

5. Мерабишвили, В. М. Онкологическая статистика (традиционные методы, новые информационные технологии): Руководство для врачей. Часть II / В. М. Мерабишвили. – Спб.: ООО «Издательско-полиграфическая компания «КОСТА», 2011. – 248 с.
6. Мукерия, А. Ф. Эпидемиология и профилактика рака легкого / А. Ф. Мукерия, Д. Г. Заридзе // Вестник РОЦ им. Н. Н. Блохина РАМН. – 2010. – Т. 21, № 3. – С. 3–13.
7. Онкология / под ред. С. Б. Петерсона. – М.: издательство «ГЕОТАР – Медиа». – 2017. – 288 с.
8. Онкология: учебник / М. И. Давыдов, Ш. Х. Ганцев. – М.: Издательство «ГЕОТАР – Медиа». – 2019. – 920 с.
9. Петрова, Г. В. Характеристика и методы расчета статистических показателей применяемых в онкологии: практическое пособие / Г. В. Петрова, О. П. Грецова, В. В. Старинский и др. – М.: ФГУ МНИОИ им. П. А. Герцена Росздрава, 2005. – 39 с.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ НА ПРОЦЕССЫ АДАПТАЦИИ У СТУДЕНТОВ EFFECT OF STRESS FACTORS IN TRAINING ON ADAPTATION PROCESSES OF STUDENTS

**А. С. Захаркевич, В. А. Кравченко
A. Zakharkevich, V. Kravchenko.**

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
zaharkevich98@mail.ru
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

Изучено насколько студенты подвержены действию стресса в период экзаменационной сессии и после нее, а также какой стрессоустойчивостью они обладают. Было установлено, что 58,8 % студентов 1-го курса являются наиболее чувствительными к воздействию стресса в период экзаменационной сессии.

It is studied how far are exposed to stress during the exam session and after it, and what stress resistance they have. It was established that 58.8 % of the 1st year students are the most sensitive to stress during the examination session.

Ключевые слова: стресс, дистресс, эустресс, адаптация, стрессоустойчивость, стрессовые реакции.

Keywords: stress, distress, eustress, adaptation, stress resistance, stress reactions.

Стресс представляет собой характерную часть человеческой жизни, который не только вызывает нервное напряжение в ответ на действие стрессов, но и является приспособительной реакцией организма.

В настоящее время в развитии общества выделяется склонность к росту стрессовых расстройств среди студентов. Их новые социальные условия в первые годы обучения приводят к активной регуляции систем организма, которые в дальнейшем сопровождаются истощением физических ресурсов организма. В этот период происходит изменение взглядов ценностей, социального статуса, изменение потребностей, возникает необходимость контроля своего поведения, установление взаимоотношений в группе. Таким образом, получение образования в вузах можно определить как вид деятельности, который связан с высоким уровнем как психических, так и физических нагрузок, особенно в экзаменационный период, нехваткой времени для подготовки, повышенными требованиями преподавателей и жестким контролем.

Проблема состоит в том, что студенты испытывают очень сильное влияние стресса в период экзаменационной сессии, в процессе подготовки к экзаменам, при сдаче экзаменов, что создает угрозу психологическому здоровью организма студентов, снижает их уровень самореализации, успеваемости в учебном процессе. Эмоциональный стресс является главной причиной сердечно-сосудистых поражений, неврозов, некоторых болезней желудка и кишечника, увеличивает вероятность инфекционных заболеваний и осложняет их течение. Стресс – неспецифическая реакция организма, которая возникает при действии различных экстремальных факторов, приводит к нарушению гомеостаза и характеризуется изменениями функции нервной, эндокринной и иммунной системы. Изменение функций этих систем приводит к изменению всех остальных органов и систем органов [3].

Способность организма реагировать на интенсивные внешние раздражители определяется индивидуально-психологическими особенностями определенной личности: психофизиологическим строением, чувствительностью к различным воздействиям, особенностями мотивационной и эмоциональной сферы. Для того, чтобы внешние воздействия не вызвали дистресс, необходимо формирование у отдельных индивидов таких качеств, как спокойствие, дисциплинированность, стремление к преодолению препятствий и т. д.

Было изучено насколько студенты разных курсов (1-го и 5-го) подвержены действию стресса в период экзаменационной сессии и после нее, а также какой стрессоустойчивостью они обладают.

При определении уровня стрессоустойчивости у студентов 1-го курса в период экзаменационной сессии можно отметить, что у 58,8 % студентов преобладает плохая оценка стрессоустойчивости, как это видно в табл. 1.

Таблица 1 – Уровни развития стресса у студентов 1-го курса во время сессии

Уровень стрессоустойчивости	Оценка развития стресса у студентов 1-го курса во время сессии, %
Хорошо	17,7
Удовлетворительно	23,5
Плохо	58,8

Проанализировав полученные данные видно, что чем выше оценка развития стресса, тем больше шансов у студентов 1-го курса во время сессии быть подвергнутыми стрессу. Таким образом, из полученных результатов видно, что студенты с низким уровнем стресса (17,7 %) более успешно сдали сессию, чем студенты с высоким уровнем стресса (58,8 %) (рис. 1). Это свидетельствует о наличии ряда стрессовых факторов для студентов 1-го курса. Основными проблемами являются отсутствие умения поведения первокурсников в вузе, неправильно организованный режим дня, ограничение в финансах, большая учебная нагрузка, нерегулярное питание, которое также влияет на их эмоциональное состояние. Проявляется стресс в основном на психологическом уровне, что сказывается на понижении работоспособности студентов.



Рисунок 1 – Уровни развития стресса во время сессии у студентов 1-го курса

У студентов 5-го курса в период экзаменационной сессии отмечается удовлетворительная оценка уровня стрессоустойчивости – 52,9 % (табл. 2). Можно сделать вывод о том, что студенты старших курсов обладают адекватной реакцией в отношении учебной деятельности, меньше обращают внимание на действие стрессовых факторов, уверены в себе и своих действиях, а также с характерной для них настойчивостью и упорностью преодолевать различного рода препятствия, с их готовностью применять полученные знания, умения и навыки в будущей профессиональной деятельности, с поиском будущего места работы, повышенным стремлением к самореализации задуманных своих планов.

Таблица 2 – Уровни развития стресса у студентов 5-го курса во время сессии

Уровень стрессоустойчивости	Оценка развития стресса у студентов 5-го курса во время сессии, %
Хорошо	35,3
Удовлетворительно	52,9
Плохо	11,8

На рис. 2 видно, что студенты 5-го курса очень редко подвергаются воздействию стресса. Это можно объяснить тем, что действие стрессовых факторов оказывает незначительное воздействие, тем самым организм сохраняет свои высокие функциональные возможности.

У студентов 1-го и 5-го курсов во время экзаменационной сессии, исходя из полученных результатов видно, что у большинства (58,8 %) студентов 1-го курса отмечается низкий уровень стрессоустойчивости, а среди студентов 5-го курса (52,9 %) преобладает удовлетворительная оценка стрессоустойчивости (рис. 1).



Рисунок 2 –Уровень развития стресса у студентов 5-го курса во время сессии

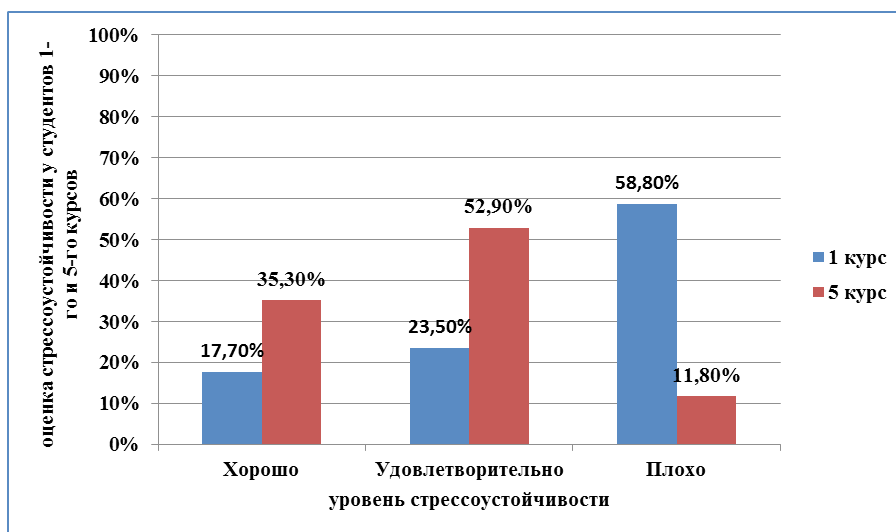


Рисунок 3 – Сравнительный анализ уровня стрессоустойчивости у студентов 1-го и 5-го курсов во время экзаменационной сессии

При сравнении стрессоустойчивости студентов 1-го и 5-го курсов видно, что количество студентов, у которых низкий уровень стрессоустойчивости, в группе студентов 1-го курса больше, чем в группе со студентами 5-го курса (рис. 3). На основании этого можно сделать вывод, что первокурсники обладают меньшей способностью к стрессоустойчивости. Это говорит о том, что у студентов присутствовала реакция на различные социально-психологические воздействия. Например, какую оценку они получают, какое отношение к ним будет со стороны одногруппников и преподавателей, что говорит о нахождении их в постоянном стрессовом состоянии. В то время как у студентов 5-го курса мы видим удовлетворительную оценку стрессоустойчивости, что говорит об адаптации их в экстремальных условиях.

При проведении исследования в период после экзаменационной сессии было выявлено, что у большинства студентов (58,8 %) отмечается удовлетворительный уровень стрессоустойчивости (табл. 3).

Таблица 3 – Стрессоустойчивость у студентов 1-го курса после экзаменационной сессии

Уровень стрессоустойчивости	Оценка развития стресса у студентов 1-го курса после сессии, %
Хорошо	17,7
Удовлетворительно	58,8
Плохо	23,5

Можно сделать вывод о том, что у студентов 1-го курса в период зимних каникул восстанавливается работоспособность, уровень тревожности и напряжения приближается к исходному уровню, активный отдых сопровождается занятием различных видов деятельности, что способствует восстановлению защитных сил организма. Также это можно объяснить тем, что в ряде случаев психологическое напряжение может иметь стимулирующее воздействие, помогая тем самым эмоционально восполнить все свои силы и знания, приобретая свойства защитного «эустресса».

Исходя из результатов, представленных в табл. 4, мы видим, что у большинства студентов 5-го курса развивается хорошая (41,2 %) и удовлетворительная (47,1 %) оценка стрессоустойчивости. Можно предположить о том, что студенты 5-го курса очень редко подвергаются воздействию стресса, так как они уже адаптировались за многолетний период обучения, а в их организме выработались защитные механизмы.

Таблица 4 – Оценка уровня развития стрессоустойчивости у студентов 5-го курса после сессии

Уровень стрессоустойчивости	Оценка развития стресса у студентов 5-го курса после сессии, %
Хорошо	41,2
Удовлетворительно	47,1
Плохо	11,7

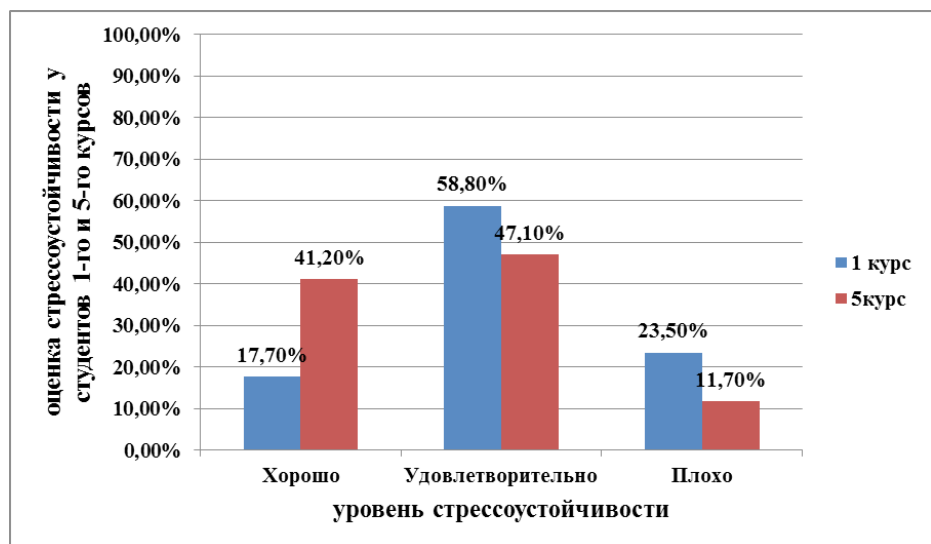


Рисунок 4 – Сравнительный анализ стрессоустойчивости у студентов после сессии

При сравнении 1-го и 5-го курса между собой мы видим (рис. 4), что у студентов как у 1-го, так и 5-го курса после сессии отмечается удовлетворительная оценка стрессоустойчивости. Это можно объяснить тем, что у студентов нервная система из возбужденного переходит в нормальное состояние, что касается студентов 1-го курса, то они не испытывают депрессии, головных болей, головокружений в результате большой утомляемости и стресса, а наоборот отмечается улучшение эмоционального состояния.

Влияние стресса на здоровье в настоящее время невозможно избежать, так как с ним можно встретиться при любых условиях жизни (на работе, на учебе, в личной жизни). Но благодаря многим подходам и подготовкам можно научиться сопротивляться его неблагоприятным влияниям, так как стресс является причиной многих заболеваний и наносит вред здоровью человека, а здоровье является одним из важнейших условий комфортной жизни человека. Большинство исследователей считают, что чрезмерный стресс, возникающий в конфликтных ситуациях и сопровождающийся депрессией, чувством безнадежности или отчаяния, увеличивает вероятность возникновения многих злокачественных новообразований [1–2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Гупта, М. К. Как всегда оставаться счастливым. Рекомендации по преодолению стресса, нервного напряжения и тревожности / М. К. Гупта. – М.: АСТ, Астрель, 2015. – 128 с.
2. Зиновский, В. И. Здоровье населения Республики Беларусь: статистический сборник / В. И. Зиновский – 2014. – 219 с.
3. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 64 с.