

4. В результате важно применять комплекс мер, направленных на устранение дефицита медицинских сотрудников отделения женской консультации ГАУЗ СО «ЦГКБ №3», усиление их мотивации и, как следствие, увеличение эффективности их деятельности.

Список литературы:

1. Дейнека, А. В. Управление человеческими ресурсами: учебник для бакалавров / А. В. Дейнека, В. А. Беспалько. – 2-е изд., стер. – Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2020. – 388 с.

2. Иванова В.С. Роль кадровой службы в повышении эффективности работы организации [Текст] / В.С. Иванов // В сборнике: Современная наука: теоретический и практический взгляд Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. – 2015. – С. 90-93.

3. Цыганкова, С. М. Формирование механизма государственного регулирования в сфере здравоохранения: Монография / Цыганкова С.М., Левкевич М.М. – Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2019. – 156 с.

4. Ширшова И.Е., Ивенская Т.А. Нехватка медицинских кадров – актуальная проблема медицины. В сборнике: Молодая наука – 2016. Материалы VII Открытой международной молодежной научно-практической конференции, посвященной 70-летию основания Краснодарского регионального отделения Русского географического общества и 20-летию основания Филиала РГГМУ в г. Туапсе. Под редакцией М.С. Аракелова, С.А. Мерзаканова. 2017. С. 429-431.

5. Официальный сайт МАУЗ «ЦГБ №3» г. Екатеринбурга: [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.cgb3.ru> (дата обращения: 20.03.2021)

УДК 614.2

**Казакова Е.А., Чухонцева А.А., Кадникова Е.П., Тутаяева Д.Г.
ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА
У СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Кафедра эпидемиологии, социальной гигиены и организации
госсанэпидслужбы

Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Kazakova E.A., Chukhontseva A.A., Kadnikova E.P., Tutaeva D.G.
IMPACT OF DISTANCE LEARNING ON THE STRESS LEVEL OF THE
URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS**

Department of Epidemiology, Social Hygiene and Organization of the State Sanitary
and Epidemiological Service
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: kazakova2016@inbox.ru

Аннотация. В статье рассмотрено влияние дистанционного обучения и режима самоизоляции в 2020–2021 гг. на студентов Уральского государственного медицинского университета (УГМУ). Представлены результаты анкетирования о наличии тревожности и стресса, предложены методы борьбы со стрессом.

Annotation. The article discusses the impact of distance learning and lockdown in 2020–2021 on the Ural State Medical University (USMU) students. The authors present the results of a questionnaire-based survey of anxiety and stress among medical students and propose stress management techniques.

Ключевые слова: студенты, дистанционное обучение, стресс

Key words: students, distance learning, stress

Введение

Ситуация с распространением вируса COVID-19 внесла изменения во все области нашей жизни: во многих странах остановлена работа предприятий, прекращена работа учебных заведений отменены общественные мероприятия, введен ограниченный режим перемещений [1]. Система образования в мире не просто столкнулась с трудностями. Буквально за несколько недель 95% студентов по всей планете были вынуждены перейти в дистанционный или смешанный формат обучения [2].

Дистанционное обучение - это способ обучения на расстоянии, при котором преподаватель и обучаемые физически находятся в различных местах. Ключевое отличие дистанционного образования от традиционного заключается в том, что в нем используются инновационные компьютерные технологии, которые, в свою очередь, не могут не оказывать влияния на психоэмоциональное состояние учащихся [3]. В психологии, медицине, физиологии понятие «стресс» употребляется для обозначения аффективных состояний человека, возникающих в ответ на воздействия различных факторов, в том числе окружающей среды, резкую смену условий обучения, переход на дистанционную форму образования [4]. Возникновение стресса у студентов не может не сказываться на способности усваивать новый материал, влияет на общее самочувствие, качество сна и в целом на здоровье. Таким образом, наличие стресса определяет качество жизни любого человека, в том числе студента. Все это делает изучение влияния дистанционного обучения на уровень стресса у студентов очень актуальным.

Имеются убедительные доказательства того, что стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов [4]. Так же стресс может усилиться в результате длительной изоляции. Ярким примером может служить эпидемия тяжелого острого респираторного синдрома (SARS) в Гонконге в 2003 году. По изученным данным, в 2003 году

число самоубийств в Гонконге достигло рекордного уровня - 18,6% на 100 000 человек, или 1264 человека за год [2, 6].

Стресс от перехода на дистанционное обучение и режима самоизоляции, новые правила и ограничения, изменение образа жизни могут стать причиной появления страхов, повышения тревожности, усиления стрессовых реакций и психосоматических расстройств, которые негативно сказываются на жизни и здоровье студентов. Так известно, что маркерами стрессового состояния являются беспокойство, депрессивное настроение, раздражение, изменения аппетита, изменение пищевых привычек, желудочно-кишечные расстройства и другие проявления [4].

Цель исследования – изучить проявления стресса у студентов УГМУ вследствие перехода на дистанционную форму обучения.

Материалы и методы исследования.

В исследовании приняли участие 75 студентов Уральского государственного медицинского университета (студенты лечебно-профилактического, медико-профилактического, стоматологического, педиатрического факультетов и факультета клинической психологии).

Для оценки появления признаков стресса от дистанционного обучения использована специально разработанная анкета, основанная на оценочной шкале стрессовых событий Холмса-Раге (шкала, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности, большое количество набранных баллов – это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности возникновения психосоматических заболеваний) [5]. Анкета была адаптирована под образ жизни студента, а также особенности перехода на дистанционное образование и включала общие вопросы (возраст, пол, факультет), вопросы, касающиеся учебного процесса (отношение к учебе и дистанционному формату, возникшие трудности при обучении), образа жизни (изменение питания, физической активности), наличия признаков стресса и тревожности, способов борьбы со стрессом (новые хобби, увлечения и т.п.).

Опросник был составлен в Google форме и произведена его рассылка студентам через социальные сети. Период анкетирования – март 2021 года (длительность дистанционного обучения на момент анкетирования – один год). Анкеты заполнялись студентами в режиме онлайн. Участие в исследовании являлось добровольным и анонимным.

Критериями исключения было некорректное заполнение ответов или отсутствие ответов на вопросы в анкете. После проверки полноты и качества заполнения опросников были исключены из исследования 5 анкет. Итоговый объем выборки составил 70 студентов УГМУ. Статистический анализ проводился с помощью программы Microsoft Excel 2010 года.

Возрастно-половая характеристика респондентов: 78,6% девушек и 21,4% юношей, общий возраст участников анкетирования 18-25 лет, 82,9% участников опроса относятся к возрастной группе от 21 до 22 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

В период начала дистанционного обучения (март 2020 года) 44,3% респондентов почувствовали тревожность и волнение, при этом 55,7% не отмечала данных симптомов. Стоит отметить, что 20% от числа всех опрошенных почувствовали себя позитивно в связи с выходом на дистанционное обучение. На момент анкетирования (март 2021 года) чувство тревожности присутствует у 31,4% студентов, его отсутствие отмечают уже 68,6% студентов - большинство опрошенных адаптировалась к новому формату обучения, при этом у части студентов нет уверенности в качестве полученных знаний и имеется страх перед сдачей экзаменационной сессии.

При изучении изменения отношения проанкетированных студентов к учебе за период дистанционного обучения: у 35,7% отношение не изменилось, у 31,4% появилось чувство лени, у 21,4% возросла мотивации к учебе, у 11,4% напротив - мотивации к учебе снизилась или полностью отсутствовала. В вопросе возникновения трудностей при освоении учебной программы в дистанционном формате респонденты разделились практически поровну: 48,5% отметили наличие сложностей при обучении, у 51,5% - сложностей не возникло. Причинами данных результатов могли явиться: факт комфортного пребывания дома, хорошая адаптированность к самостоятельной жизни и учебному процессу в университете студентов старших курсов, недостаточная сознательность, отсутствие достаточного уровня самоконтроля, сложность при самостоятельном изучении материала и взаимодействии с преподавателями и др.

По оценочной шкале стрессовых событий Холмса-Раге пребывание человека в одиночестве оценивается в 45 баллов. Чем меньше баллов набрано, тем выше сопротивляемость стрессу и меньше рисков развития заболеваний [3]. Большинство опрошенных студентов (94,3%) в период дистанционного обучения соблюдали режим самоизоляции с семьей или с другими близкими людьми. В полном одиночестве находились лишь 5,7% студентов.

По результатам анализа изменения образа жизни обучающихся - у 50,0% снизилась физическая активность, при этом у 25,7% из них имело место увеличение массы тела. Увеличение физической активности зафиксировали 34,3%, среди них 10% отметили потерю масса тела. Об отсутствии каких-либо изменений в отношении физической активности сообщило 15,7% студентов. Об изменении особенностей питания высказались 63% проанкетированных: придерживаться принципов правильного питания начали 40% студентов, 23% обратили внимание на увеличение количества перекусов. Наряду с ними 37% опрошенных не заметили изменения в питании. Факторами, которые могли повлиять на двигательную активность и особенности питания могут быть изменение количества свободного времени, ограниченные передвижения в связи с режимом самоизоляции.

Лучшим способом борьбы со стрессом респонденты признали появление нового хобби - 72,9%. Самым популярным средством от стресса проанкетированные студенты посчитали: творчество - 44,3%, работу - 30% и

спорт - 28,6%. Практически треть (28,6%) опрошенных не предпринимали никаких мер для борьбы со стрессом.

Выводы:

1. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что студенты УГМУ смогли адаптироваться к переходу на дистанционный формат обучения (на момент анкетирования уровень тревожности снизился на 12,9% по сравнению с периодом начала дистанционного обучения, у 21,4% студентов возросла мотивация к обучению, большинство респондентов нашли методы для борьбы со стрессом).

2. На ряду с этим наблюдаются неблагоприятные последствия режима самоизоляции и дистанционного обучения (у половины респондентов снизилась физическая активность, и у четверти из них возросло количество перекусов и увеличилась масса тела).

3. Во время дистанционного обучения большинство студентов проживали с родственниками (94,3%), что может рассматриваться не только как фактор стресса, но и как фактор поддержки.

4. Для профилактики стресса в условиях режима самоизоляции и дистанционного обучения можно рекомендовать студентам из группы риска соблюдение режима правильного питания, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, избегать негативных эмоциональных состояний.

Список литературы

1. Быховец Ю.В. Международный опыт исследований и практических рекомендаций населению в период пандемии коронавируса [Электронный ресурс] // Институт психологии РАН: комментарии экспертов. 2020. URL: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/bih.html (дата обращения 19.03.21)

2. Анисимов Н.Ю., Аналитический доклад «Уроки «стресс-теста» вузы в условиях пандемии и после нее» [Электронный ресурс] // Министерство науки и высшего образования России, июнь 2020. URL: https://www.hse.ru/data/2020/07/06/1595281277/003_%D0%94%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4.pdf (дата обращения 20.03.21)

3. Пахалкова А.Н. Эмоциональное благополучие как компонент безопасной образовательной среды [Электронный ресурс] // Психолог. – 2015. – 1. - 44–65. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22739907> (дата обращения 20.03.21).

4. Кулешова О.М., Баринаова О.Г. Исследование признаков и симптомов стресса у студентов-первокурсников медицинского вуза в условиях дистанционного обучения и самоизоляции [Электронный ресурс] // Scientist. 2020. №3 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-priznakov-i-simptomov-stressa-u-studentov-pervokursnikov-meditsinskogo-vuza-v-usloviyah-distantsionnogo-obucheniya-i> (дата обращения: 19.03.2021).

5. Гулиева Х.Б., Белобрыкина О.А. Стрессоустойчивость личности: к вопросу о диагностической информативности методики Т. Холмса и Р. Раге // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2015. №3-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-lichnosti-k-voprosu-o-diagnosticheskoy-informativnosti-metodiki-t-holmsa-i-r-rage> (дата обращения: 18.03.2021).

6. Chenneville T., Schwartz-Mette R. Ethical considerations for psychologists in the time of COVID-19. [Электронный ресурс]// American Psychologist. 2020. Advance online publication. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000661> (дата обращения: 19.03.2021).

УДК 614.442

**Калайчиева А.В., Москвина Е.А., Пластинин В.С., Зарипова Т.В.
ОЦЕНКА УРОВНЯ ПРИВЕРЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ МЕРОПРИЯТИЯМ В СВЯЗИ С
РАСПРОСТРАНЕНИЕМ COVID-19**

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Kalaychieva A.V., Moskvina E.A., Plastinin V.S., Zaripova T.V.
ASSESSMENT OF THE LEVEL OF COMMITMENT OF STUDENTS
TO PREVENTIVE MEASURES IN RELATION TO THE PREVALION OF
COVID-19**

Department of public health and healthcare
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: Afro-12@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования мнения студентов об опасности COVID-19 и данные об их приверженности профилактическим мероприятиям.

Annotation. The article presents the results of a study of student's opinions on the dangers of COVID-19 and data on their adherence to preventive measures.

Ключевые слова: COVID-19, профилактические мероприятия, тревожность.

Key words: COVID-19, preventive measures, anxiety.

Введение.

Приверженность человека мероприятиям по сохранению собственного здоровья во многом зависит от осознания им степени опасности того или иного