

УДК 572.788:159.944.4

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
У СТУДЕНТОВ 3-ГО КУРСА С РАЗЛИЧНОЙ СИЛОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

Крент А. А., Синкевич В. А.

Научный руководитель: ассистент Е. В. Тимошкова

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

В современных условиях, студенты в процессе обучения в вузе постоянно подвергаются нервно-психическим перегрузкам, что оказывает негативное влияние на здоровье [1], в том числе и психическое. Свойства нервной системы относятся к врожденным факторам, предпосылкам формирования индивидуально-психологических характеристик, проявляющихся в силе реакций, в их скорости и устойчивости, в темпе и ритме психических процессов. Сила нервных процессов служит показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Соответственно сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Слабая нервная система — это система малой работоспособности (в физиологическом смысле), но высокой чувствительности [1].

Цель

Определить уровень стрессоустойчивости совместно с персональными показателями силы нервных процессов у студентов третьего курса Гомельского государственного медицинского университета.

Материал и методы исследования

Работа проведена на базе кафедры биологии с курсами нормальной и патологической физиологии УО «Гомельский государственный медицинский университет». В тестировании участвовали 53 студента из пяти групп третьего курса лечебного факультета ГомГМУ. Для определения уровня регуляции собственных эмоций в стрессовых ситуациях, мы использовали экспресс-диагностику состояния стресса К. Шрайнера [2]. Для диагностики силы нервных процессов студентов нами была выбрана экспресс-методика «Теппинг-тест» программно-аппаратного комплекса «НС-Психотест», основанная на измерении динамики темпа движений кисти [3]. Обследования проводились при помощи двух специальных приборов: «карандаша» и резиновой «платформы». Респонденту необходимо было взять в руку «карандаш» и в течение заданного времени стучать им по «платформе» с максимально возможной частотой даже в том случае, если обследуемый почувствует утомление.

Результаты исследования и их обсуждение

Различают пять основных типов кривых, полученных по результатам обследований по методике «Теппинг-тест»:

1. Выпуклый тип. Такой тип кривой свидетельствует о наличии у обследуемого сильной нервной системы.
2. Вогнутый тип. Обследуемые с таким типом кривой также относятся к группе лиц со средней силой нервной системой.
3. Ровный тип. Такой вариант кривой свидетельствует о наличии у обследуемого средней силы нервной системы.
4. Промежуточный тип (между ровным и нисходящим). Такой тип кривой свидетельствует о наличии у обследуемого слабой нервной системы.

5. Нисходящий тип. Этот тип кривой свидетельствует о ярко выраженной слабости нервной системы [3].

Проанализировав общие протоколы результатов обследования, мы определили основные показатели: уровень лабильности (УЛ), уровень выносливости (УВ), показатель силы нервной системы (пок. СНС), коэффициент силы нервной системы (коэф. СНС). Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1 — Характеристика показателей силы нервной системы студентов

Типы кривых	Основные параметры				Количество студентов
	УЛ	УВ	пок. СНС	коэф. СНС	
Выпуклый тип	2,0	5,0	11,2	-0,9	2
Вогнутый тип	4,9	7,9	4,9	-0,02	8
Ровный тип	0	0	0	0	1
Промежуточный тип	6,8	7,5	3,4	-0,8	16
Нисходящий тип	6,8	8,2	4	-0,5	26

Проанализировав результаты метода экспресс-диагностики состояния стресса, мы определили уровень стрессоустойчивости. Количество студентов имеющие высокий уровень стрессоустойчивости — 29 человек, что составляет 55 % от всех испытуемых, умеренный уровень — 24 (45 %) человека. Слабый уровень стрессоустойчивости не был установлен ни у одного студента. Согласно результатам исследования, была изучена зависимость между измеренными показателями: сила нервной системы / уровень стрессоустойчивости. Результаты исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2 — Количественный и процентный показатель от общего числа тестируемых

Тип кривой	Уровень стрессоустойчивости			
	высокий		умеренный	
	чел.	%	чел.	%
Выпуклый тип	2	4	0	0
Вогнутый тип	8	15	0	0
Ровный тип	1	2	0	0
Промежуточный тип	7	13	9	17
Нисходящий тип	10	19	16	30

Исходя из полученных данных, мы видим, что студенты, имеющие сильную и среднюю нервную систему — это обследуемые с выпуклым, вогнутым и ровным типом кривых, обладают только высоким уровнем стрессоустойчивости. И, напротив, студенты, имеющие слабую нервную систему — это обследуемые с промежуточным и нисходящим типом кривых, обладают как высоким уровнем стрессоустойчивости — 7 (13 %) и 10 (19 %) соответственно, так и умеренным — 9 (17 %) и 16 (30 %) соответственно.

Выводы

Таким образом, благодаря проведенному анализу, мы определили, что студенты, имеющие слабую нервную систему наиболее подвержены нарушению эмоционального равновесия и сохранению самообладания — это оказывает прямое влияние на правильность и адекватность поведения в стрессовой ситуации. Также, отсутствие среди обследуемых, лиц, со слабым уровнем стрессоустойчивости, свидетельствует об адаптации студентов третьего курса к высоким умственным нагрузкам.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Новицкий, В. В.* Патофизиология: учебник: в 2 т. / под ред. В. В. Новицкого, Е. Д. Гольдберга, О. И. Уразовой. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. — 848 с.
2. *Куприянов, Р. В.* Психодиагностика стресса: практикум / Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. — Казань: КНИТУ, 2012. — 212 с.
3. *Мантрова, И. Н.* Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И. Н. Мантрова. — Иваново: Нейрософт, 2008. — 216 с.