

УДК 378.178

***ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ***

Кугушева Е.Ю.,

студентка 4 курса лечебного факультета,

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» Минздрава
России,*

Ижевск, Россия

Чуракова Т.А.,

студентка 4 курса лечебного факультета,

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» Минздрава
России,*

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

*доктор медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и
здравоохранения*

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация:

Данная научная работа приурочена исследованию проблем психического здоровья студентов высших медицинских учебных заведений, которые в процессе обучения сталкиваются со существенными переживаниями, вызванными учебными нагрузками и стрессовыми ситуациями в процессе обучения. В ходе настоящей работы рассматриваются основные факторы, влияющие на эмоциональное и психическое состояние студентов: стресс, связанный с практическими занятиями; место проживания студентов в момент обучения; текущий курс обучения; колоссальную учебную нагрузку. В ходе работы среди студентов проведено анкетирование, которое ориентировано на

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

выявление оценки состояния их психического здоровья, возможные проявления синдрома выгорания студентов, осведомленности студентов о наличии возможности оказания психологической помощи.

Данная работа позволяет сделать вывод о влиянии учебного процесса на психическое здоровье студента и дает материальную базу для дальнейшего анализа. Результаты могут помочь принять решение о создании мероприятий по оказанию психологической помощи студентам.

Ключевые слова: психическое здоровье, студенты, стресс, тревожность, поддержка, аналитика.

MENTAL HEALTH PROBLEMS OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Kugusheva E.Yu.,

4th year student of the Faculty of Medicine,

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia*

Churakova T.A.,

4th year student of the Faculty of Medicine,

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia*

Tolmachev D.A.,

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health
and Public Health*

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation

This scientific work is dedicated to the study of mental health problems of students of higher medical educational institutions who, in the process of learning, face significant experiences caused by academic loads and stressful situations in the learning process.

In the course of this work, the main factors affecting the emotional and mental state of students are considered: stress associated with practical classes; the place of residence of students at the time of study; the current course of study; the enormous academic load. In the course of the work, a questionnaire was conducted among students, which is aimed at identifying an assessment of their mental health status, possible manifestations of student burnout syndrome, and students' awareness of the availability of psychological assistance.

This work allows us to draw a conclusion about the impact of the educational process on the mental health of the student and provides a material basis for further analysis. The results can help to make a decision on the creation of measures to provide psychological assistance to students.

Keywords: mental health, students, stress, anxiety, support, analytics.

Актуальность

Исследование проблем психического здоровья студентов медицинского ВУЗа обоснована несколькими значительными факторами.[5,6]

Во-первых, медицинское образование связано с высокой умственной и эмоциональной нагрузкой, что приводит к усилению стресса и переживания среди студентов. Учебный процесс требует значительной ответственности, поскольку полученные теоретические и практические знания - необходимая база для освоения и изучения профессии.

Во-вторых, психическое здоровье студентов влияет не только на их академическую успеваемость, но и на качество жизни. Исследования показывают, что нездоровое психическое состояние способно привести к снижению успеваемости и возникновению проблем в бытовой жизни, сложностям во взаимоотношении с окружающими людьми.

В-третьих, в последние годы наблюдается активный рост интереса к вопросам психического здоровья в обществе. Важным этапом является сбор и анализ полученных данных, создание и внедрение программ поддержки, направленных на преодоление стресса и беспокойства, а также развитие навыков эмоциональной устойчивости. Многие образовательные учреждения недостаточно осведомлены о масштабах и последствиях психических расстройств среди студентов, что делает исследование данной темы особенно актуальным.

Таким образом, настоящая научная работа направлена на обнаружение основных проблем психического здоровья студентов медицинского высшего учебного заведения, а также разработку рекомендаций, которые направлены на улучшения условий обучения и самочувствия, что в перспективе благоприятно повлияет на общественное здоровье.

Цель

Провести оценку уровня стресса и влияние эмоциональных факторов на студентов. Комплексно изучить проблемы психического здоровья студентов высшего учебного медицинского заведения. Акцентировать внимание на выявление аспектов, способствующих развитию психоэмоциональных расстройств, а также проанализировать эффективность методов поддержки и профилактики, существующих на сегодняшний день.

Материалы и методы

Проведен социальный опрос среди студентов медицинских образовательных учреждений с использованием телекоммуникационных технологий посредством прикладного программного обеспечения Google Forms. В проведенном опросе участвовало более 100 человек, в итоговой выборке были учтены данные 100 респондентов. Для обработки полученных данных используется системный, аналитический и статистический подходы. Процесс

обработки информации осуществлялся с использованием математических моделей в рамках программного комплекса Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение

Среди опрошенных респондентов большую часть составляли представители женского пола 69,0%, остальную часть составляли представители мужского пола 31,0%(Рис.1).

Распределение: Укажите ваш пол (Всего участников: 100)

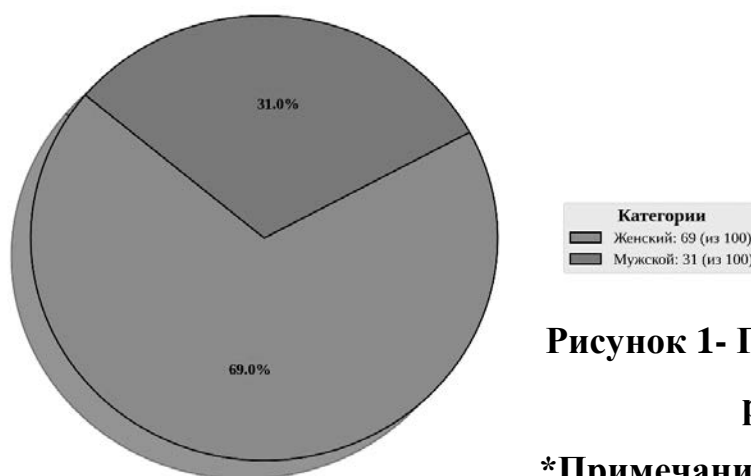


Рисунок 1- Гендерное распределение респондентов

***Примечание: авторская разработка.**

Стоит также отметить, что наибольший процент среди опрошенных составляет возрастная группа «21-25 лет» - 81,0%(Рис.2) в связке с этим можно провести наблюдение за тем, что наибольший интерес к теме состояния

психического здоровья проявляют студенты 3-4 курса, о чем говорит статистика: «4 курс» - 79,0% и «3 курс» - 16,0%(Рис.3).

Распределение: Укажите ваш возраст (Всего участников: 100)

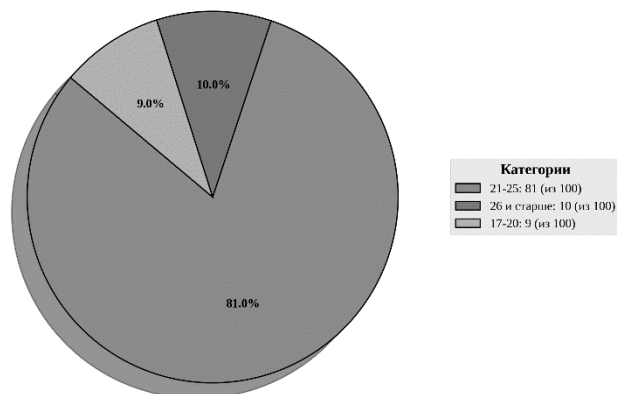


Рисунок 2 - Возраст

***Примечание: авторская разработка.**

Распределение: Укажите ваш курс (Всего участников: 100)

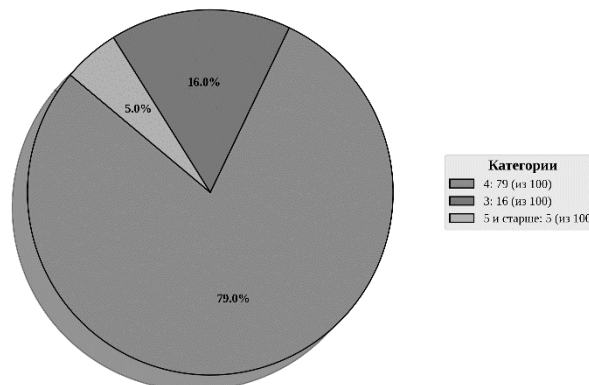


Рисунок 3 - Курсы обучения

***Примечание: авторская разработка.**

Для дальнейшего анализа влияния учебной нагрузки на психическое здоровье студентов стоит учесть в какой среде проживают респонденты. Исходя из данных опроса можно утверждать, что наибольшая часть опрошенных проживает отдельно от семьи и родственников («Общежитие» - 37,0% и

«Съемная квартира» - 22,0%), что также может негативно влиять на состояние

Распределение: Где вы живете во время обучения? (Всего участников: 100)

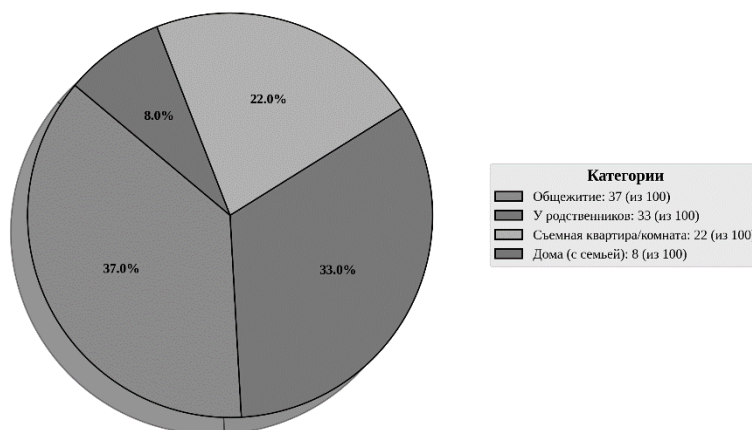


Рисунок 4 - Тип проживания студентов во время обучения

***Примечание: авторская разработка.**

психического здоровья студента (Рис.4).

Вторым этапом сбора данных для дальнейшей аналитики является оценка влияния учебного процесса и факторов, связанных с ним на психическое здоровье студента. Респондентам был задан вопрос: «Насколько часто вы испытываете стресс в течение учебного года?».

Распределение: Насколько часто вы испытываете стресс в течение учебного года? (Всего участников: 100)

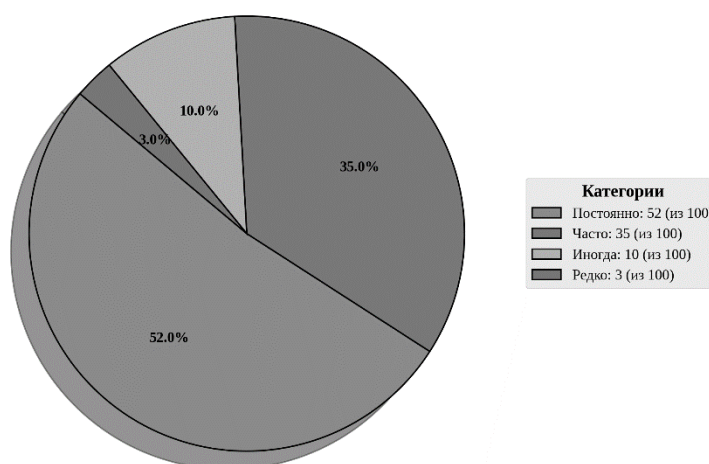


Рисунок 5 - Частота стрессовых состояний у студентов

***Примечание: авторская разработка.**

Полученные результаты позволили определить влияние учебного процесса на состояние студентов. Большинство человек ответило «Часто» - 35,0% и «Постоянно» - 52,0%, что говорит о частом проявлении стресса в течении учебного года среди практически всей изученной выборки – 87,0%.

Для детализации полученной информации необходимо декомпозировать полученное знание о влиянии учебного процесса на отдельные составляющие, которые в дальнейшем позволят определить главную причину возникновения стрессовых ситуаций.

Данный этап исследования позволил выявить ряд преобладающих факторов(Рис.6) таких как: «Учебная нагрузка», «Экзамены и зачеты»,

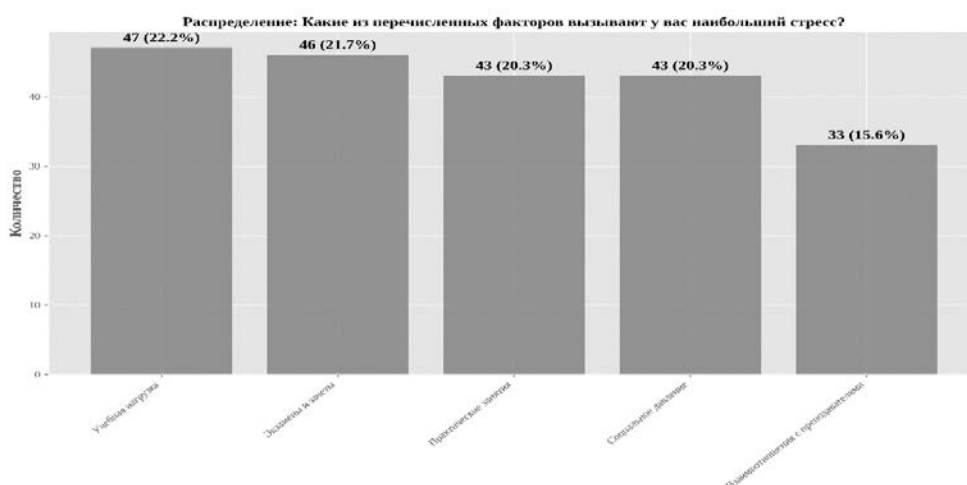


Рисунок 6 - Уровень осведомленности о ресурсах

*Примечание: авторская разработка

«Практические занятия», Социальное давление» и «Взаимоотношения с преподавателями». После проведения анализа исходных данных можно прийти к выводу о том, что постоянная «Учебная нагрузка» влияет даже больше, чем значимые и обязательные экзамены и зачеты.

Следующий пункт опроса в свою очередь как раз нацелен на то, чтобы выявить проявление основного симптома длительной учебной нагрузки –

Выгорание. Респондентам было предложено ответить на вопрос «Ощущали ли вы ‘Синдром выгорания’?».

Результаты (Рис.7) подтвердили факт того, что именно длительная нагрузка и постоянное напряжение воздействуют на нервную систему человека

Распределение: Ощущали ли вы «синдром выгорания»? (Всего участников: 100)

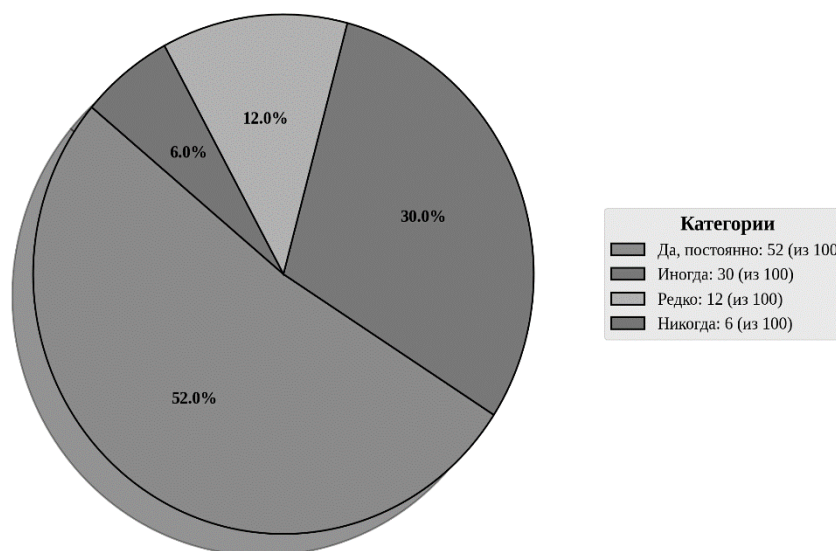


Рисунок 7 - Проявление синдрома выгорания у студентов

***Примечание: авторская разработка.**

наиболее пагубным образом 52,0% опрошенных постоянно испытывают выгорание и 30,0% - «Иногда».

Симптоматика эмоционального выгорания проявляется на физическом уровне в виде усталости и истощения, на эмоциональном уровне — в виде притупления эмоций и эмоциональной лабильности, а так же отстранённости к близким людям, на уровне поведения — в виде безразличия к своим базовым потребностям, уменьшения физической активности и даже на уровне интеллектуального состояния — в виде потери интереса к учёбе и участию в практической деятельности, а так же когнитивные проявления – проблемы с внимательностью, памятью, длительной концентрации внимания. [3,4]

Учитывая данные проведенной аналитики, можно приступить к изучению заключительных вопросов данного исследования – участникам опроса был задан следующий вопрос: «Насколько часто стрессовые состояния мешают вам в учебной деятельности?» (Рис.8)

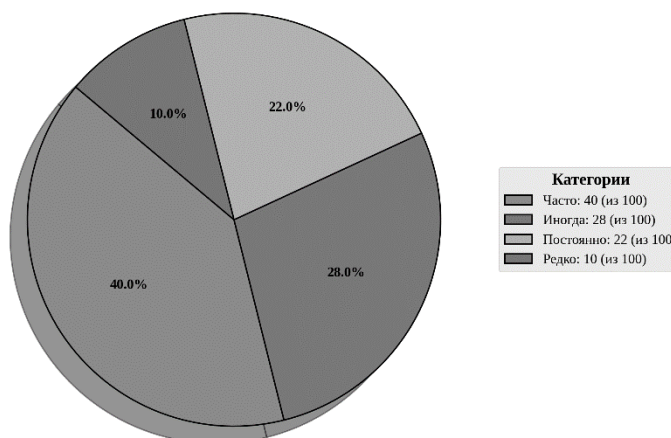


Рисунок 8 - Влияние стрессовых факторов на психическое здоровье

***Примечание: авторская разработка.**

Данная диаграмма только подтверждает тот факт, что стрессовые ситуации, а как следствие возникновение синдрома выгорания у студентов влияет на успеваемость обучающихся: «Часто» - 40,0% и «Постоянно» - 22,0%. Эта ситуация подобно порочному кругу вызывает еще больший стресс и негативные эмоции, справиться с которыми можно только со специалистом.

В связи с этим важно определить осведомленность студентов о наличии ресурсов психологической поддержки в учебном заведении студента. На вопрос «Знаете ли вы о ресурсах психологической поддержки в вашем учебном заведении?» (Рис.9) лишь половина ответила «Да» - 56,0%. [4]

Распределение: Знаете ли вы о ресурсах психологической поддержки в вашем учебном заведении? (Всего участников: 100)

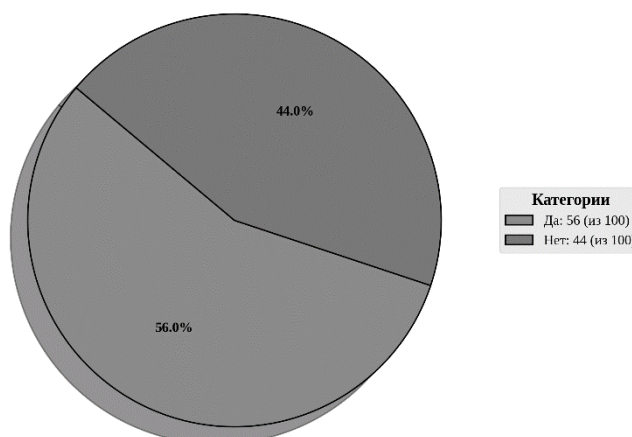


Рисунок 9 – Информирование о наличии центров поддержки

***Примечание: авторская разработка.**

Заключение

В ходе данной научной работы была проведена комплексная аналитика проблем психического здоровья студентов высших медицинских учебных заведений, сталкивающихся с высокими стрессовыми нагрузками и эмоциональными испытаниями. Результаты анкетирования, проведенного среди 100 респондентов, позволили глубже понять ключевые факторы, влияющие на психоэмоциональное состояние студентов, а также выявить уровень стресса и распространенность таких явлений, как эмоциональное выгорание и тревожность.

Исследование подтвердило, что значительная часть опрошенных студентов испытывает стресс на протяжении учебного года, причем основными стрессорами являются высокая учебная нагрузка, экзамены и практические занятия. Эти факторы, в свою очередь, способствуют развитию синдрома выгорания, что может иметь серьезные последствия как для учебной успеваемости, так и для общего качества жизни студентов.

Обращает на себя внимание, что большинство респондентов проживает отдельно от семьи, что может усугублять их психоэмоциональные проблемы.

Около 52,0% участников опроса испытывают постоянное эмоциональное выгорание, что свидетельствует о необходимости разработки и внедрения эффективных программ поддержки и профилактики психических расстройств в учебных заведениях.

Важно также отметить, что несмотря на наличие ресурсов психологической помощи, только 56,0% студентов осведомлены о них. Это подчеркивает необходимость активного информирования студентов о доступных им ресурсах и укрепления связей между образовательными учреждениями и специалистами в области психического здоровья.

Рекомендации

- **Внедрение программ поддержки:** Разработать и внедрить программы психологической поддержки, включая тренинги по управлению стрессом и эмоциональной устойчивости.
- **Увеличение осведомленности:** Проводить регулярные информационные кампании о доступных ресурсах психологической помощи в учебных заведениях.
- **Снижение учебной нагрузки:** Оценить и оптимизировать учебные планы с целью уменьшения чрезмерной нагрузки на студентов.
- **Создание благоприятной среды:** Обеспечить поддержку со стороны преподавателей и администрации для создания безопасной и поддерживающей учебной атмосферы.
- **Мониторинг психического здоровья:** Проводить регулярные опросы для оценки психоэмоционального состояния студентов и адаптировать программы в соответствии с полученными данными.
- **Обучение преподавателей:** Обучать преподавателей навыкам выявления и поддержки студентов, испытывающих психоэмоциональные трудности.

Библиографический список

1. Рекомендации психолога студентам. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://akptib.ru/Рекомендации-психолога-студентам/>
2. Психологические рекомендации по борьбе со стрессовыми ситуациями, вызванными у студентов в процессе обучения. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://hmtpk.ru/ru/students/psych-tips/>
3. Шкляев А. Е., Толмачев Д. А., Галиханова Ю. И. ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ДЕПРЕССИИ И СТРЕССА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. 2023. № 3 (67). С. 104-112.
4. Толмачев Д. А., Попова Н. М., Мусаев С. А. А., Шайдуров К. А. МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В СВЯЗИ С ДЛИТЕЛЬНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМАТИЗАЦИЕЙ И НАРУШЕНИЕМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ // Научный журнал. 2017. № 5 (18). С. 94-97.
5. Мамина В.П., Бусурина Л.Ю., Кубекова А.С. Психологическое здоровье как фактор социально-психологической адаптации у студентов медицинского университета // Казанский педагогический журнал. 2022. №4 (153). С. 224-229. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-kak-faktor-sotsialnopsihologicheskoy-adaptatsii-u-studentov-meditsinskogo-universiteta/viewer>
6. Смирнов С.Д. Психологические факторы успешной учебы студентов ВУЗа. Сайт факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/science/public/smirnov/students.html>

Оригинальность 75%