегии преодоления. Можно сказать, что они практически не отмечают мобилизующих возможностей стресса, что позволяет поставить вопрос о необходимости их психологического сопровождения, в частности, обучения более адаптивным стратегиям совладания со стрессом.

Ключевые слова: студенты, первокурсники, обучение в ВУЗе, медицинский ВУЗ, учебные требования к студентам, стресс, отношение к стрессу, когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты отношения, негативные эмоции, неадаптивные копинг-стратегии.

ATTITUDE TOWARDS STRESS AMONG FIRST YEAR MEDICAL STUDENTS

© The Author(s) 2021

CHEREMISKINA Irina Igorevna, PhD in Psychology, associate professor
at the Department of Philosophy and Legal Psychology
Vladivostok State University of Economics and Service

(690014, Russia, Vladivostok, Gogolya street 41, e-mail: irina-cheremiski@mail.ru)

ELZESSER Anastasia Sergeevna, lecturer at the Department
of General Psychological Disciplines
Pacific State Medical University

(690002, Russia, Vladivostok, Ostryakova avenue, 2, der_falter@mail.ru)

Abstract. The results of modern research show that first-year students, in particular students of medical universities, experience severe stress due to the changed conditions of their life, heavy loads and physiological limitations. The consequences are quite serious, among those a decrease in academic achievement, lowered satisfaction with the educational situation and the chosen profession as a whole, an increase in psycho-emotional stress, the maximum number of expelled students, including expelled at their own free will, falls on the first year. An empirical study will identify problem areas and outline a set of measures to adapt freshmen. The attitude to stress in the context of the subjective approach can be considered through the analysis of interrelated cognitive, emotional and behavioral components. The study was conducted among first-year medical students of various specialties. The results show their extremely negative attitude towards stress. In first-year students' perception, stress is closely related to learning situations and living in a dormitory; they experience negative emotions in stress situations and primarily use avoidance as a coping strategy. We can say that they practically don't notice the mobilizing possibilities of stress, which raises the question of the need for their psychological support, in particular, training in more adaptive strategies for coping with stress.

Keywords: students, freshmen, university studying, medical university, requirements for students, stress, attitude to stress, cognitive, emotional and behavioral components of attitude, negative emotions, non-adaptive coping strategies.

ВВЕДЕНИЕ

Стресс – процесс, возникающий, когда личность оценивает требования социальной среды как превосходящие имеющиеся в наличии ресурсы [1]. При изучении стресса у студентов необходимо учитывать, что студенчество является социальной группой, объединенной не только границами возрастного периода, но и специфическими условиями труда и жизни. О высокой актуальности проблемы стресса у обучающихся говорит широкое обращение к данной теме современных отечественных

исследователей. Анализ публикаций за последние пять лет позволил выделить несколько направлений в изучении стресса в связи с учебной деятельностью студентов: факторов, провоцирующих стресс [2, 3, 4] и последствий стресса у студентов вообще [5, 6, 7, 8] и медицинского вуза в частности [9, 10, 11, 12], также изучаются приёмы преодоления стресса, которые используют студенты [9, 7, 14, 15, 16].

Как показывают исследования В.А. Руженкова и соавторов, стресс для первокурсников медицинского вуза

связан со специфическими условиями труда – большой учебной нагрузкой [2, 3] и необходимостью быстро освоить большое количество материала [2], отсутствием учебников [2, 4]. Кроме того, со стрессом связаны специфические условия жизни: многие первокурсники впервые оказываются вдали от родителей [2, 4] и испытывают трудности в самостоятельной организации режима дня и питания [2, 4], которое оказывается нерегулярным [2]. Действительно, обучение в высшем учебном заведении обуславливает высокую нагрузку на познавательные процессы; адаптация к условиям обучения требует выработки принципиально новых решений в ситуациях неопределенности [17, 18]. Кроме того, авторы, характеризующие обучение в вузе, описывают характерные для студенчества в целом условия жизни, включающие, помимо общих рисков алкоголизации и табакокурения, плохое питание и высокие нагрузки при недостатке времени на сон. Так, при добросовестном осуществлении учебной деятельности рабочая нагрузка студента может достигать двенадцати часов, а в период сессии – около пятнадцати [17].

Последствия переживаемого студентами стресса включают низкую стрессоустойчивость у более чем половины студентов медицинского вуза, у подавляющего большинства студентов – астения в сочетании с различными расстройствами сна, а также отдельными и умеренно выраженными обсессивно-компульсивными симптомами [9], различными нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта [10]. Переживаемый стресс значительно снижает толерантность к неопределенности студента, другими словами снижает его способность реагировать на проблемные ситуации адекватно, разрешая их, а не пасуя перед ними [19].

Для студентов вузов характерны такие приемы снятия стресса как сон, прогулки на свежем воздухе, перерыв на работе или учебе, еда [13]. Напомним, что в отношении студентов медицинского вуза отмечается нехватка времени на сон, нерегулярное питание, строгие требования к освоению больших объемов материала в сжатые сроки. Отсюда следует вывод, что для студентов медицинских специальностей многие привычные способы справиться со стрессом могут быть недостижимы.

Поведенческие реакции при стрессе трактуются с позиции теории «борьбы или бегства» У. Кеннона, которая определяет реакцию на страх в виде физиологической подготовки организма к ответу: «бей или беги»; впоследствии автор присоединил к этим двум вариантам третий – замирание, служащее защитой бездействия [20]. Подобные условия постоянной напряженной готовности к действию или беспомощного бессилия ведут к астенизации организма, психоэмоциональному напряжению. Паттерны физиологических реакций разнообразны в своих проявлениях и могут включать повышенное артериальное давление, затруднение в дыхании и повышенную утомляемость. Отметим, что регулярное переживание стресса ведет к избыточному напряжению скелетной мускулатуры, снижению эмоционального и когнитивного потенциала. При этом стресс, действующий на организм долгое время, в большей степени истощает организм, чем стресс пусть большей интенсивности, но действующий короткое время [21]. Таким образом, испытываемый в течение первого курса стресс может снижать учебные достижения при одновременном увеличении рабочей нагрузки, влиять на удовлетворенность и качество жизни в целом. Указанные негативные последствия стресса у студентов первого курса медицинского вуза обуславливают практическую значимость исследований в этой области, полученные эмпирические результаты могут способствовать разработке (или, при наличии, коррекции) учебно-воспитательных и организационных мероприятий по его профилактике и преодолению.

Поскольку возникновение стресса опосредовано субъективной оценкой ситуации, обращение к катего-

рии «отношение» является исходным моментом в разработке проблемы стресса в русле субъектного подхода [22]. Категория «отношение» в отечественную психологию впервые введена отечественным психологом А.Ф. Лазурским, которого В.М. Бехтерев считал основоположником индивидуальной психологии в России [цит. по 23] и впоследствии разрабатывалась В.Н. Мясищевым. Вслед за ним, мы определяем отношение как субъект-объектную связь, которая носит активный, избирательный и сознательный характер [24]. Выстраивая структуру понятия «отношение», В.Н. Мясищев выделяет когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Когнитивный компонент включает оценку элементов окружающего мира и собственной личности, которая происходит путем восприятия, осознания, интерпретации личностью ситуации жизнедеятельности. Данный компонент проявляется в принятых личностью моральных ценностях, выработанных убеждениях, вкусах, склонностях, идеалах. Эмоциональный компонент отражает переживание отношения человека к окружающему миру, к деятельности, к себе и другим. Он выражается в симпатии и антипатии, привязанностях и др. Поведенческий компонент опосредует выбор стратегий поведения в отношении тех элементов жизненной ситуации, к которым у личности сложилось определенное отношение, т.е., являющихся значимыми. Данный компонент проявляется как потребности и мотивы. Так, например, учебная активность студента сознательно регулируется характером реагирования на сложившуюся учебную ситуацию [25]. Применяя данные компоненты к структуре понятия «отношение к стрессу», получим: когнитивный компонент, который выражается в знаниях о стрессе и оценке стрессовых ситуаций; эмоциональный компонент, который выражается в переживании ситуаций стресса; поведенческий компонент как готовность к определенному поведению в стрессовой ситуации, в том числе стратегии совладающего поведения. В теоретическом плане проведенное исследование способствует расширению научных представлений о содержании обозначенных компонентов отношения к стрессу у студентов.

МЕТОДОЛОГИЯ

Целью исследования явилось изучение и описание отношения к стрессу студентов медицинского Вуза, обучающихся на первом курсе. Предметом выступило собственно отношение к стрессу у студентов. В основе лежало предположение о том, что для первокурсников медицинского ВУЗа характерны негативные эмоции, связанные со стрессом, осознание многих учебных ситуаций как стрессогенных и неадаптивные стратегии в преодолении стрессовых ситуаций.

Репрезентативную выборку респондентов составили 77 человек, студенты первого курса медицинского ВУЗа разных специальностей, исследование проводилось в первой половине второго учебного семестра, когда студенты уже прошли период адаптации к учебным условиям и прошли первые аттестационные испытания. Диагностическая процедура была реализована в кураторские часы и вызвала интерес у самих студентов, в последствие они были ознакомлены с результатами.

В качестве методического обеспечения исследования выступили методы опроса, ассоциаций, психосемантический и проективный. Методики: ассоциативный тест на стимул «стресс», проективная методика «Я и стресс», опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой), личностный семантический дифференциал, где студентам предлагалось оценить себя с помощью прилагательных в стрессе и обычной ситуации. Указанные методики на наш взгляд в полной мере позволяют оценить указанные компоненты отношения к стрессу.

РЕЗУЛЬТАТЫ

По результатам ассоциативного теста на стимул

«стресс» студентами дано 385 ассоциаций, наиболее часто встречающиеся из них: страх (28), депрессия (25), нервы (25), учеба (24), экзамены (22), грусть (19), тревога (17), печаль (17), слезы (17), злость (10), напряжение (10), усталость (10).

Отметим, что согласно инструкции студенты могли дать любые ассоциации, связанные со словом стресс, результаты показывают, что в ассоциациях преобладают астенические и негативные эмоции и состояния, так же встречаются ассоциации, указывающие на то, что сама учебная ситуация, а также экзамены связаны в представлениях студентов со стрессом, при этом другие жизненные ситуации в ассоциативном ряду не представлены, хотя это объяснимо актуальной учебной ситуацией для первокурсников. В представлениях студентов первого курса о стрессе отсутствуют его мобилизующие возможности.

Результаты исследования с помощью семантического дифференциала были обработаны методом выделения семантических универсалий, в результате чего получен список выделенных для словосочетаний «Я в отсутствии стресса», «Я в стрессе» координат, которые одинаково оценены значимым большинством первокурсников медицинского ВУЗа. В таблице 1 представлены семантические универсалии оценки указанных стимулов и вес дескрипторов.

Таблица 1 – Семантические универсалии оценки стимулов «Я в отсутствии стресса» и «Я в стрессе» первокурсников медицинского ВУЗа

Дескрипторы, вошедшие в семантическую универсалию оценки стимула «Я в отсутствии стресса»	Вес дескриптора	Дескрипторы, вошедшие в семантическую универсалию оценки стимула «Я в стрессе»	Вес дескриптора
Радостный	2,22	Печальный	2,12
Добрый	2,14	Напряженный	2,12
Свежий	2,14	Тяжелый	2,09
Любимый	2,14	Злой	2,09
Легкий	2,13		
Приятный	2,10		
Расслабленный	2,10		
Унылый	2,09		

* составлено авторами

Оценивая себя в ситуации вне стресса студенты высоко отмечают только положительные характеристики, связанные с эмоциями, отношениями с другими, отметим, что в этой ситуации студенты видят себя расслабленными и умными. В ситуации стресса большинство студентов оценивают себя и свои эмоции с негативной стороны, расслабленность сменяется напряжением.

Результаты диагностики копинг-поведения студентов дали следующие результаты: у 42 первокурсников доминирует копинг, ориентированный на избегание, у 18 студентов – проблемно-ориентированный копинг и у 17 студентов – эмоционально-ориентированный копинг. Следовательно, большинство студентов-первокурсников медицинского ВУЗа в ситуации стресса склонны избегать ситуаций, связанных со стрессом, уклоняться от них, такое поведение С. Фолкман называет пассивным копинг-поведением. Причем внешне такое поведение может проявляться не только в замкнутости или неоправданной пассивности, но в виде наигранного веселья или, наоборот, неожиданной злости, а также в виде нехарактерной для человека активности, что затрудняет его распознавание. На когнитивном уровне чаще всего такой копинг связан с фантазированием о благоприятном разрешении ситуации, при отсутствии представлений о своей роли в нем.

В проективной методике «Я и стресс» анализу подверглись детали рисунка, традиционно свидетельствующие о выраженности определенных психологических признаков у респондентов. Например, средства защиты о предпочитаемых копингах, доминирующие цвета об эмоциональном отношении, изображение стрессора об актуальности состояния и причинах. Данная методика использовалась нами как дополнительная, так как основным преимуществом проективной диагностики является снижение сознательного контроля со стороны респон-

дентов. В целом, полученные результаты подтверждают выводы по другим методикам, у первокурсников преобладают отрицательные эмоции в отношении стресса: тревога, уныние, злость. Для поведения характерна пассивная позиция, сталкиваясь со стрессом, вероятнее всего, студенты чувствуют себя незащищенно, растеряно. Стрессовые ситуации представляются актуальными для студентов, связаны с их учебной деятельностью и условиями проживания в общежитии.

Сопоставление полученных результатов с результатами других исследований позволяет утверждать, что студенты первого курса действительно переживают стресс в связи с новыми для них условиями обучения и проживания, результаты первокурсников медицинского ВУЗа представляют собой тревожную картину, так как у большинства опрошенных преобладает избегающая стратегия преодоления при ярко выраженных негативных эмоциях, следовательно можно утверждать, что условия обучения в медицинском ВУЗе действительно в большей степени стрессогенны, а значит и первокурсники нуждаются в более пристальном психологическом сопровождении, возможно такая ситуация связана с большей аудиторной нагрузкой на специалитете, по сравнению с бакалавриатом, преобладающим в других ВУЗах.

ВЫВОДЫ

Полученные результаты позволяют сформулировать следующие выводы:

На когнитивном уровне отношения к стрессу у студентов первого курса медицинского ВУЗа преобладает негативная оценка стрессогенных факторов, среди которых доминируют ситуации, связанные с обучением и проживанием в общежитии. Представляя себя в стрессовой ситуации студенты не видят мобилизующих возможностей стресса и личных ресурсов его преодоления, в то время как вне стресса им свойственно представлять себя исключительно в положительной коннотации.

Эмоции, возникающие у студентов в отношении стресса преимущественно негативные, астенические, свидетельствующие о пассивной позиции, что приводит к астенизации организма.

Поведение первокурсников в стрессе в доминирующем большинстве избегающее, что означает отсутствие стремления к активному преодолению стресса, разрешению стрессогенных ситуаций.

Для большинства студентов первого курса медицинского ВУЗа характерно неадаптивное, избегающее отношение к стрессовым ситуациям, при высокой их актуальности в ведущей для многих из них деятельности. Такая ситуация, скорее всего связана с высокой учебной нагрузкой, фрустрированностью у них многих потребностей и отсутствием психологической поддержки и сопровождения первокурсников. Представляется актуальным изучение конкретных проблемных зон в адаптации первокурсников, и разработка комплексных мероприятий по изменению их отношения к стрессу, например, расширение социальных контактов за счет системы наставничества, обучение навыкам саморегуляции и активным копингам в рамках работы кураторов и отдельных учебных дисциплин. Следствием может являться большая увлеченность студентов обучением в ВУЗе, нормализация их функционального состояния

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178-208.
2. Руженкова В.В., Руженков В.А., Шкилева И.Ю., Шелякина Е.В., Сидякина Я.В., Науменко Н.М. Влияние учебного стресса на проявление тревожных и тревожно-фобических расстройств у студентов-медиков 1 курса // Научные ведомости Белгородского государственного университета. 2018. Т. 41. № 2. С. 305-316.
3. Бекоева Д.Д. Мотивация и стресс факторы в учебной деятельности студентов // The Unity of Science: International Scientific Periodical Journal. 2016. № 4. С. 83-86.
4. Новгородцева И.В., Мусихина С.Е., Пьянкова В.О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления // Медицинские

новости. 2015. № 8. С. 75-77.

5. Абдулаева Э.С., Исмаилова Х.А. Влияние эмоционального стресса на учебную деятельность студента // Новая наука: Стратегии и векторы развития. 2016. № 118-3. С. 74-76.

6. Зотова О.М., Зотов В.В. Информационные перегрузки как фактор стресса студентов вузов // Курский научно-практический вестник Человек и его здоровье. 2015. №4. С. 108-115.

7. Голованова Т.Н. и др. Стресс-менеджмент в жизни студента как субъекта учебной деятельности // Вестник Марийского государственного университета. 2018. Т. 12. № 4 (32). С. 101-106.

8. Михайлова У.Э., Черемискина И.И. Уровень тревожности и адаптации у городских и иногородних студентов первого курса // В сборнике: Актуальные проблемы современного гуманитарного знания Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией З.А. Медведевой, О.Э. Васильевой. 2019. С. 105-108.

9. Руженкова В.В., Руженков В.А., Шкилева И.Ю., Шелякина Е.В., Гомеля Ю.Н. Учебный стресс и соматоформная вегетативная дисфункция у студентов медиков первого курса // Научные ведомости Белгородского государственного университета. 2017. № 26 (275). С. 75-86.

10. Ибраймова Н.Ф., Иванов С.В. Эмоциональные проявления усиленной умственной деятельности студентов на фоне стресса // Modern Science. 2019. № 5-2. С. 22-25.

11. Силаева А.В., Корнетов А.Н., Морев С.А., Луппа Н.А., Обуховская В.Б., Головаха Н.Э., Прядухина Н.И. Факторы устойчивости к организационному стрессу студентов медицинского университета первого года обучения // Сибирский психологический журнал. 2015. №58. С. 108-120.

12. Толмачева Д.А., Канбекова О.Г., Лёзина А.С. Невротизация и адаптация к стрессу студентов медицинского вуза // Проблемы науки. 2017. № 9(22). С. 71-73.

13. Голованова Т.Н. и др. Стресс-менеджмент в жизни студента как субъекта учебной деятельности // Вестник Марийского государственного университета. 2018. Т. 12. № 4 (32). С. 101-106.

14. Плыкин А.Н. Противодействие стрессу и нахождение эффективных и быстрых методов снятия стресса в современном мире // Символ науки. 2015. №11-2. С. 219-224.

15. Шемякина Е.Ю. Формирование способности управления стрессом (стресс-менеджмента) у студентов // Вестник факультета управления СПбГЭУ. 2018. № 3. С. 266-270.

16. Мельников В.И. Стресс студентов и методы его коррекции // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: Гуманитарные исследования. 2018. № 1 (3). С. 86-92.

17. Дегтярёв В.П. Нормальная физиология с курсом физиологии челюстно-лицевой области: учебное пособие. [Электронный ресурс] URL: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970433515.html> (дата обращения 01.06.2020).

18. Слабко Т.А., Чернявская В.С. Особенности самоотношения у студентов с разными уровнями адаптированности к вузу // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. № S11. С. 54-60.

19. Коваленко С.Р. Влияние хронического стресса на отношение человека к неопределённости // Университетская клиника. 2017. № 3-1 (24). С.118-122.

20. Бондарь Л.С., Богрова К.Б. Физиологические и психофизиологические процессы формирования эмоций // Вестник психофизиологии. 2018. № 4. С. 15-21.

21. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ.; общ. ред. Е.М. Крепса. М.: Прогресс, 1979. 124 с.

22. Кленова М.А. Личность как субъект отношения к стрессу // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 65. С. 447-457.

23. Журавлева Л.А. Сравнительный анализ доверительных отношений у студенческой молодежи и взрослых // Вестник университета РАО. 2019. № 3. С. 56-63.

24. Мясичев В.Н. Психология отношений. Воронеж: Институт практической психологии, 1995. 356 с.

25. Киреева О.В., Демин А.Н. Когнитивный и эмоциональный компоненты отношения человека к кредитам // Психолог. 2016. № 4. С. 126-139.

Статья поступила в редакцию 02.06.2020

Статья принята к публикации 27.02.2021