

УДК 159.9

DOI 10.11603/1681-2786.2020.3.11614

Б. І. ПАЛАМАР, Т. С. ГРУЗЄВА

ПРОБЛЕМА СТРЕСУ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, м. Київ, Україна

Мета: виявити поширеність негативних чинників, що сприяють розвитку стресу, в студентів закладів вищої освіти.

Матеріали і методи. Дослідження проведено серед студентів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, Національного університету «Львівська політехніка» та Київського університету імені Бориса Грінченка. У ході одномоментного (поперечного) дослідження анкетуванням було охоплено 240 студентів III–IV курсів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця та анкетуванням в онлайн-режимі – 136 студентів I–V курсів інших університетів України.

Результати. Аналізом даних встановлено, що через труднощі у навчанні постійно відчувають себе пригніченими 42 % опитаних студентів, періодично це відчуття з'являється у 33 % респондентів, частіше під час іспитів, підсумкових модульних контролів (ПМК), сесій – у 21 % тих, хто взяв участь в опитуванні. Студенти не спостерігали негативного впливу викладачів на цей процес. Лише менше одного відсотка респондентів, які були опитані за допомогою електронної анкети, вказали, що відчуття пригніченості пов'язане з приниженням викладачами. Встановлено, що 25 % респондентів змушені поєднувати навчання та працю, зазнаючи при цьому втому. Чітко вказали на відчуття хронічної втоми 12 % студентів. Водночас 13 % опитаних відзначили, що вступили до закладу вищої освіти через бажання батьків чи потребу в дипломі, що може бути ймовірною причиною дискомфорту. Про небажання вчитися і відчуття постійної втоми заявило 43 % опитаних студентів. Бажання кинути навчання і займатися чимось іншим мали 35 % респондентів.

Висновки. Результати дослідження свідчать про значну поширеність негативних чинників розвитку стресу в студентському середовищі, що вказує на необхідність розробки тренувальних програм для підвищення стресостійкості та психологічної підтримки як на весь період навчання, так і в передекзаменаційний період зокрема.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: поширеність стресових ситуацій; студентське середовище; негативні чинники стресу.

Відомо, що формування та розвиток людини у соціумі можливий завдяки специфічним та неспецифічним емоційним проявам. При цьому адаптація людини не має характеру константи. Її основою є процес постійного удосконалення відповідно до змін чинників зовнішнього чи внутрішнього середовища. В епоху гіперурбанізації потреба в швидкому реагуванні людини та суспільства в цілому на зміну умов існування суттєво збільшується. Однак, постійно зростаюча частка психологічних проблем, що виникають і мають тенденцію до накопичення, свідчить про неготовність до їх швидкого вирішення в особистісному та суспільному вимірі та потребує вивчення і розробки методів їх попередження.

чинників, що сприяють розвитку стресу, в студентів закладів вищої освіти.

Матеріали і методи. Проведено одномоментне (поперечне) дослідження, в процесі якого застосовано бібліосемантичний, соціологічний, медико-статистичний методи. Об'єктом дослідження було психологічне здоров'я студентів закладів вищої освіти. Предмет дослідження – поширеність чинників ризику розвитку стресу в студентському середовищі.

У ході дослідження використано 2 інструменти отримання даних: анонімна анкета на паперовому носії, яка була роздана для заповнення серед студентів III–IV курсів Національного медичного університету (НМУ) імені О. О. Богомольця, а також, електронна анкета, створена в Google формах (для опитування студентів як основний інструмент дослідження (<https://forms.gle/WqBqU58mVTNS8ZvLA>)). Анкету поширено через популярні серед студентів соціальні мережі – Telegram, Instagram, а також розміщено у студентських чатах (NNU, KT-18, ЛНТУ students) НМУ імені О. О. Богомольця, Національного університету «Львівська політехніка» та Київського університету імені Бориса Грінченка. Бланк анкети для електронного формату складався з 10 запитань. Анкетуванням було охоплено 240 студентів III–IV курсів НМУ імені О. О. Богомольця та анкетуванням в онлайн-режимі – 136 студентів I–V курсів інших університетів України.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними дослідження Міжнародного кадрового порталу hh.ua, в Україні 64 % громадян перебувають у стані емоційного вигорання на тлі хронічного стресу, що призводить до занепаду сил людини та до втрати відчуття радості від життя.

© Б. І. Паламар, Т. С. Грузєва, 2020

яке використовують для діагностики психічних захворювань. Разом із тим, за теорією Юнга, жодний з існуючих типів особистості не розглядають як патологічний [3]. На сьогодні відомо, що у світі 25 % людей мають інтровертний тип.

З огляду на значущість внутрішньоособистісного конфлікту і його ролі у розвитку стресів опитано 240 студентів III–IV курсів НМУ імені О. О. Богомольця та 136 студентів в онлайн-режимі різних закладів вищої освіти та різних курсів за п'ятьма фахами навчання – медицина, стоматологія, фармація; економіка; фізіологія; менеджмент та маркетинг, комп'ютерні науки. Серед респондентів лише 29 % визначилися і точно впевнені, що готові працювати за обраною спеціальністю. Серед студентів медичного профілю тільки 12 % готові сказати, за якою спеціальністю вони бажають працювати у майбутньому; 9 % опитаних самовдосконалюються у визначеному напрямі, працюючи на посадах середнього медичного персоналу в профільних відділеннях закладів охорони здоров'я. Тільки 3 % респондентів вказали, що читають додаткову профільну літературу. Інші студенти у своїх відповідях зазначили, що ще не визначилися з цілями, не мають програми дій на майбутнє. Виявилось, що робота і відпочинок не впорядковані в жодного з опитаних студентів. Через труднощі у навчанні постійно відчують себе пригніченими 42 % опитаних студентів; інколи це відчуття з'являється у 33 % респондентів; частіше під час іспитів, підсумкових модульних контролів, сесій – у 21 % опитаних. Студенти не спостерігали негативного впливу викладачів на цей процес. Тільки 0,73 % респондентів, які були опитані за допомогою електронної анкети, вказа-

ли, що пригніченість була пов'язана з приниженням з боку викладачів.

Потребує уваги той факт, що 25 % респондентів, які змушені навчатися і працювати одночасно, зазнають втоми і не відчують бажання здобувати освіту. Чітко вказали на те, що відчують хронічну втому, 12 % студентів. При цьому лише 5 % опитаних вважають, що на відновлення їм потрібен тиждень і 3 % – один місяць. Можна припустити, що дискомфорт відчують 13 % студентів, які вступили до закладу вищої освіти, через бажання батьків чи потребу в отриманні диплома. Але таких студентів не виявлено серед студентів, які навчаються за фахом медицина, стоматологія, фармація. Про небажання вчитися і відчуття постійної втоми засвідчили у своїх відповідях 43 % опитаних студентів.

Викликає настороженість, що 35 % респондентів висловили бажання кинути навчання і займатися чимось іншим.

Стресогенною ситуацією для студента потрібно вважати такий стан, коли він змушує себе далі навчатися і працювати попри втому і небажання, наявність хронічної втоми, необхідність додаткової мотивації для роботи і навчання, пригніченість та бажання кинути навчання. Результати опитувань студентів I, II, III і V курсів медичних спеціальностей наведено на рисунку 1.

Це є типовим поведінковим проявом стресу. Відомо, що до чинників, які призводять до стресу, належать: дефіцит часу, негативні емоції, негаразди на роботі або у навчанні тощо.

Під час аналізу отриманих результатів опитування, залежно від профілю навчання і курсу, найбільшу частину студентів, які навчаються

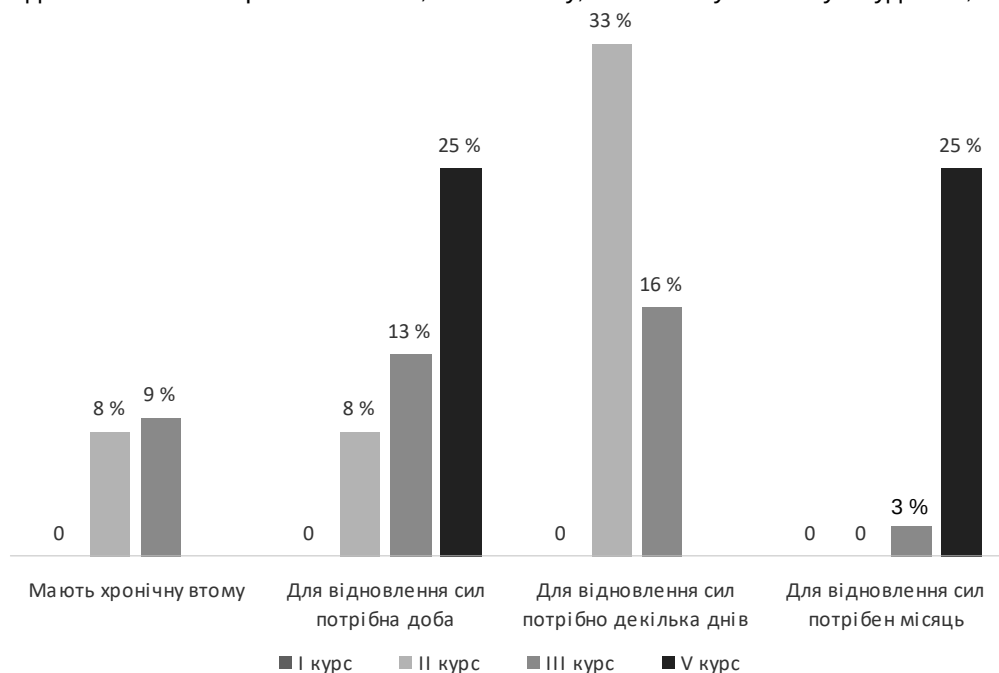


Рис. 1. Результати опитування студентів I, II, III, V курсів медичних спеціальностей щодо поширеності хронічної втоми та необхідного часу для відновлення сил (%).

4. Lokteva, S.A. (2009). Rozvytok osobystosti i adaptatsiia v studentskomu seredovyshchi [Personality development and adaptation in the student environment]. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Series No. 12. Psychological Sciences: Collection of Scientific works*. Kyiv: NPU imeni M.P. Drahomanova, 24 (48), 78-82 [in Ukrainian].
5. Lototska, L. (2016). Vplyv navchalnoho protsesu na stan zdorovia studentiv medychnykh VNZ [The impact of the educational process on the health of medical students of higher education institutions]. *Nova pedahohichna dumka – New Pedagogical Thought*, 1 (85), 90-95 [in Ukrainian].
6. Remshidt, H. (1994). *Podrozkovyy i yunosheskyi vozrast: problemy stanovleniya lichnosti [Adolescence and youth: problems of personality formation]*. Moscow: Mir [in Russian].
7. Samarin, Yu.A. (1969). Psikhologiya studencheskogo vozrasta i stanovlenie spetsialista [Psychology of student age and the formation of a specialist]. *Vestnik vysshey shkoly – Higher School Bulletin*, 8, 127-130 [in Russian].
8. Medvedeva, M.A., & Smirnov, V.M. (2013). *Fiziologiya i psyho-fiziologiya [Physiology and psycho-physiology]*. Moscow Meditsinskoie informatsionoe agentstvo [in Russian].
9. Cherbieva, S.V., & Bostanova, S.N. (2019). Empiricheskoe issledovanie uchebnogo stressa u studentov [An empirical study of student learning stress]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta – Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 12, 178 [in Russian].
10. Shcherbatykh, Yu.V. (2001). Vegetativnye proyavleniya ekzamenatsionnogo stressa i sposoby ee korrektsii [Vegetative manifestations of examination stress and methods of its correction]. *Doctor's thesis*. St. Petersburg State University [in Russian].
11. Yumatov, E.A., Kuzmenko, V.A., & Badikov V.I., (2000). Ekzamenatsionnyy stress u studentov [Examination emotional stress among students]. *Fiziologiya cheloveka – Physiology of a Person*, 26 (4), 86-91 [in Ukrainian].
12. Ross, S., Cleland, J., & Macleod, M. J. (2006). Stress, debt and undergraduate medical student performance. *Med. Educ.*, 40, 584-589.
13. Wallin, U., & Runeson, B. (2003). Attitudes towards suicide and suicidal patients among medical students. *Eur. Psychiatry.*, 18, 329-333.

THE PROBLEM OF STRESS IN THE STUDENT ENVIRONMENT

B. I. Palamar, T. S. Gruzieva

O. Bohomolets National Medical University, Kyiv, Ukraine

Purpose: identification of the presence and degree of influence of negative factors on the possibility of stress development in students of higher education institutions.

Materials and Methods. The research was conducted among students of O. Bohomolets National Medical University (NMU), National University "Lviv Polytechnic" and Borys Hrinchenko Kyiv University. A one-step (transverse) randomized research was performed. 240 students of III–IV study years of O. O. Bohomolets NMU were interviewed and 136 answers were received online from students from the first to the fifth years of other universities of Ukraine. In the course of a one-time (transverse) research, the survey covered 240 students of III–IV study years of O. O. Bohomolets NMU and the e-questionnaire collected the answers of 136 students of I–V study years of other universities of Ukraine.

Results. The analysis of the obtained data showed that due to learning difficulties 42 % of the surveyed students constantly feel depressed, periodically this feeling appears in 33 % of respondents, more often during exams, final module tests (FMT), term exams – in 21 % of those who took part in the poll. Students did not mention the negative impact of professors on this process. Only less than one percent of respondents surveyed by e-questionnaire indicated that feelings of depression were associated with humiliation conducted by the professors. It was found that 25 % of respondents are forced to combine studies and work, while experiencing fatigue. Moreover, 12 % of students indicated that they feel chronic fatigue. At the same time, 13 % of respondents indicated that they entered a higher education institution because of their parents' wishes or the need to obtain a diploma, which may be a probable cause of discomfort. 43 % of the surveyed students stated their unwillingness to study and the feeling of constant fatigue. 35 % of respondents wanted to drop out of school and do something else.

Conclusions. The results of the study indicate a significant prevalence of negative factors in the development of stress in the student environment, which indicates the need to develop training programs to increase stress resistance and psychological support for the entire period of study and in the pre-examination period, in particular.

KEY WORDS: **stress; prevalence of stressful situations; student environment; negative stress factors.**

Рукопис надійшов до редакції 13.07.2020 р.

Відомості про авторів:

Паламар Борис Іванович – доктор медичних наук, професор, професор кафедри соціальної медицини та громадського здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця; тел.: +38(044) 236-01-22.

Грузева Тетяна Степанівна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри соціальної медицини та громадського здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця; тел.: +38(044) 236-01-22.