

А.Ф. Амиров, Ю.Е. Коньшина, А.Э. Гайсина, И.Ф. Халитова  
**ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕРЫ  
ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ  
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет»  
Минздрава России, г. Уфа**

В статье рассматриваются различные подходы к оценке психологического состояния студентов, участвующих в образовательном процессе вуза. Исследование проведено в Башкирском государственном медицинском университете в 2017/2018, 2018/2019 учебных годах среди студентов первого курса лечебного, педиатрического, фармацевтического, стоматологического и медико-профилактического факультетов. В работе использована шкала Спилберга–Ханина по оценке реактивной и личностной тревожности. В результате исследования выявлена неоднородность тревожности у студентов (тревожность как свойство личности и как состояние, связанное с текущей образовательной ситуацией).

Описываются особенности педагогического подхода к работе на гуманитарных кафедрах со студентами, имеющими наибольшие показатели по уровню тревожности. Сделан вывод о необходимости развития психологической стрессоустойчивости и даны рекомендации для преподавателей по работе с студентами, имеющих высокий уровень тревожности.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, образовательный процесс, педагогические рекомендации.

A.F. Amirov, Yu.E. Konshina, A.E. Gaisina, I.F. Khalitova  
**ASSESSMENT OF ANXIETY LEVEL AND PEDAGOGICAL MEASURES  
FOR IMPROVING THE STRESS TOLERANCE AMONG JUNIOR STUDENTS**

The article discusses various approaches to assessing the psychological state of students in the educational process of the University. The research was conducted at the Bashkir State Medical University during 2017/2018 and 2018/2019 academic years covering first-year students of the Medical, Pediatric, Dental Faculties as well as of the Faculty of Preventive Medicine. The study used Spilberg-Khanin scale to assess reactive and personal anxiety. The investigation revealed the level of anxiety of students as a property of personality and as a condition associated with the current educational situation.

The paper also describes the features of pedagogical approach to work with the students having the greatest indicators on level of anxiety at departments of human sciences. The conclusion is made about the need to develop stress resistance and recommendations for teachers to work with highly anxious students are suggested.

**Key words:** stress resistance, educational process, pedagogical recommendations.

Проблемы в оценке психологического состояния студентов с целью проведения мероприятий по преодолению негативных факторов напряженности образовательного процесса и повышению стрессоустойчивости обучающихся весьма актуальны.

Образовательный процесс в вузе всегда наполнен переживаниями, волнением и стрессовыми ситуациями. Он зачастую сопровождается повышенным уровнем тревожности обучающихся [1]. У отдельных студентов ситуативная тревожность подпитывается личностной тревожностью, то есть субъективной склонностью воспринимать практически любые ситуации как угрожающие. Безусловно, это может стать причиной невротических состояний или эмоционального срыва. Студенты с повышенным уровнем тревожности менее адаптивны и могут подвергаться различным негативным влияниям со стороны, что усугубляется лабильностью системы ценностей и норм морали в юношеском возрасте.

Учеба в вузе – это вид значимой деятельности, в которой на молодого человека выпадает огромная умственная и нервно-эмоциональная нагрузка. Большой объём учебной информации и недостаток времени на полноценный отдых и качественную переработку информационных потоков, в пред-

дверии экзаменационной сессии, выступают основными стрессовыми факторами.

В образовательной практике, с точки зрения Александрова А.Г., Лукьяненко П.И. обычно различают два типа психических стрессов: 1) ситуации перенапряжения (зачеты, экзамены, олимпиады и др.), 2) процессы сложного взаимодействия субъектов образовательной деятельности и связанные с ними мелкие и большие повседневные конфликтные ситуации. Причем механизмы микро- и макрострессов едины, а индивидуальная восприимчивость к стрессорам чрезвычайно высока. Внутри любой группы имеются лица с различной степенью выраженности реакции на стресс [1].

Состояние стресса у студентов в процессе образовательной деятельности предупреждается психологической подготовкой к выполнению учебных и других программ, формированием устойчивых качеств и навыков, умелым управлением их поведением со стороны преподавателей и руководителей вуза.

Ю.Н. Нуллер отмечает, что «...тревога может рассматриваться и как эмоциональная реакция, и как черта личности. Часто тревогу определяют как «отрицательную эмоцию, направленную в будущее», а также как «ощущение страха без конкретной угрозы» и т.д.» [1].

Тревога, с точки зрения Б.Г. Мещеряковой, – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. В отличие от страха как реакции на реальную опасность тревога есть переживание неопределенной, безобъективной угрозы, причем социального характера». Оптимальный уровень тревоги, с точки зрения В.П. Зинченко, необходим для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога). Чрезмерно низкий, как и чрезмерно высокий, уровень – это дезадаптивный компонент поведения [4].

Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности, свидетельствующим о недостаточной эмоциональной приспособленности к сложным ситуациям.

Очевидно, что существенным аспектом решения проблемы был бы отбор в медицинские вузы студентов с высоким уровнем эмоционально-психологической готовности к обучению и дальнейшей профессиональной деятельности, но система профотбора в вузы построена так, что приемную комиссию в первую очередь интересуют знания студентов по профильным дисциплинам. Поэтому на педагогические коллективы ложится обязанность осуществлять работу по адаптации некоторых обучающихся к сложным условиям [3].

Цель исследования – оценка психологического состояния обучающихся БГМУ различных факультетов для выработки стратегии оказания психологической помощи.

#### **Материалы и методы**

Нами была предпринята попытка оценки психологического состояния обучающихся и выявления уровня тревожности у студентов первого курса всех специальностей. Для проведения исследования использовали опросники реактивной и личностной тревожности Спилберга–Ханина, содержащие две оценочные шкалы, которые позволяли измерить ситуативную и личностную тревожность. Каждая шкала содержала 20 суждений. Студентам необходимо было выбрать один из четырех предлагаемых ответов и отметить его. Далее при помощи ключа по выбранным ответам определяли уровень развития обоих видов тревожности. Для снижения вероятности образования установки на положительные или отрицательные вопросы в каждый из опросников включено примерно одинаковое число суждений, характеризующих высокую и низкую степени тревожности [2].

#### **Результаты и обсуждение**

Тестирование обучающихся БГМУ проходило в январе 2018 года (2017/2018 учеб-

ный год). В нем было задействовано 462 студента-первокурсника лечебного факультета, 349 – педиатрического факультета, 42 – медико-профилактического факультета с отделением биологии, 157 – стоматологического факультета, 74 – фармацевтического факультета и 19 студентов, обучающихся по специальности «Биология». На лечебном и педиатрическом факультетах в зимнюю сессию после первого семестра в учебном плане экзамены отсутствовали, имелись только зачеты. Студентам остальных факультетов предстояла сдача экзаменов.

Результаты исследования показали, что уровень ситуативной (реактивной) тревожности как состояние, связанное с текущей ситуацией, по факультетам примерно был одинаковый (составляло 37-47 баллов). Ориентировочные показатели тревожности были следующими: 20-30 баллов – низкая, 31-44 балла – умеренная, от 45 до 80 баллов – высокая. Среднее же значение уровня личностной тревожности как свойства личности по факультетам сильно отличалось. Самый высокий показатель личностной тревожности (49,7 балла) продемонстрировали студенты по специальности «Биология», которые готовились к экзамену по истории, самый низкий был у студентов педиатрического факультета (37,0 балла), которые проходили тестирование после сессии. Высокоразвитая тревожность говорит о том, что человек испытывает повышенное, необоснованное беспокойство, которое мешает ему. Причем студенты медико-профилактического факультета с отделением биологии, которым предстоял экзамен по химии, продемонстрировали почти такой же уровень личностной тревожности (43,48 балла), что и студенты-первокурсники лечебного факультета (43,0 балла), у которых в сессию были только зачеты. Среднеразвитая тревожность говорит о том, что дела у обследуемого более или менее благополучны.

Аналогичное тестирование по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга–Ханина» мы проводили и в 2018/2019 учебном году. В нем принял участие 1271 студент – первокурсник в период после экзаменационной сессии (517 – лечебный факультет, 415 – педиатрический факультет, 110 – фармацевтический факультет, 52 – медико-профилактический факультет с отделением биологии, 8 – биология) и часть студентов до экзаменационной сессии (169 – стоматологический факультет) (рис. 1,2).

Результаты оказались предсказуемыми. Самый высокий уровень личностной тревож-

ности (49,7 балла из 80) продемонстрировали студенты стоматологического факультета, на втором месте – фармацевтический факультет (44,2 балла), на третьем – педиатрический факультет (40,7 баллов). Лечебный факультет на предпоследнем месте (34,47 балла). Это лишнее раз доказывает, что предстоящая сдача экзаменов и зачетов вызывает у студентов стресс со всеми вытекающими последствиями, требующих педагогической коррекции (рис. 1).

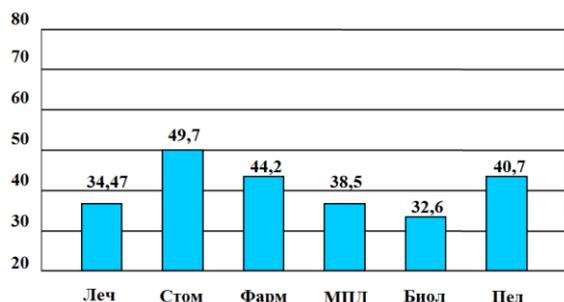


Рис. 1. Среднее значение уровня личностной тревожности по факультетам (2018/2019 учебный год). Здесь и на рис. 2: леч – лечебный, стом – стоматологический, фарм – фармацевтический, МПД – медико-профилактический, пед – педиатрический факультеты, биол – отделение биологии медико-профилактического факультета

Показатели ситуативной (реактивной) тревожности, как и в прошлом учебном году, были у всех респондентов вне зависимости от факультета от предстоящей сессии или после нее в пределах 40-50 баллов. Отличились лишь лечебный факультет – 38,7 балла (из 80), и – стоматологический факультет – 49,7 баллов, студентам которого сессия только предстояла (рис. 2).

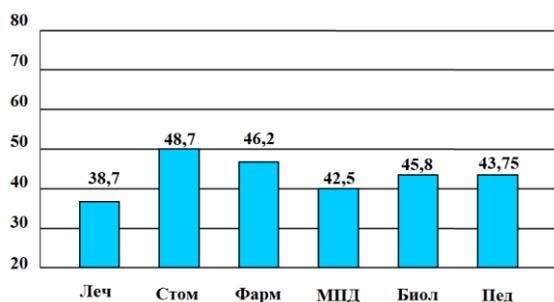


Рис. 2. Среднее значение уровня ситуативной (реактивной) тревожности по факультетам в 2018/2019 учебном году

Таким образом, результаты двухлетнего массового психологического тестирования лишнее раз подтвердили тот факт, что и личностная, и ситуативная тревожность студентов повышается в ситуации контроля и оценки знаний. Ситуация может усугубляться в силу её особой значимости для некоторых студентов-первокурсников.

Для подтверждения гипотезы нашего исследования мы с помощью студентов – старшекурсников в октябре 2018 года провели

сравнительный анализ уровня тревожности у студентов разных курсов во время учебного процесса с помощью «Шкалы проявления тревожности Дж. Тейлора» (1953). Опросник включал в себя 60 вопросов, на которые респонденты отвечали «да» или «нет». Интерпретацию результатов проводили путем подсчета количества ответов обследуемых, свидетельствующих об уровне тревожности.

Анализ результатов показал, что среди студентов первого курса преобладает «высокий уровень тревоги» – 49,5%, далее следует показатель «с очень высоким уровнем» – 26,4%, затем «средний показатель с тенденцией к высокому» – 20,8% и «средний показатель с тенденцией к низкому» – 3,3%.

Среди студентов четвертого курса также преобладает «высокий уровень тревожности» – 39,6%, на втором месте – «средний с тенденцией к низкому» – 34,0%, на третьем – «средний с тенденцией к высокому» – 19,8% и наименьший показатель «с очень высоким уровнем тревоги» – 6,6%.

На пятом курсе преобладает показатель «высокий уровень тревоги» – 36,3%, «средний с тенденцией к низкому» – 34,0%, «средний с тенденцией к высокому» – 26,4% и на последнем месте показатели с низким уровнем – 3,3%.

Таким образом, общее в ответах студентов 1, 4 и 5 курсов – это то, что лидирует «высокий уровень тревожности», что и подтверждает актуальность данной проблемы. Отличие же состоит в том, что в зависимости от курса «скачет» показатель «очень высокий уровень показателя тревоги»: 26,4% на первом курсе, 6,6% – на четвертом курсе и отсутствием данного показателя на пятом курсе. Мы можем предположить, что с годами стрессоустойчивость на уровне высокого эмоционального напряжения вырабатывается у большинства студентов тревожно-мнительного типа акцентуации. Уровень «средний показатель с тенденцией к низкому» с годами усиливается (3,3%) у первокурсников из нашей выборки, у студентов четвертого и пятого курсов он составляет 34,0%. Очевидно, какая-то часть из выборки «высокого уровня тревоги» затем распределяется между «средним уровнем с тенденцией к низкому» и «средним уровнем с тенденцией к высокому» (20,8%, 19,8% и 26,4%).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что на первом курсе самый высокий уровень тревоги у 96,7% респондентов. Они находятся в зоне высокого и среднего с тенденцией к высокому уровню тревоги. Это объясняется и незавершенной адаптацией к

вузовскому обучению, и самостоятельной жизнью вдали от дома, и насыщенной программой обучения в медицинском вузе. На четвертом и пятом курсах тоже достаточно высок уровень тревожности – у студентов 66,0% и 62,7% соответственно. Он ниже, чем на первом, но все равно достаточно высок. Причиной этого являются предстоящие аккредитация, подготовка к ней и неопределенность в будущем трудоустройстве.

Следовательно, оценка уровня тревожности у студентов первого курса целесообразна и обязательна для своевременного оказания педагогической поддержки и психологической помощи со стороны кураторов, педагогов, представителей деканатов факультетов.

Мы хотим сделать акцент на том, что это только наши первые шаги в направлении изучения и сохранения психического здоровья студента-первокурсника. Работа требует тщательной проработки проблемы, выбора более удачных психологических тестов, разработки поэтапной методики по выявлению группы риска. Стало понятным, что после первого массового этапа тестирования на уровень тревожности целесообразно группе студентов с высокими показателями особенно личностной тревожности предложить тесты на оценку стрессоустойчивости и фрустрации. Это важно для того, чтобы убедиться, что проблема есть и её надо решать.

Особого внимания требует работа преподавателей, кураторов, представителей деканатов с первокурсниками, которые по результатам обследования попадают в группу риска по особенностям своего психологического состояния.

Кафедры гуманитарных дисциплин, в том числе и кафедра педагогики и психологии, работают со студентами-первокурсниками всех специальностей, программы которых реализуются в БГМУ. Студенты изучают значительный массив учебных дисциплин, с большим объемом часов. Это позволяет преподавателям достаточно близко познакомиться и с группами, и с каждым студентом в отдельности, что дает возможность узнать причины ситуативной тревожности студентов и целенаправленно оказывать сильную групповую и индивидуальную помощь. А ежегодное тестирование обучающихся на оценку психологического состояния

предоставляет возможность выявить группу риска и своевременно оказать этим студентам психолого-педагогическую поддержку.

Состояние стресса (тревоги) у студентов в процессе деятельности предупреждается психологической подготовкой их к выполнению учебных программ, формированием устойчивых качеств и навыков, умелым управлением их поведением со стороны преподавателей и руководителей вуза.

В рамках стратегии оказания психологической помощи обучающимся исследователи дают различные рекомендации. К примеру, к студентам с повышенным уровнем тревожности не рекомендуется предъявлять категорично высокие требования даже в ситуациях, когда они объективно выполнимы для них. Неадекватная реакция на такие требования может задержать или вообще отодвинуть на долгое время выполнение требуемого задания и, главное, вызвать неадекватные поведенческие реакции.

Для такой категории обучающихся важно создавать на занятиях и вне занятий ситуации эмоционального комфорта. Категорически не рекомендуется нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего зачета, экзамена и значимости их результатов. Напротив, необходимо постоянно создавать ситуации успеха, поощрения и поддержки, а также моделировать ситуации, привлекающие внимание обучающихся, заинтересовывающие их к изучаемой теме и дисциплине (нестандартные аналогии, проблемные задания, интересные примеры из практики и т.д.). Эмоциональное переживание учебного материала благодаря его уникальности и перспективности для будущей профессиональной деятельности существенно влияет на снижение как ситуативной, так и личностной тревожности. Преподавателям стоит также обратить внимание на развитие социальных мотивов «проблемных» студентов (включение их в общественно полезную работу и волонтерское движение, актуализация стремления обрести авторитет и желание быть полезным членом группы).

В заключение отметим: только зная суть и причины возникновения тех или иных психических состояний, педагог может эффективно управлять деятельностью своих подопечных, обеспечивая студентам эмоционально комфортные условия обучения.

*Сведения об авторах статьи:*

**Амиров Артур Фердсович** – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России. Адрес: 450008, г. Уфа, ул. Ленина, 3. E-mail: amirov.af@yandex.ru.

**Коньшина Юлия Евгеньевна** – к.п.н., доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России. Адрес: 450008, г. Уфа, ул. Ленина, 3. E-mail: evgjulia@yandex.ru.

**Гайсина Анастасия Эдуардовна** – студентка лечебного факультета ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России. Адрес: 450008, г. Уфа, ул. Ленина, 3. E-mail: n-gajsina@mail.ru.

**Халитова Ильнара Фаиковна** – студентка лечебного факультета ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России. Адрес: 450008, г. Уфа, ул. Ленина, 3. E-mail: sunny.khalitova@bk.ru.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александров А.Г. Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности / А.Г. Александров, П.И. Лукьяненко // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 6. – С. 5-14.
2. Гребень, Н.Ф. Психологические тесты для психологов, педагогов, специалистов по работе с персоналом/ Н.Ф. Гребень. – Минск: Букмастер, 2014. – 280 с.
3. Ивановский, Ю.В. Реализация программы охраны здоровья в Башкирском государственном медицинском университете /Ю.В. Ивановский, Ю.Е. Коньшина, Е.Е. Липатова // Социология. – 2016. – № 3. – С.193-198.
4. Современный психологический словарь /под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-еврознак, 2007. – 490 с.

## REFERENCES

1. Alexandrov A. G., Lukyanenko P. I. Changes in the levels of anxiety of students in conditions of educational activity // Scientific review. Medical Sciences, 2016 – № 6. – P. 5-14.
2. Comb N.F. Psychological tests, psychologists, teachers, professionals working with staff/ N. F. Comb. – Minsk: Bookmaster, 2014. – 280 s.
3. Ivanovsky Yu. V., Konshina Yu. E., Lipatova E. E. Implementation of the program of health protection at the Bashkir state medical University // Sociology, 2016 – № 3. – P. 193-198.
4. Modern psychological dictionary /edited by B.G. Meshcheryakov, V.P. Zinchenko. – SPb.: Prime-euroznak, 2007. – 490 p.

УДК 616-084

© Коллектив авторов, 2019

Г.М. Ардуванова, О.В. Васильева, Э.Э. Шамшеев, Л.И. Величко, А.С. Сергеева  
**«ВАКЦИНИРОВАТЬ НЕЛЬЗЯ БОЛЕТЬ» МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ  
 О ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТЕЙ**  
*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет»  
 Минздрава России, г. Уфа*

В наше время вакцинация во всем мире является весьма актуальной проблемой в связи с многочисленными вспышками управляемых инфекций и возрастающей тенденцией отказа родителей от вакцинопрофилактики. В нашем исследовании детально изучается мнение родителей о вакцинопрофилактике детей. Было проведено анонимное онлайн-анкетирование 400 родителей в возрасте от 20 до 55 лет. В ходе проделанной работы было выяснено, что основная часть родителей (206 человек, 51%) положительно относится к вакцинации. При этом среди всех социально-возрастных групп есть те, кто относится к вакцинопрофилактике с недоверием и требует отдельного внимания со стороны медицинских работников в проведении санитарно-просветительной деятельности. В 49,8% случаев родители опасаются побочных реакций при использовании вакцин. Это связано с недостаточной информированностью населения о составе вакцин, безопасности адъювантов и стабилизаторов, которые добавляются в процессе производства, и способах введения лекарственной формы. Необходимо повышать уровень информированности родителей, находить доступные пути разъяснения базовых принципов вакцинации для повышения уровня охвата иммунизацией и воспитания здорового поколения нашей страны.

**Ключевые слова:** вакцинопрофилактика, санитарно-просветительная работа, дети, вакцинация.

G.M. Arduvanova, O.V. Vasilyeva, E.E. Shamsheev, L.I. Velichko, A.S. Sergeeva  
**«VACCINATE YOU CAN'T GET SICK» OPINION OF PARENTS  
 ABOUT PREVENTIVE VACCINATION OF CHILDREN**

Nowadays, vaccination is a very urgent problem in connection with numerous controlled infections episodes throughout the world and increasing tendency of parents to refuse vaccination. The research was conducted to study the attitude of parents to preventive vaccination of children. The study included questionnaire survey of 400 parents aged from 20 to 50 years old. In the course of the work, it was found out that the main part of the parents have a positive attitude towards vaccination (206 people - 51%), but there are those who treat vaccine prevention with distrust and require separate attention from health workers in carrying out sanitary and health communication. In 49,8% of cases parents are in fear of vaccination adverse effects. It is connected with the lack of knowledge about vaccines composition, safety of adjuvants and stabilizers, which are added during manufacturing, as well as mode of administration. It is necessary to raise awareness of parents, to find the ways to explain the base of preventive immunization to boost the immune coverage of population and to bring up the healthy generation of our country.

**Key words:** preventive immunization, personal, social and health education, children, vaccination.

С момента открытия вакцин история человечества разделилась на два периода: до и после. Ни одна из войн не сравнится в количестве жертв с массовыми эпидемиями чумы, жёлтой лихорадки, оспы и других инфекций. Поражая население столиц величайших держав, эпидемии становились причиной исчезновения целых цивилизаций. Попытки людей управлять

инфекциями начались еще в древние времена, когда для перенесения болезни в более лёгкой форме применялась вариоляция. В 1725 году этот способ был привезен Монтэгю в Европу. Спустя 70 лет английский врач Эдвард Дженнер привил восьмилетнему мальчику живую культуру оспы крупного рогатого скота. Через месяц Дженнер заразил мальчика человеческой оспой,