

УДК 61.614

***ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ НА ЧАСТОТУ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЙ***

Охотникова А.Р.

студент лечебного факультета,

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

г. Ижевск, Россия

Мулин И.И.

студент лечебного факультета,

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

г. Ижевск, Россия

Захарова К.А.

студент лечебного факультета,

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

г. Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

д.м.н., доцент,

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

г. Ижевск, Россия

Аннотация

Обучение студентов-медиков предъявляет повышенные требования, которые не всегда соответствуют психоэмоциональной готовности, уровню психического и физического здоровья учащегося. Статья посвящена исследованию влияния психоэмоционального состояния студентов медицинских вузов на частоту возникновения заболеваний. В работе рассматриваются факторы, вызывающие эмоциональное напряжение у студентов в условиях интенсивного учебного процесса, такие как высокая учебная нагрузка, стресс, связанный с подготовкой к экзаменам, и влияние клинической практики.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, студенты медицинских вузов, снижение резистентности организма, учебная нагрузка, профилактика.

THE INFLUENCE OF PSYCHOEMOTIONAL STATE OF MEDICAL STUDENTS ON THE INCIDENCE OF DISEASES

Okhotnikova A.R.

Student of the medical faculty,

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State
Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,*

г. Izhevsk, Russia

Mulin I.I.

Student of the medical faculty,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,

г. Izhevsk, Russia

Zakharova K.A.

student of the Faculty of Medicine,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,

г. Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of medical sciences, associate professor,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,

г. Izhevsk, Russia

Abstract

Training of medical students imposes increased requirements, which do not always correspond to the psycho-emotional readiness, the level of mental and physical health of the student. The article is devoted to the study of the influence of the psychoemotional state of medical students on the incidence of diseases. The paper considers the factors that cause emotional stress in students in the conditions of intensive educational process, such as high academic load, stress associated with preparation for examinations, and the influence of clinical practice.

Keywords: psychoemotional state, medical students, decreased body resistance, study load, prevention.

Актуальность темы заключается в том, что стресс снижает резистентность организма, ослабляя иммунную систему и делая человека более уязвимым к различным заболеваниям. Снижение сопротивляемости организма под воздействием стресса может способствовать развитию инфекционных заболеваний, хронической усталости, проблем с сердечно-сосудистой системой, обострением хронических заболеваний и другими соматическими расстройствами [3].

Изучение этой взаимосвязи позволит не только выявить риски, связанные с высоким уровнем стресса среди студентов медиков, но и предложить эффективные стратегии для укрепления их здоровья и повышения сопротивляемости организма к болезням.

Материалы и методы исследования: было проанкетировано 367 студента Ижевской государственной медицинской академии в возрасте от 18-23 лет. В работе применялись статистический и аналитический методы исследования. Для обработки данных использованы программы Statistica 10 и MSOffice Excel 2019.

Результаты исследования. Студенты испытывают стресс во время учебного процесса: часто в 31,7% случаев, очень часто – 26,7%, иногда – 26,7%, редко – 11,7%, никогда – 3,2%.

По результатам анкетирования наиболее часто вызывают стресс у студентов экзамены и зачеты [6] – 36,7%, учебная нагрузка – 24,4%, личные проблемы (финансовые, семейные и т.д.) – 20,1%, конфликты с преподавателями/ одногруппниками – 12,2%, практические занятия в клинике –

5,6%, а также 1,0% опрошенных не ощущают влияния перечисленных факторов на возникновение стресса.

Студенты часто отмечают проблемы с концентрацией внимания во время учебного процесса из-за усталости и стресса в 28,3% случаев, постоянно – 18,3%, иногда – 28,3%, постоянно – 18,3%, никогда – 1,7%.

Учебная нагрузка часто становится источником тревожности и депрессивных мыслей [1]. Постоянно испытывают тревожность – 23,3% опрошенных студентов, часто – 21,7%, иногда – 20,0%, редко – 26,7%, никогда – 8,3%. С течением времени такие мысли могут перерасти в хронический стресс.

Студенты медицинских ВУЗов могут испытывать трудности с засыпанием, частые пробуждения и бессонница из-за повышенной учебной нагрузки и нерегулярного графика. Более половины опрошенных испытывают проблемы со сном – 65,3%.

Более половины опрошенных чувствуют поддержку со стороны окружающих (дом, семья, одногруппники) – 90,0%.

Результаты исследования показали, что за последние 6 месяцев более половины опрошенных заболели 1-2 раза (ОРВИ, обострение хронических заболеваний и т.д.) – 55,0%, 3-5 раз – 23,3%, не болел(а) – 11,7%, более 5 раз – 10,0%.

Ухудшение физического самочувствия во время сессий или интенсивной учебы отмечали: иногда – 50,0%, всегда – 30,0%, не наблюдают – 20,0%.

Более половины студентов оценивают свой уровень стресса и усталости в последние месяцы как высокий (62,0%).

Выводы. Психоэмоциональное состояние студентов медицинских вузов оказывает значительное влияние на их физическое здоровье и частоту

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

заболеваемости. Высокий уровень стресса, тревожности и депрессивных состояний может ослабить иммунитет, нарушить сон и спровоцировать развитие психосоматических заболеваний, что подтверждается результатами исследования.

Среди студентов Ижевской государственной академии были выявлены следующие предпосылки к развитию хронического стресса и депрессивного состояния: студенты с проблемами со сном (65,3% на 367 опрошенных), частыми проблемами с концентрацией внимания (28,3% на 367 опрошенных), возникновение заболеваний или обострение хронических заболеваний за последние полгода (55,0% на 367 опрошенных), частый стресс из-за экзаменов и зачетов (36,7%). Чрезвычайно важна поддержка окружающих людей – она создает ощущение безопасности и помогает студентам легче переживать трудные периоды, такие как экзамены и зачеты (90,0% на 367 опрошенных).

По результатам исследования разработаны следующие рекомендации по профилактике возникновения психоэмоциональных расстройств:

1. Обучение навыкам саморегуляции и управления стрессом. Регулярные тренинги по тайм-менеджменту, методам управления стрессом и эмоциональной саморегуляции могут помочь студентам справляться с давлением и высокой нагрузкой. Освоение техник релаксации, таких как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): обучение студентов техникам когнитивного реструктурирования, чтобы они могли более эффективно справляться с негативными мыслями и реакциями на стресс, методы релаксации и дыхательные упражнения: простые дыхательные практики, такие как медленное глубокое дыхание и метод 4-7-8, помогают мгновенно снизить тревожность и улучшить фокус.
2. Психологическая поддержка и консультирование. Университеты должны предоставить доступ к психологической помощи и консультированию.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Кроме личных консультаций, необходимо наладить групповую терапию, тренинги и лекции на темы управления стрессом, личностного роста и эмоциональной саморегуляции. Периодические анонимные опросы могут помочь выявлять студентов, нуждающихся в поддержке, что позволяет своевременно оказать помощь [2].

3. Создание системы наставничества. Старшие студенты или преподаватели могут стать наставниками для младших курсов. Поддержка опытных коллег помогает снять тревогу и стресс, связанные с освоением профессии.
4. Гибкий график учебы и работы. Сбалансировать учебную нагрузку: вузу целесообразно предусмотреть снижение интенсивности учебного процесса в периоды сессий и экзаменов, внедрить гибкость в сдаче отчетов и проектов [4]: это позволит студентам управлять своим временем более эффективно и снизит уровень стресса, развивать интерактивные формы обучения: семинары, лабораторные занятия и командные проекты делают учебу более интересной и менее стрессовой.
5. Поощрение физической активности. Организация спортивных мероприятий: вуз может предлагать различные спортивные активности (футбол, йога, танцы, плавание), предоставлять доступ к спортзалу или фитнес-залам, интеграция физической активности в расписание: студенты могут испытывать недостаток времени на спорт, поэтому целесообразно предложить им занятия в рамках учебной программы [5].
6. Осведомленность о рисках эмоционального выгорания. Важно проводить лекции и семинары, направленные на понимание признаков эмоционального выгорания, депрессии и тревожных расстройств. Студентов следует обучить распознавать симптомы на ранних стадиях и искать помощь [6].

Библиографический список:

1. Наймушина У.В., Бадертдинова Г.Р., Толмачев Д.А. Связь перфекционизма с выбором копинг-стратегии в период адаптации первокурсников игма // Студенческий: электрон. научн. журн. 2023. № 6(218).
2. Новгородцева И.В., Мусихина С.Е., Пьянкова В.О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления// Вятский медицинский вестник. – 2014. – №6. – с.34 – 37.
3. Руженкова В.В., Руженков В.А. Донозологические психические расстройства и учебный стресс у студентов-медиков // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 2.
4. Стрелков Н.С., Попова Н.М., Толмачев Д.А., Подготовка специалистов в Ижевской Государственной медицинской Академии / В сборнике: Трансформации здоровья и здравоохранения: состояние, исследования, образование - взгляд в будущее. Сборник научных трудов межвузовской научно-практической конференции. Российский университет дружбы народов. 2016. С. 130-133.
5. Толмачёв Д.А., Иванова А.С., Туктарова З.С. Влияние учебы на образ жизни студента 1 курса // Психология человека и общества. 2019. № 5(10). С. 5.
6. Туровая А.Ю., Каде А.Х., Величко М.А., Уваров А.В., Плотникова А.О. Проявления психоэмоционального стресса у студентов-медиков в зависимости от успеваемости в период сессии // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 5-1. – С. 145-146.

Оригинальность 84%