

S. A. Zakharov – student

A. A. Murzakaev – department assistant

УДК: 159.9.072

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЕЙ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Кристина Ралифовна Ахмадиярова¹, Юлия Сергеевна Лобанова², Ольга Борисовна Есина³

¹⁻³ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Российская Федерация

¹frontallobeofthebrain@gmail.com

Аннотация

Введение. В современном индустриальном мире повышается количество воздействующих на человека стрессовых факторов. То, как человек оценивает ситуации и реагирует на них, оказывает сильное влияние на интенсивность стрессовой реакции. Студенты являются одной из наиболее уязвимых групп по развитию психических расстройств, связанных со стрессом. **Цель исследования** - определение различных уровней воспринимаемого стресса среди студентов ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России города Екатеринбурга, выявление взаимосвязи между стрессом и полом, годом обучения, академической успеваемостью, регулярностью посещения семинарских занятий и наличием проблем с физическим здоровьем. **Материалы и методы.** Исследование проводилось с помощью опросника «Шкала воспринимаемого стресса – 10» среди студентов УГМУ с использованием Google Forms. Статистическую обработку данных проводили с помощью пакета прикладных программ Microsoft Excel 2016. **Результаты.** Распространенность стресса всех уровней наблюдается в большинстве случаев (64,57%). Распространенность стресса была выше среди женщин (68,75%), а также у студентов первых трех курсов. **Обсуждение.** Распространенность стресса всех уровней среди студентов-медиков аналогична результатам исследований, проводимых в других странах. Наблюдалась отрицательная корреляция уровней воспринимаемого стресса и курсом обучения ($p < 0,001$). Статистически значимых корреляций между уровнем воспринимаемого стресса и регулярным посещением занятий, а также академической успеваемостью выявлено не было ($p > 0,05$). Связь распространенности стресса среди студентов была статистически значима с женским полом и наличием проблем с физическим здоровьем ($p < 0,05$). **Выводы.** Предложены организационные подходы к формированию стрессоустойчивости у студентов.

Ключевые слова: стресс, студенты, медицинское образование

EVALUATION OF PERCEIVED STRESS LEVELS AMONG MEDICAL STUDENTS

Kristina R. Ahmadiyarova¹, Yuliya S. Lobanova², Olga B. Yesina³

¹⁻³Ural state medical university, Yekaterinburg, Russia

¹frontallobeofthebrain@gmail.com

Abstract

Introduction. The number of stress factors affecting a person is increasing in the modern industrial world. The assessment of the situation has a great influence on the intensity of the stress reaction. Students are one of the most vulnerable groups for the development of disorders specifically associated with stress. **The aim of the study** - to determine the prevalence of stress among students of the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY» and identification of the relationship between stress and, year of study, academic year, academic grades, regularity to course attendance, and perceived physical problems. **Materials and methods.** The study was conducted using Kessler10 psychological distress (K10) inventory among students of USMU using Google Forms. Statistical data processing was carried out using the Microsoft Excel 2016 application package. **Results.** The prevalence of stress of all levels is observed in most cases (64.57%). The prevalence of stress was higher among women (68.75%), as well as among students of the first three years. **Discussion.** The prevalence of stress of all levels among medical students is similar to the results of studies conducted in other countries. There was a positive correlation between perceived stress levels and academic year ($p < 0.001$). There were no statistically significant correlations between the level of perceived stress and regular attendance at classes, as well as academic performance ($p > 0.05$). The relationship between the prevalence of stress among students was statistically significant with the female gender and perceived physical problems ($p < 0.05$). **Conclusions.** Organizational approaches to the formation of students' stress resistance are proposed.

Keywords: stress, students, medical education

ВВЕДЕНИЕ

Студенты представляют собой группу с высоким риском развития проблем с психическим здоровьем в результате высокой эмоциональной нагрузки, напряжения анализаторных систем, подверженности стрессовым факторам. Дополнительными стрессорами для студентов первокурсников выступают – разлука с родителями, смена места жительства, новый коллектив, новые условия обучения, информационная перегрузка [1]. Различные исследования, проведенные в двух крупных австралийских университетах и в Саудовской Аравии с использованием шкалы психологического дистресса Кесслера, выявили повышенную распространенность стресса высокого уровня среди студентов [2, 3]. В ходе различных исследований были выявлены факторы, которые могут способствовать развитию стресса высокого уровня и психических расстройств у студентов: пол, особенности курса обучения, академическая успеваемость, посещаемость, наличие проблем с физическим здоровьем [4].

Студенты непосредственно медицинских университетов имеют длительную продолжительность, как основного, так и постдипломного

образования, что пролонгирует их подверженность стрессовым факторам, связанным с обучением. Высокий уровень воспринимаемого стресса может негативно сказаться на когнитивных способностях и обучении в целом, что нежелательно для такой высококомпетентной и ответственной специальности.

Цель исследования – определение различных уровней воспринимаемого стресса среди студентов ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России города Екатеринбурга, выявление взаимосвязи между стрессом и полом, годом обучения, академической успеваемостью, регулярностью посещения семинарских занятий и наличием проблем с физическим здоровьем.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось в период с февраля по март 2022 г. на базе ФГБОУ ВО УГМУ города Екатеринбурга, выбранный промежуток учебного года исключает влияние экзаменационного стресса на ответы респондентов. Проведено анонимное анкетирование среди студентов УГМУ с использованием Google Forms. Анкета включала в себя опросник «Шкала воспринимаемого стресса – 10» [5]. Все ответы были сопоставлены для получения общего балла. Общий балл был интерпретирован следующим образом: сумма баллов менее 20 обозначала отсутствие стресса любого уровня, в то время как оценка в 20-24 баллов обозначала легкий уровень воспринимаемого стресса, 25-29 представляла умеренный уровень, а 30-50 представляла высокий уровень воспринимаемого стресса.

Статистическую обработку данных проводили с помощью пакета прикладных программ Microsoft Excel 2016. Оценку достоверности различий между процентными долями групп проводили при помощи двухвыборочного t-критерия Стьюдента и коэффициента корреляции Спирмена. Различия считали достоверными при уровне значимости $p=0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Общее количество респондентов составило 223 человека (100%), среди них юношей – 63 человека (28,25 %), девушек – 160 человек (71,75 %). Распространенность стресса всех уровней составила 64,57% (144 человека), распространенность легкого уровня воспринимаемого стресса среди всех респондентов составила 18,06% (26 человек), стресса среднего уровня 32,64% (47 человек), стресса высокого уровня 36,11% (52 человека). Распространенность стресса была выше среди женщин – 68,75% (110 человек), чем среди мужчин – 53,97% (34 человек). Распространенность различных уровней воспринимаемого стресса была выше у студентов первых трех курсов: 68,18% (30 человек), 69,23% (36 человек), 72,2% (26 человек) у 1, 2, 3 курсов соответственно, в то время как у 4 курса - 54,17% (13 человек), 5 курса 63,4% (26 человек), 6 курса 50% (13 человек). Также была установлена связь между наличием стресса и наличием проблем с физическим здоровьем ($p<0,01$): студенты, испытывавшие проблемы с физическим здоровьем за предшествующие 4 недели имели более высокую распространенность различных уровней стресса - 74,26% (75 человек), по

сравнению со здоровыми студентами – 56,5% (69 человек). Не было обнаружено существенной связи между регулярностью посещения учебных занятий, академической успеваемостью и наличием воспринимаемого стресса любого уровня ($p>0,05$).

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученная распространенность стресса всех уровней среди студентов-медиков (64,57%) аналогична результатам других исследований: в Австралии распространенность стресса всех уровней среди студентов-медиков составила около 67,4% [2], в Саудовской Аравии - 63,8% [3]. Распространенность высокого уровня воспринимаемого стресса среди студентов-медиков ФГБОУ ВО УГМУ (36,11%) по результатам исследования выше, чем в результатах исследований в Саудовской Аравии (25,2%), Австралии (19,2%) [2, 3]. Различие полученных данных может объясняться использованием других методов статистического анализа и недостаточностью выборки респондентов.

Результаты опроса респондентов показывают, что уровень воспринимаемого стресса был выше у студенток (68,75%) по сравнению со студентами-мужчинами (53,97%), а между стрессом и женским полом имеется статистически значимая связь ($p<0,05$).

Уровень воспринимаемого стресса отрицательно коррелировал с годом обучения ($p<0,001$). Полученные данные, а также наличие взаимосвязи между стрессом и наличием проблем с физическим здоровьем ($p<0,01$) и отсутствие связи стресса с регулярностью посещения занятий ($p>0,05$) и академическими оценками ($p>0,05$), соотносятся с результатами исследования, проведенного в Саудовской Аравии [2].

ВЫВОДЫ

1. Студенческое сообщество в целом как социальная группа является группой риска для развития проблем с психическим здоровьем из-за высокого уровня воспринимаемого стресса.

2. Уровни воспринимаемого стресса положительно коррелировали с годом обучения у студентов.

3. Статистически значимых корреляций между уровнем воспринимаемого стресса и регулярным посещением занятий, а также академической успеваемостью выявлено не было.

4. Связь распространенности стресса среди студентов была статистически значима с женским полом и наличием проблем с физическим здоровьем.

5. Необходима разработка методов снижения воздействия стрессогенных факторов, повышения стрессоустойчивости студентов, проведения мероприятий по укреплению психологического здоровья студентов. Универсальные ранние меры для предотвращения развития психических расстройств у студентов университетов должны быть в первую очередь направлены на факторы риска по развитию стресса высокого уровня и психических расстройств у студентов, причем на те факторы риска, которые могут быть подвергнуты модификации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Psychological distress in French college students: demographic, economic and social stressors. Results from the 2010 National Health Barometer / Saïas T. et al. //BMC Public Health. – 2014. – Т. 14. – №. 1. – С. 256.
2. Stallman H. M. Psychological distress in university students: A comparison with general population data //Australian Psychologist. – 2010. – Т. 45. – №. 4. – С. 249-257.
3. Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia / Abdulghani H. M. et al. //Journal of health, population, and nutrition. – 2011. – Т. 29. – №. 5. – С. 516.
4. Graner K. M., Cerqueira A. T. A. R. Revisao integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados //Ciência & Saúde Coletiva. – 2019. – Т. 24. – С. 1327-1346.
5. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» / Абабков В. А. и др. //Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2016. – №. 2. – С. 6-15.

Сведения об авторах

К.Р. Ахмадиярова - студентка

Ю.С. Лобанова – студентка

О.Б. Есина – кандидат медицинских наук, доцент

Information about the authors

K.R. Ahmadiyarova - student

Yu.S. Lobanova – student

O.B. Yesina – PhD in Medicine, associate Professor

УДК: 616-092.6

КУМУЛЯТИВНЫЙ РИСК ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ КАК АНТЕЦЕДЕНТОВ И ТРИГГЕРОВ МАНИФЕСТАЦИИ И РЕЦИДИВОВ СОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Елена Викторовна Белоногова¹, Анастасия Николаевна Иванова², Анастасия Сергеевна Андреева³, Зария Маратовна Мамаева⁴, Ольга Игоревна Макеева⁵, Екатерина Александровна Долбилова⁶, Дария Михайловна Горбунова⁷, Ольга Денисовна Фербер⁸, Ольга Владимировна Кремлёва⁹

¹⁻⁹ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹ivsnikolaevna@gmail.com

Аннотация

Введение. Различные жизненные события могут выступать предшественниками и триггерами манифестации и рецидивов соматических расстройств. **Цель исследования** – выявление нозоспецифической связи накопления стрессогенных жизненных событий в течение года до манифестации симптомов соматической болезни. **Материалы и методы.**