

DOI: 10.21626/j-chr/2024-1(38)/4
УДК: 159.944.4:378.17:61

УРОВЕНЬ, ФАКТОРЫ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ

© В.А Солянина, В.В. Рындина, Д.В. Тюнькин, А.Ю. Глебов

Солянина В.А. – кандидат фармацевтических наук, доцент, заведующий кафедрой общественного здоровья, организации и экономики здравоохранения Института непрерывного образования, начальник Центра качества образования и подготовки научных кадров, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
E-mail: soljan@yandex.ru

Рындина В.В. – кандидат социологических наук, доцент кафедры общественного здоровья, организации и экономики здравоохранения Института непрерывного образования, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
E-mail: ryndinavv@kursksmu.net

Тюнькин Д.В. – студент, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Глебов А.Ю. – студент, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Адрес: 305041, Курск, ул. К. Маркса, 3, Российская Федерация

33

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты исследования уровня учебного стресса студентов-медиков, влияющие на него факторы, проявления и способы преодоления. В исследовании установлены ведущие факторы, приводящие к формированию учебного стресса у студентов КГМУ. Среди них на первый план выходят такие факторы, как: большая учебная нагрузка, «строгие преподаватели», страх перед будущим, нерегулярное питание и «излишне серьезное отношение к учебе». Тогда как личные проблемы (личная жизнь, взаимоотношения в коллективе, пребывание далеко от родителей, распоряжение финансами) играют сравнительно менее важную роль в формировании стресса. Лидирующее место среди факторов возникновения учебного стресса занимает волнение перед экзаменом.

Наиболее частыми проявлениями учебного стресса у студентов являются: ощущение нехватки времени, нарушения сна, а также снижение работоспособности и повышенная утомляемость, что в свою очередь может приводить к снижению академической успеваемости обучающихся. По результатам исследования планируется разработка программ профилактики и снижения учебного стресса у студентов-медиков.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: учебный стресс; факторы стресса; проявления учебного стресса; способы преодоления учебного стресса.

Обучение в медицинском высшем учебном заведении является колоссальной работой для каждого студента. Начиная с первого и до последнего дня обучения в университете, студент непрерывно подвергается различным видам стрессов: психологическим, биологическим. Психологический стресс, в отличие от биологического может запускаться как реальными, так и вероятностными событиями, наступления которых обучающийся боится. Вне зависимости от успеваемости студента одни лишь мысли о неудовлетворительной оценке, ответе на занятии, работе у доски могут вызывать вегетативные реакции намного сильнее, чем реальная ситуация [1]. Не следует забывать об адаптации к новому коллективу и преподавателям, к принципиально новой, отличной от школьной, системе обучения на 1 курсе с появлением всё новых и новых квестов на каждом последующем году обучения. В медицинском вузе большие учебные нагрузки, значительные объемы сложного материала, в том числе для самостоятельной подготовки. Преодоление этих и множества других трудностей под силу не каждому, даже самому успешному обучающемуся, что обуславливает проблему формирования у студентов учебного стресса [2,4–6].

Для современного человека стресс — это повседневное явление, являющееся реакцией на скопившиеся проблемы, перенапряжение, позитивные и негативные эмоции.

Неправильная организация режима дня, недостаток сна, плохая успеваемость, как в целом, так и по отдельным дисциплинам, пропуски занятий, отсутствие интереса к учёбе, увеличение нагрузки, плохие физические условия (температура, шум, плохое освещение) — могут быть факторами, способствующими возникновению стресса [7–9].

В условиях обучения студент может, как мобилизовать свои внутренние ресурсы и благополучно преодолеть стрессовую ситуацию, так и может произойти хронизация стрессовой ситуации, что в свою очередь, приведет к эмоциональному выгоранию и психоэмоциональным заболеваниям.

Отслеживание уровня стресса позволяет своевременно выявлять обучающихся, наиболее подверженных учебному стрессу и предотвращать его негативные последствия для обучающихся [10–12].

Цель исследования — оценка уровня учебного стресса, влияющих на него факторов, проявлений и способов преодоления студентами-медиками.

Материалы и методы исследования. Описанные результаты получены методом анонимного анкетирования студентов лечебного факультета Курского государственного медицинского университета (КГМУ). Содержащиеся вопросы в онлайн-анкете «Google Форма», направлены на изучение мнения респондентов об учебном стрессе, влияющих на него факторов, проявлений и способов преодоления стресса, используемых студентами-медиками [3]. Репрезентативная выборочная совокупность включает 381 респондента лечебного факультета 1–6 курса в возрасте $19,9 \pm 2,92$ лет.

Основными методами исследования стали методы описательной (экстенсивные показатели, средние величины, графические методы) и аналитической статистики (коэффициенты корреляции Пирсона и критерий Стьюдента).

В исследование приняло участие 24,9% юношей и 75,1% девушек. Существует мнение, что студенты адаптируются к учебному стрессу к 4 курсу, и все дисциплины воспринимается студентами легче и лучше, а самый тяжелый — это первый год обучения. По данным нашего исследования (субъективное обследование): уровень учебного стресса не зависит от курса обучения ($r=0,013$ при $p \leq 0,05$).

Большинство респондентов отметили, что уровень стресса за последние полгода значительно возрос (31,2%), у 24,1% опрошенных — незначительно возрос, не изменился уровень стресса у 15,5% студентов. Значительно снизился уровень стресса у 16,6% человек, а 12,6% отметили незначительное снижение.

Проранжированы причины возникновения стресса у студентов КГМУ (оценка по

10-ти бальной шкале): большая учебная нагрузка, строгие преподаватели, страх перед будущим, нерегулярное питание и излишне серьёзное отношение к учёбе. Несколько менее значимыми факторами респонденты посчитали непонятные и скучные учебники, неумение правильно организовать свой режим дня (рис. 1).

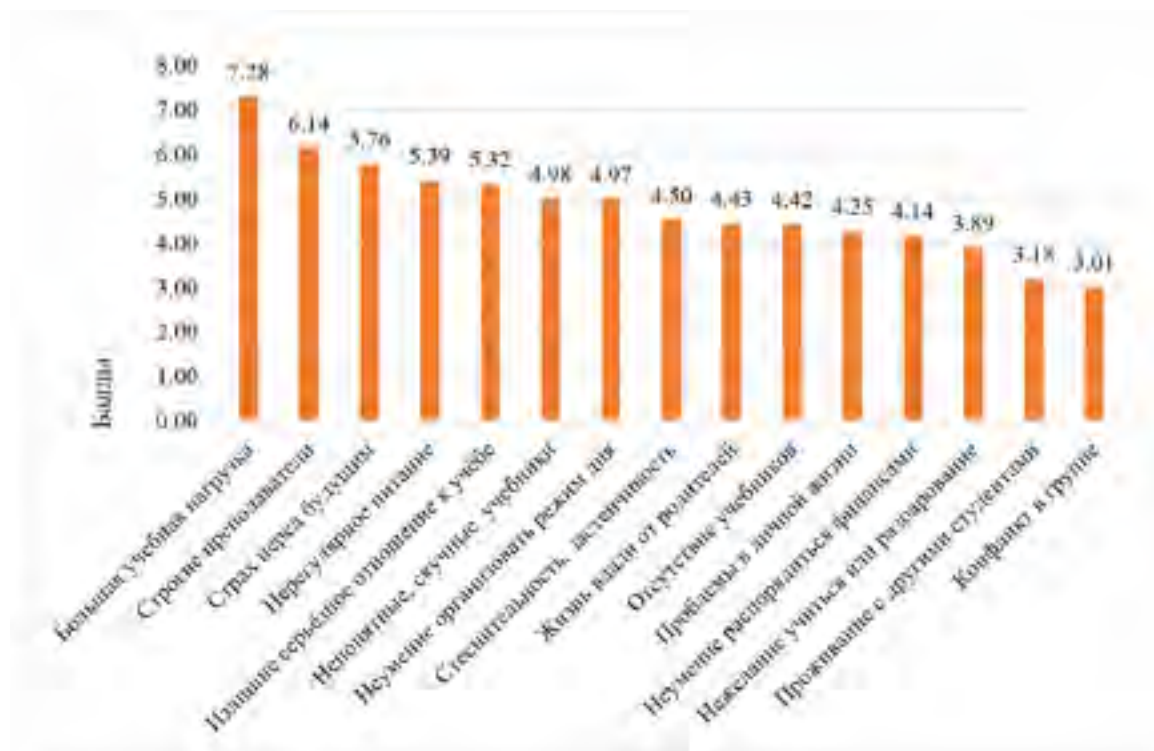


Рисунок 1. Вклад отдельных факторов в общую картину стресса.

Проблемы, не связанные с учёбой, такие как стеснительность и застенчивость, жизнь вдали от родителей, отсутствие учебников, проблемы в личной жизни и в группе, проживание с другими студентами, вносят наименьший вклад в общую картину стресса [5].

Таким образом, лидирующие места занимают факторы, вызывающие как психологические, так и биологические стрессы, которых не избежать в жизни не только студентов, но и каждого из нас. Первое место среди всех факторов отдано волнению перед экзаменом (8,09). Данный критерий выделен отдельно в связи с интенсивностью, но кратковременностью воздействия. Девушки оценивают свое волнение достоверно выше (8,40), чем юноши (7,14) ($t=4,59$ при $p\leq 0,01$).

Наиболее частыми проявлениями учебного стресса у студентов являются (рис. 2): ощущение нехватки времени, нарушения сна, а также снижение работоспособности и повышенная утомляемость. Необходимо отметить, что получившаяся первая группа факторов может напрямую приводить к снижению академической успеваемости обучающихся даже при искреннем желании и стремлении к хорошим и отличным результатам.

Отметим, что для студентов характерен повышенный уровень страха и тревожности. Чуть реже наблюдаются головные боли, невозможность избавиться от посторонних мыслей, повышенная отвлекаемость и снижение концентрации внимания, плохое настроение и даже депрессия, потеря уверенности, самооценки и ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами [8,9].

В группу с баллами ниже срединного значения баллов (10-бальная шкала) вошли преимущественно физиологические проявления учебного стресса: проблемы с желудочно-кишечным трактом, учащённое сердцебиение и боли в сердце, напряжение и дрожание мышц, затруднённое дыхание.

Существует множество способов снятия стресса. Одни из них требуют опыта и знаний,



Рисунок 2. Оценка отдельных проявлений учебного стресса у студентов-медиков по 10-балльной шкале.

другие доступны каждому, а иногда эти способы используются людьми неосознанно [4]. Большинство студентов используют следующие практики: сон и отдых, общение с друзьями и любимым человеком, вкусная еда, перерывы в работе и смена деятельности. Высоко оценивается студентами роль прогулок на свежем воздухе, хобби и других видов физической активности (рис. 3).

Таким образом, в результате исследования установлены ведущие факторы, приводящие к формированию учебного стресса у студентов Курского государственного медицинского университета, среди них на первый план выходят: большая учебная нагрузка, строгие преподаватели, страх перед будущим, нерегулярное питание и излишнее серьезное отношение к учёбе. Тогда как личные проблемы (личная жизнь, взаимоотношения в коллективе, пребывание далеко от родителей, распоряжение финансами) играют сравнительно менее важную роль в формировании стресса. Лидирующее место среди факторов возникновения учебного стресса занимает волнение перед экзаменом и гораздо выше оно у девушек, чем у юношей.

Наиболее частыми проявлениями учебного стресса у студентов являются: ощущение нехватки времени, нарушения сна, а также снижение работоспособности и повышенная утомляемость, что в свою очередь может приводить к снижению академической успеваемости обучающихся.

Студенты снижают стресс, как положительными (сон и отдых, общение с друзьями и любимым человеком, отдых, общение с близкими, прогулок на свежем воздухе, хобби, физическая активность), так и отрицательными (тонизирующие напитки, агрессия, вредные привычки) методами.



Рисунок 3. Оценка положительных приёмов снятия стресса студентами-медиками по 10-балльной шкале.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колисник, Ю.С. Стресс и его значение в учебном процессе для студентов вуза МВД России / Ю.С. Колисник. – Текст : непосредственный // Право и государство: теория и практика. – 2023. – № 4 (220). – С. 187–189. DOI:10.47643/1815-1337_2023_4_187.
2. Саидат, В.Ч. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов / В.Ч. Саидат. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 607–615.
3. Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Кохена и Г. Виллиансона) // Банк тестов. – Текст : электронный. – URL: <https://banktestov.ru/test/56746>. (дата обращения: 10.12.2023).
4. Урусова, А.М. Психологические механизмы управления учебным стрессом / А.М. Урусова, С.Н. Бостанова. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 529–533.
5. Частоедова, И.А. Оценка уровня стрессоустойчивости и причин стресса у студентов медицинского вуза / И.А. Частоедова, Т.В. Полежаева, О.В. Шитова, И.Г. Патурова, Е.А. Жукова. – Текст : непосредственный // Вятский медицинский вестник. – 2023. – № 3(79). – С. 55–59.
6. Чербиева, С.В. Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов / С.В. Чербиева, С.Н. Бостанова. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 445–451.
7. Acharya, J., Sahani S. Coping up with Stress as a Medical Student / J. Acharya, S. Sahani // JNMA J Nepal Med Assoc. – 2022. – Apr. 15;60(248). – P. 416–418. DOI: 10.31729/jnma.7449.
8. Almojali, A.I. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students / A.I. Almojali, S.A. Almalki, A.S. Alothman, E.M. Masuadi, M.K. Alaqeel // J Epidemiol Glob Health. – 2017. – Sep.7(3). – P. 169–174. DOI: 10.1016/j.jegh.2017.04.005.
9. Fernandes, A. Medical student perspective on stress: tackling the problem at the root. / A. Fernandes, R. Shah, S. Shah // Med Educ Online. – 2019. – Dec.24(1). – P. 1633173. DOI: 10.1080/10872981.2019.1633173.
10. McKerrow, I. Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. / I. McKerrow, P.A. Carney, H. Caretta-Weyer, M. Furnari, A. Miller Juve // Med Educ Online. – 2020. – Dec.25(1). – P. 1709278. DOI: 10.1080/10872981.2019.1709278.
11. Quek, T.T. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. / T.T. Quek, W.W. Tam, B.X. Tran, M. Zhang, Z. Zhang, C.S. Ho, R.C. Ho // Int J Environ Res Public Health.

– 2019. – Jul. 31;16(15). –P. 2735. DOI: 10.3390/ijerph16152735.

12. Waechter, R. Mitigating medical student stress and anxiety: Should schools mandate participation in wellness intervention programs? / R. Waechter, G. Stahl, S. Rabie, B. Colak, D. Johnson-Rais, B. Landon, K. Petersen, S. Davari, T. Zaw, K. Mandalaneni, B. Punch // Med Teach. – 2021. – Aug. 43(8). – P. 945–955. DOI: 10.1080/0142159X.2021.1902966.

Получена: 01.02.2024 г.

Принята к публикации: 13.03.2024 г.

LEVEL, FACTORS AND WAYS OF OVERCOMING LEARNING STRESS BY MEDICAL STUDENTS

© Victoria A. Soljanina, Vera V. Ryndina,
Dmitry V. Tyunkin, Artem Y. Glebov

Victoria A. Soljanina – Candidate of Sciences in Pharmacology, Associate Professor, Acting Head of the Department of Public Health, Organization and Health Economics, Institute of Continuing Education, Kursk State Medical University
E-mail.ru: soljaninava@kursksmu.net

Vera V. Ryndina – Candidate of Sciences in Sociology, Associate Professor of the Department of Public Health, Healthcare Organization and Health Economics of the Institute of Continuous Education, Kursk State Medical University
E-mail.ru: ryndinavv@kursksmu.net

Dmitry V. Tyunkin – Student, Kursk State Medical University

Artem Y. Glebov – Student, Kursk State Medical University

Address: 305041, Kursk, Karl Marx str., 3, Russian Federation

ABSTRACT

The article presents the results of a study of the level of educational stress of medical students, factors affecting it, manifestations and ways of overcoming. The study established the leading factors leading to the formation of educational stress among students of KSMU. Among them, factors such as: heavy academic workload, "strict teachers", fear of the future, irregular meals and "an overly serious attitude to study" come to the fore. Whereas personal problems (personal life, relationships in a team, staying away from parents, managing finances) play a relatively less important role in stress formation. The leading place among the factors of educational stress is excitement before the exam. The most common manifestations of educational stress among students are: a feeling of lack of time, sleep disorders, as well as decreased performance and increased fatigue, which in turn can lead to a decrease in academic performance of students. Based on the results of the study, it is planned to develop programs for the prevention and reduction of educational stress among medical students.

KEYWORDS: educational stress; stress factors; manifestations of educational stress; ways to overcome educational stress.

REFERENCES

1. Kolisnyk, Ju.S. Stress i ego znachenie v uchebnom processe dlja studentov vuza MVD Ros-sii / Ju.S. Kolisnyk // Pravo i gosudarstvo: teorija i praktika. – 2023. – № 4(220). – S. 187–189. DOI:10.47643/1815-1337_2023_4_187.
2. Saidat, V.Ch. Osobennosti vlijaniya uchebnogo stressa na studencheskuju zhizn' obuchajush-hijsja raznyh kursov / V.Ch. Saidat // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2022. – № 4 (206). – S. 607–615.
3. Test samoocenki stressoustojchivosti (S. Kohena i G. Villiansona). –URL: <https://banktestov.ru/test/56746>. (data obrashhenija: 10.12.2023).
4. Urusova, A.M. Psihologicheskie mehanizmy upravleniya uchenym stressom / A.M. Urusova, S.N. Bostanova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2020. – № 2 (180). – S. 529–533.
5. Chastoedova, I.A. Ocenka urovnja stressoustojchivosti i prichin stressa u studentov medicinskogo vuza / I.A. Chastoedova, T.V. Polezhaeva, O.V. Shitova, I.G. Paturova, E.A. Zhukova // Vjatskij medicinskij vestnik. – 2023. – № 3(79). – S. 55–59.
6. Cherbieva, S.V. Jempiricheskoe issledovanie uchebnogo stressa u studentov / S.V. Cherbieva, S.N. Bostanova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2019. – № 12 (178). – S. 445–451.
7. Acharya, J., Sahani S. Coping up with Stress as a Medical Student / J. Acharya, S. Sahani // JNMA

J Nepal Med Assoc. – 2022. – Apr. 15;60(248). – P. 416–418. DOI: 10.31729/jnma.7449.

8. Almojali, A.I. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students / A.I. Almojali, S.A. Almalki, A.S. Alothman, E.M. Masuadi, M.K. Alaqeel // J Epidemiol Glob Health. – 2017. – Sep.7(3). – P. 169–174. DOI: 10.1016/j.jegh.2017.04.005.

9. Fernandes, A. Medical student perspective on stress: tackling the problem at the root. / A. Fernandes, R. Shah, S. Shah // Med Educ Online. – 2019. – Dec.24(1). – P. 1633173. DOI: 10.1080/10872981.2019.1633173.

10. McKerrow, I. Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. / I. McKerrow, P.A. Carney, H. Caretta-Weyer, M. Furnari, A. Miller Juve // Med Educ Online. – 2020. – Dec.25(1). – P. 1709278. DOI: 10.1080/10872981.2019.1709278.

11. Quek, T.T. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. / T.T. Quek, W.W. Tam, B.X. Tran, M. Zhang, Z. Zhang, C.S. Ho, R.C. Ho // Int J Environ Res Public Health. – 2019. – Jul. 31;16(15). –P. 2735. DOI: 10.3390/ijerph16152735.

12. Waechter, R. Mitigating medical student stress and anxiety: Should schools mandate participation in wellness intervention programs? / R. Waechter, G. Stahl, S. Rabie, B. Colak, D. Johnson-Rais, B. Landon, K. Petersen, S. Davari, T. Zaw, K. Mandalaneni, B. Punch // Med Teach. – 2021. – Aug. 43(8). – P. 945–955. DOI: 10.1080/0142159X.2021.1902966.

Received: 01.02.2024

Accepted: 13.03.2024