



III Международная научно-практическая конференция «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ НАУКИ И ПРАКТИКИ»

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ (результаты опроса студентов фармацевтического факультета)

Глебов, А.Ю.; Тюнькин, Д.В.

Научный руководитель: к.ф.н., доцент Солянина В. А.

ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России

Аннотация

Учебный стресс оказывает прямое влияние как на здоровье обучающихся, так и на уровень их успеваемости, определяет их социальное поведение и психологические установки. Возникает насущная потребность в создании и обеспечении комфортной образовательной среды, чтобы будущие провизоры могли наилучшим образом усваивать материал. Необходимо в течение всего процесса обучения отслеживать уровень стресса, а также, с помощью старшекурсников, преподавателей и специальных служб своевременно выявлять обучающихся, наиболее подверженных учебному стрессу и проводить с ними целенаправленную работу по выявлению и коррекции факторов, его вызывающих.

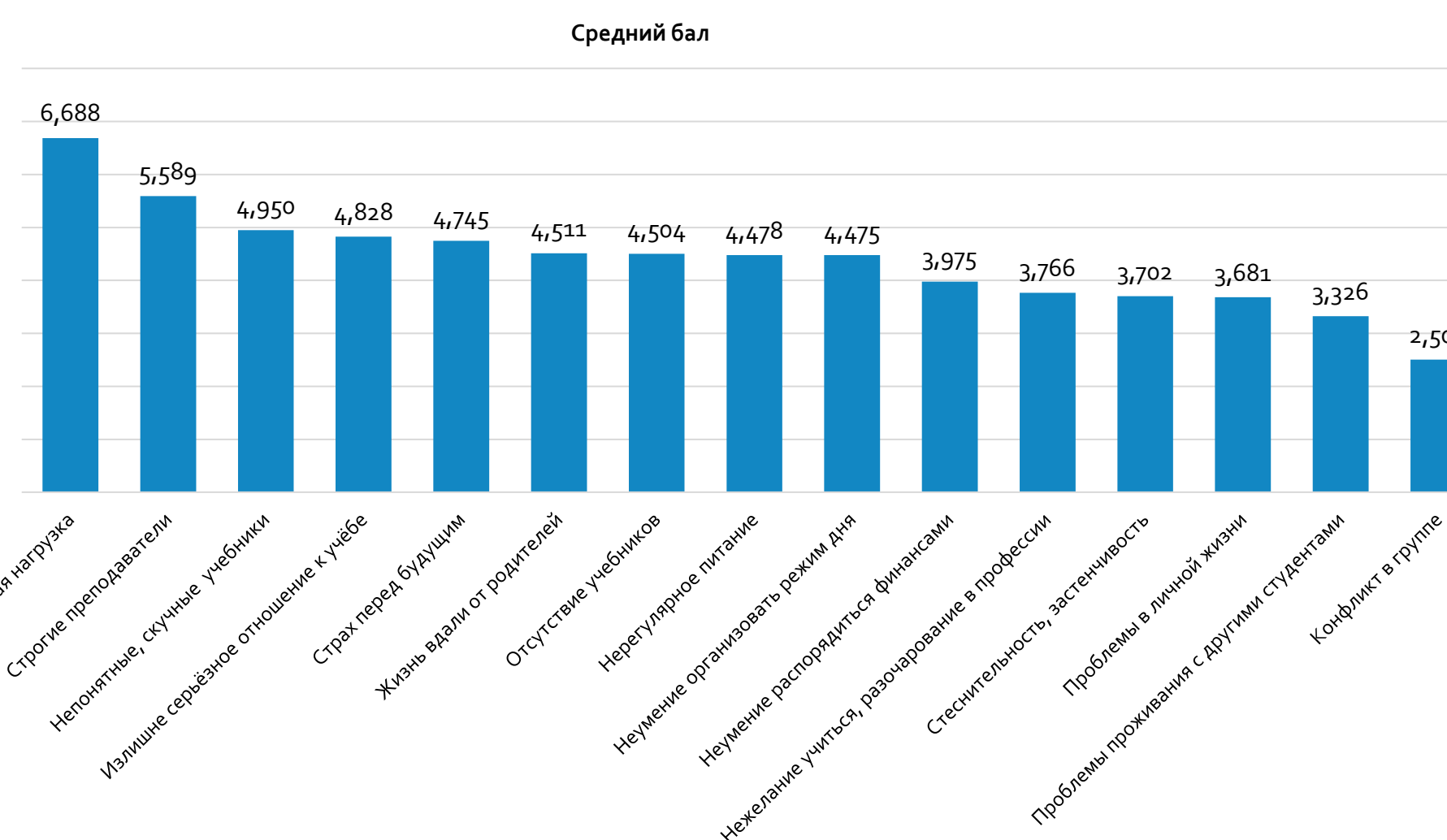
Цель исследования

Целью настоящего исследования явилась оценка уровня учебного стресса, влияющих на него факторов и способов преодоления студентами фармацевтического факультета Курского государственного медицинского университета.

Введение

Стресс- неспецифическая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. Стресс, испытываемый студентами сказывается на обучении, препятствует академической успеваемости, эти трудности в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается. Последствием учебного стресса может стать невроз, функциональное истощение нервной системы. На данный момент существуют немногочисленные исследования, посвященные данной проблеме, хотя, по данным ВОЗ, 45% всех заболеваний связано именно с сильным и длительным психологическим перенапряжением, поэтому нашей задачей в рамках исследования стал анализ причин и проявлений учебного стресса, а также способов борьбы студентов с ним.

Диаграмма 1. Вклад отдельных проблем в картину стресса



Материалы и методы исследования

- Проведено социологическое исследование методом анкетирования. Нами использован тест «Учебный стресс», соответствующий целям исследования и разработанный Юрием Викторовичем Щербатых.
- Респондентам было предложено оценить вклад отдельных проблем (из заданного списка) в общую картину стресса по 10-ти бальной шкале, где 1- влияние отсутствует, 10 – максимальное влияние, аналогично исследовалась встречаемость тех или иных проявлений (из перечня) учебного стресса: 1 балл- признак не проявляется, 10- максимальное проявление признака.
- По 7-ми бальной шкале оценивались характерные приёмы снятия стресса из заданного перечня, где 1- приём не характерен, 7- применяется почти всегда.
- Для выявления других факторов учебного стресса, его проявлений, и приёмов снятия были предусмотрены открытые вопросы, где опрашиваемые предлагали свои варианты, не вошедшие в основной список.
- В исследовании принял участие 141 обучающийся, что составляет 00,0%? контингента фармацевтического факультета КГМУ. Наибольшая активность отмечена среди студентов первого курса (30,5% респондентов), еще 46,8% приходится на студентов второго и третьего курсов. Далее доля участников выборки снижается, традиционного достигая своего минимального значения 8,5% на пятом курсе.

Результаты исследования и их обсуждение

Установлено, что треть респондентов (31,9%) отмечает значительно возросший уровень стресса за последние три года, еще у почти третьей части (30,5%) уровень стресса возрос незначительно. Оставшиеся 37,6 % считают, что уровень их стресса не изменился или в различной степени уменьшился. Среди учебных предметов, наиболее часто вызывающих учебный стресс оказались дисциплины первого курса: микробиология 42 обучающихся (29,8% опрошенных), Нормальная физиология 25 обучающихся (17,7% выборки), Ботаника 8 обучающихся (5,7%), биология 11 (7,8%); и второго- третьего курса: фармакогнозия– 18 студентов (12,8% опрошенных), физико-коллоидная химия 6 (4,3%), патология 5 (3,5%). Остальные предметы были отмечены студентами лишь в единичных случаях. При ответе на дополнительный открытый вопрос встречаются такие проблемы как расписание занятий, обязательное написание курсовых работ, задолженности по учёбе, длительный учебный день. Как проявления студенты отмечали отсутствие аппетита, бессонницу, проблемы с кожей, нервные тики, усталость глаз, выпадение волос и прокрастинацию.

Диаграмма 2. Оценка проявлений учебного стресса

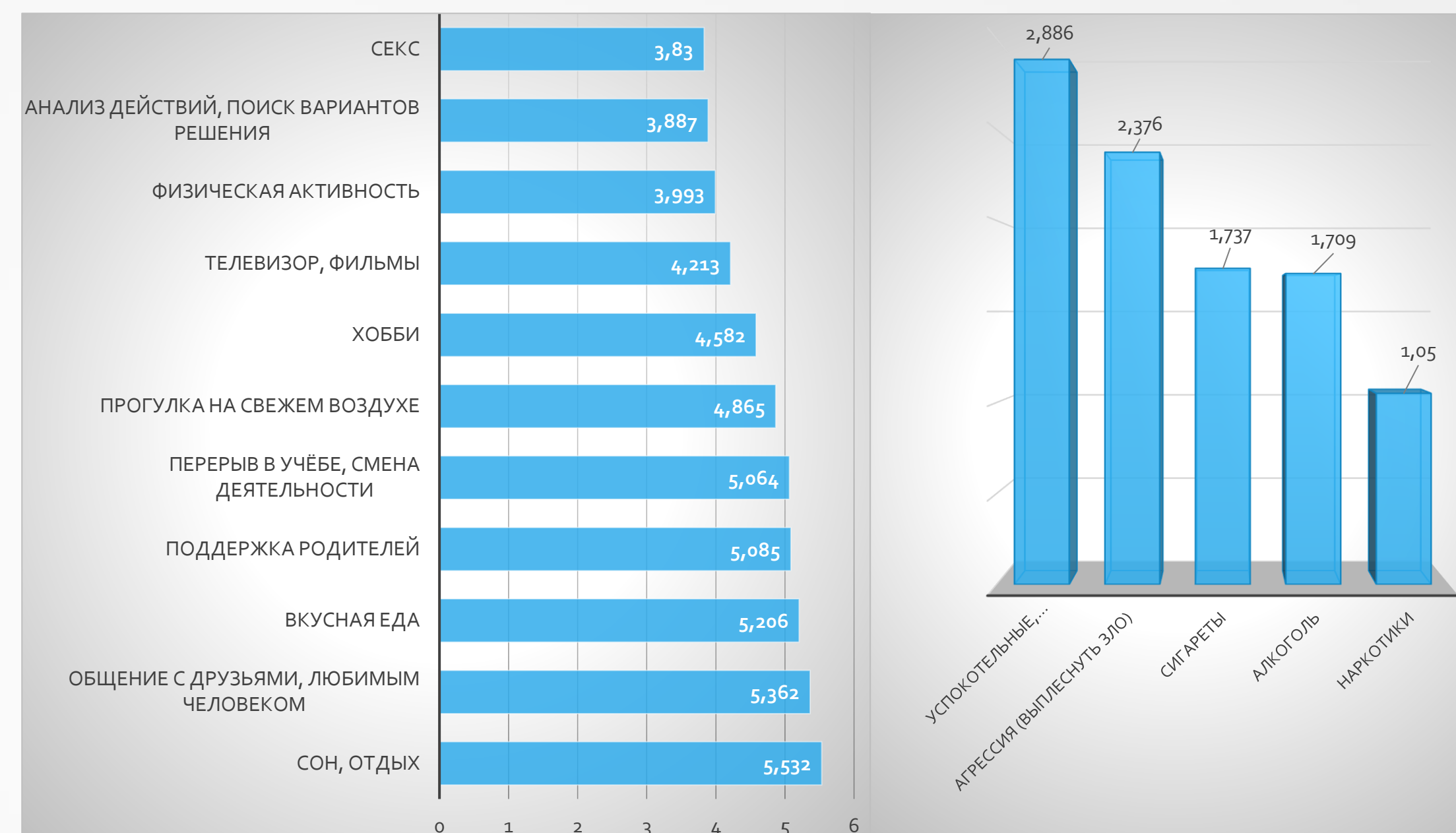
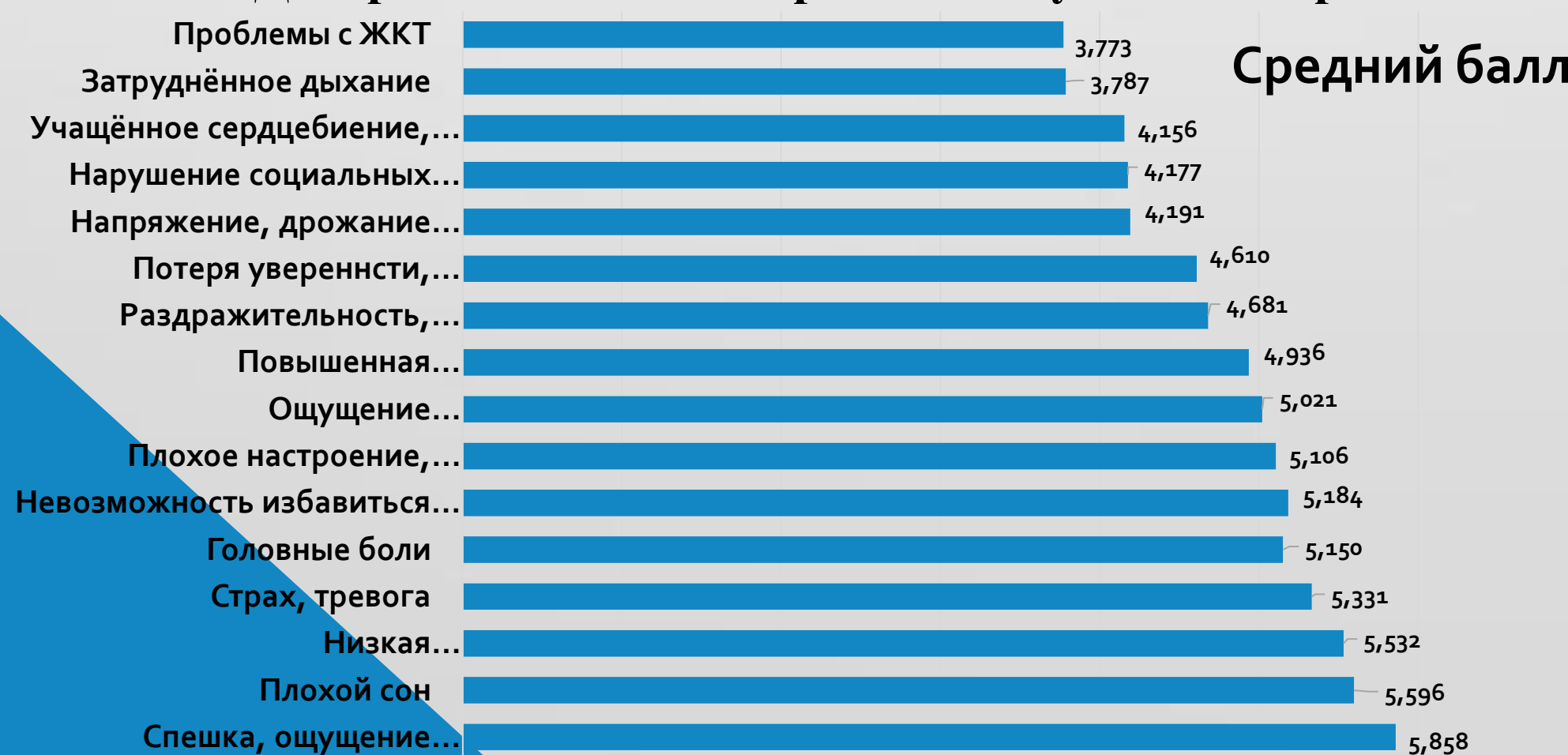


Диаграмма 3. Оценка положительных и отрицательных приёмов снятия стресса

Выводы:

- Среди факторов, приводящих к формированию учебного стресса у студентов фармацевтического факультета Курского государственного медицинского университета на первый план выходят проблемы, непосредственно связанные с учёбой. Тогда как личные проблемы играют сравнительно менее важную роль в формировании стресса.
- Среди наиболее частых проявлений учебного стресса студенты отмечают чувство нехватки времени, ухудшение сна, низкую работоспособность.
- Эти и другие нарушения вынуждают бороться со стрессом, как положительными (отдых, общение с близкими, перерывы, прогулки), так и отрицательными (тонизирующие напитки, агрессия, вредные привычки) методами.

Список литературы

1. Волкова Т.Н. Зависимость эмоционального выгорания медицинских работников от особенностей их профессиональной деятельности / Т.Н. Волкова, С.Н. Бостанова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе : сборник научных трудов. – Карачаевск : [б.и.], 2019. - С.41-46.
2. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 6 (140). — С. 417-419.
3. Новгородцева И.В., Мусихина С.Е., Пьянкова В.О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления // Медицинские новости. - 2015. - №8. - С. 75-77.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - 1-е изд. - СПб: Питер, 2006. - 256 с.

Тюнькин Дмитрий Владимирович
e-mail: diman.kaisershlaht@gmail.com
Глебов Артём Юрьевич
e-mail: glebov-01@inbox.ru

Контакты