

**Д.В. Судаков, Н.В. Якушева, А.Н. Шевцов, Е.С. Поспелова**  
**СТРЕСС В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

*ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России,  
каф. оперативной хирургии с топографической анатомией*

**Резюме.** В статье рассматриваются некоторые психологические аспекты процесса обучения в медицинском вузе. Среди самых разнообразных психологических составляющих, способных оказать влияние на процесс обучения в вузе особенно выделяется «стресс». Стресс способен негативно повлиять не только на текущую успеваемость обучающихся, но и снизить общий интерес к освоению специальности. Целью работы стала попытка выяснить выраженность стресса среди студентов 5 курса лечебного факультета, а также способы борьбы с ним. Объектами исследования послужило 200 студентов, которые были разделены на 2 группы в зависимости от пола (по 100 человек). В дальнейшем испытуемым предлагалось ответить на ряд вопросов специально разработанной анкеты. Часть вопросов касалась аспектов возникновения стресса, а часть вопросов затрагивала способы борьбы студентов с ним. Было установлено, что практически все студенты периодически испытывают стресс. Однако подавляющая часть студентов испытывает лишь периодический стресс и только небольшая часть - постоянный. Также была отмечена определенная закономерность усиления стресса в периоды сессии. Среди способов борьбы со стрессом многие студенты обращаются к семье, своему хобби или к интернету. В то же время нельзя не отметить, что небольшая часть студентов прибегает к алкоголю и курению, как к попыткам снять стресс. Статья представляет определенный интерес для педагогов высшей школы, занятых в учебном процессе со студентами разных курсов.

**Ключевые слова:** стресс, студенты, «вредные привычки», алкоголь, курение.

**Актуальность.** Для успешного обучения в вузах, студентам необходимо прилагать множество усилий: умственных, психологических и даже физических [10]. Особенно это актуально для студентов медицинских вузов, которые всего за 6 лет, должны получить знания по множеству самых разнообразных предметов [9]. Начинают свой тернистый путь, будущие медики, с изучения базовых – основополагающих предметов, таких как анатомия, философия, биология и другие [12]. В процессе своеобразного перехода от фундаментальных кафедр к клиническим на 3-4 курсе студенты начинают изучать общую хирургию, терапию, топографическую анатомию, фармакологию и т.д. Именно здесь начинают закладываться основы клинического мышления и начинает формироваться будущий врач [13]. К старшим курсам процесс обучения проходит, как правило, лишь на клинических кафедрах, где студенты получают узкоспециализированные знания – кардиология и кардиохирургия, нейрохирургия и нефрология и т.д.

Подобные «переходы», как и сам учебный процесс, требуют и определенной периодической психологической перестройки студентов [11]. К этому добавляется определенная «неизвестность» аспектов последующего обучения (старшие курсы или ординатура), из-за постоянного изменения существующих и внедрения новых ФГОСов (Федеральных государственных стандартов), а также, играют роль, вследствие определенной сложности обучения и стрессовые ситуации, периодически возникающие во время семестра и усиливающиеся во время сессии [4].

Принято считать, что стресс – это совокупность неспецифических адаптационных реакций организма человека на внешнее воздействие каких либо негативных факторов, в результате которых происходит нарушение гомеостаза и соответствующее изменение нервной системы [8]. Безусловно, в настоящее время существует множество различных классификаций видов стресса и факторов его проявления [1]. Наибольший интерес для педагогов высшей школы представляет отрицательная форма стресса. Зная, что испытывает студент в разные периоды семестра, зная его индивидуальную подверженность стрессу [7], и способы его борьбы с ним, можно определенным образом скорректировать отношения «преподаватель-студент», что в конечном счете, может помочь обучающемуся на его нелегком пути освоения специальности.

С каждым годом растет число молодежи, подверженных «вредным привычкам» [6]. В некоторых случаях, молодые люди начинают пробовать курить и употреблять алкоголь еще в старших классах школы. В студенческие годы эти «привычки» у данных молодых [2] людей лишь укореняются [3]. И даже после окончания вуза, став перспективными специалистами, они не всегда могут отказаться от них, что в некоторых случаях заканчивается профессиональной и психологической деградацией [5].

Цель работы – изучение выраженности стресса у студентов 5 курса лечебного факультета и способы их борьбы с ним.

**Материал и методы исследования.** Объектами исследования послужили 200 студентов мужчин ( $n=100$ , средний возраст составил  $22,3 \pm 0,6$  лет) и женщин ( $n=100$ , средний возраст составил  $22,4 \pm 0,5$  лет) 5 курса лечебного факультета и МИМОС. В исследование вошли лишь те студенты, которые поступили в вуз сразу после 11 класса школы (возрастная градация). Также в исследование вошли неженатые мужчины и незамужние женщины. Среди студентов МИМОС в исследование вошло несколько мужчин из стран СНГ, так как добиться равнозначных групп по 100 испытуемых разного пола было бы невозможно ввиду назначенных параметров (возраст, семейное положение) и полового состава обучающихся ВГМУ им. Н.Н. Бурденко (преобладание лиц женского пола). Объекты исследования были разделены на 2 группы. 1 группу составили мужчины - студенты 5 курса ( $n=100$ ), 2 группу составили женщины - студенты 5 курса ( $n=100$ ). Студентам предложили ответить на ряд вопросов о том, испытывают ли они стресс и в при каких обстоятельствах. Также было предложено оценить выраженность стресса на момент семестра и сессии и рассказать о способах борьбы с ним.

Анкетирование проводилось в ВГМУ им. Н.Н. Бурденко на кафедре оперативной хирургии с топографической анатомией в осеннем семестре 2019-2020 учебного года и являлось полностью анонимным.

**Полученные результаты и их обсуждение.** Полученные в результате исследования данные о наличии стресса в разные периоды семестра и его выраженность представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Стресс и его выраженность в разные периоды учебного семестра у студентов 5 курса лечебного факультета и МИМОС.

Заданный вопрос / Данные об испытуемых	мужчины (n=100)	женщины (n=100)
Испытываете ли вы периодический стресс в процессе учебы	100 %	100 %
Испытываете ли вы постоянный стресс в процессе учебы (включая семестр и сессию)?	18 %	23 %
Испытываете ли вы периодический стресс во время семестра?	54 %	66 %
Испытываете ли вы постоянный стресс во время семестра?	16 %	21 %
Испытываете ли вы периодический стресс во время сессии?	67 %	77 %
Испытываете ли вы постоянный стресс во время сессии?	44 %	59 %
Оцените выраженность стресса во время семестра по 10 балльной шкале	3,9 ± 0,3	4,3 ± 0,4
Оцените выраженность стресса во время сессии по 10 балльной шкале	6,4 ± 0,7	7,3 ± 1,1

Было установлено, что абсолютно все испытуемые за время учебы испытывают стресс – 100% мужчины и 100% женщины (учитывалась хотя бы одна стрессовая ситуация связанная с учебным процессом). При этом постоянный стресс на протяжении всего учебного года был не свойственен большинству респондентов - 18% и 23% соответственно.

Одновременно было отмечено, что более половины испытуемых обоего пола испытывают периодический стресс во время семестра и во время сессии: 54% к 66% и 67% к 77% соответственно. Однако гораздо меньшее количество студентов испытывали постоянный стресс во время семестра, но при этом во время сессии постоянный стресс «сопровождал» их гораздо чаще: 16% к 21% и 44% и 59% соответственно.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что женщины несколько более подвержены стрессу в процессе обучения, чем мужчины, при этом у женщин он наблюдается чаще не только во время сессии, но и во время семестра.

Интересным показателем стала выраженность стресса во время семестра и во время сессии, оцененная студентами по 10 балльной шкале. Мужчины оценили уровень стресса во время семестра в  $3,9 \pm 0,3$  баллов, а во время сессии в  $6,4 \pm 0,7$ , в то время, как среди женщин эти показатели составили:  $4,3 \pm 0,4$  во время семестра и  $7,3 \pm 1,1$  во время сессии соответственно.

Следующей частью анкетирования стало изучение возможных вариантов борьбы со стрессом. Студентам предлагалось ответить на вопрос о способе снятия стресса в свободной форме: «Что помогает вам снять стресс?». Результаты ответа на данную часть анкетирования представлены в таблице 2.

Наиболее сильную помощь студентам в снятии стресса оказывает семья, ведущую роль которой оценили 22% мужчин и 31 % женщин. Второе место по популярности среди эффективных способов снятия стресса заняло хобби – 17% и 19 % соответственно.

В исследовании был получен ряд ответов: ютуб, социальные сети, одноклассники, контакт, фейсбук и т.д. Все подобные ответы, затрагивающие

различные развлекательные сферы мировой сети были объединены в пункт – «интернет».

Таблица 2.

Способы борьбы со стрессом среди студентов 5 курса

Способ борьбы со стрессом	мужчины (n=100)	женщины, (n=100)
Семья	22 %	31 %
Хобби	17 %	19 %
Интернет	12 %	11 %
Алкоголь	12 %	7 %
Друзья	13 %	5 %
Курение	8 %	10 %
Спорт	9 %	6 %
Чтение	5 %	8 %
Другое	2 %	3 %

К сожалению, третье место популярности среди будущих врачей занял алкоголь – 12 % и 7 % соответственно. Несколько реже в снятии стресса принимали участия друзья – 13% и 5%, которые заняли одну нишу с курением – 8 % у мужчин и 10% у женщин. Спорт был несколько популярнее у «сильной» половины будущих медработников – 9% против 6% у женщин. Чтение наоборот, было более популярно у женщин – 8 % против 5 % у мужчин. Также 2% мужчин и 3 % женщин отказались указать что-то определенное – вследствие чего их ответы были определены в графу «другое».

**Выводы.** В процессе обучения в медицинском вузе студенты часто испытывают стресс. Причем женщины испытывают его несколько чаще и с большей выраженностью, чем мужчины.

Среди всех способов борьбы со стрессом, большинство студентов выбирают семью, хобби и интернет (56 % всех студентов на представленные 3 показателя).

В то же время, к сожалению, ряд студентов снимает стресс алкоголем и курением (9 % всех испытуемых обоего пола).

**Литература.**

1. Рогозина М.А. О раннем выявлении и терапии астенических расстройств у студентов медицинского вуза / Рогозина М.А., Подвигин С.Н., Дилина А.М. // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2009. № 35. С. 217-221.
2. Вредные привычки студентов медицинского вуза / А.В. Черных [и др.] // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. - №76. – С. 103-108.
3. Гайворонская Е.Б. Сравнительная характеристика психофизиологического воздействия курения обычных и электронных сигарет / Е.Б. Гайворонская, М.В. Спахов // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2017. – Т. 20, № 2. – С. 279-283.
4. Дмитриев Е.В. Повышение мотивации студентов посредством применения компьютерных технологий / Дмитриев Е.В., Кочукова М.В., Савостина И.Е. // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2014. № 58. С. 132-135.
5. Отношение к алкоголю пациентов с панкреонекрозом / Д.В. Судаков [и др.] // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. - №76. – С. 56-61.
6. Фертикова Т.Е. Качество жизни студентов вузов города Воронежа / Фертикова Т.Е., Рогачев А.А. // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2016. № 64. С. 8-12.
7. Петрова Т.Н. Комплексный подход к оценке состояния здоровья студентов медицинского вуза / Т.Н. Петрова, О.В. Судаков // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2012. – Т. 11, № 1. – С. 121-128

8. Шенцова В.В. Специфика мотивации студентов лечебного и педиатрического факультетов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко / Шенцова В.В., Целиковский А.В. // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2016. № 64. С. 124-130.

9. Фертикова Т.Е. Проблема здоровья и болезни студенческой молодежи / Фертикова Т.Е., Рогачев А.А. // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2015. № 60. С. 35-38.

10. Попов В.И. Оценка психологического здоровья студентов медицинского вуза / В.И. Попов, Д.В. Судаков, О.В. Судаков // В книге: Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы. – Москва. – 2019. – С. 110-126.

11. Черных А.В. Изменение мотивов учебной деятельности в зависимости от возраста обучающихся / А.В. Черных, Д.В. Судаков, Н.В. Якушева // Морфология. – 2019. – Т. 155, № 2. – С. 313.

12. Черных А.В. Личностное развитие студентов начальных, старших курсов и ординаторов второго года обучения на примере ВГМУ им. Н.Н. Бурденко / А.В. Черных, Д.В. Судаков, Г.В. Орлова // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2017. - №70. – С. 184-190.

13. Черных А.В. Определение мотивов учебной деятельности и «важных» предметов для студентов 3-4 курсов педиатрического факультета / А.В. Черных [и др.] // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2017. - №70. – С. 222-228.

**Abstract.**

***Sudakov D.V., Yakusheva N.V., Shevtsov A.N., Pospelova E.S.***

***STRESS IN THE LIFE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS***

*Voronezh State Medical University, Dep. of Operative Surgery with Topographic Anatomy*

The article discusses some psychological aspects of the learning process in a medical university. Among the most diverse psychological components that can influence the learning process in a university, "stress" is especially distinguished. Stress is able to negatively affect not only the students' current performance, but also reduce the general interest in mastering the specialty. The aim of the work was an attempt to find out the severity of stress among students of the 5th year of the Faculty of Medicine, as well as ways to deal with it. The objects of the study were 200 students, who were divided into 2 groups depending on gender (100 people each). Subsequently, the subjects were asked to answer a number of questions of a specially designed questionnaire. Some of the questions dealt with aspects of the occurrence of stress, and some of the questions dealt with how students struggle with it. It was found that almost all students periodically experience stress. However, the vast majority of students experience only periodic stress and only a small part is constant. A certain pattern of increased stress during the periods of the session was also noted. Among the ways to deal with stress, many students turn to the family, their hobby, or the Internet. At the same time, it should be noted that a small part of students resort to alcohol and smoking, as attempts to relieve stress. The article is of particular interest for teachers of higher education engaged in the educational process with students of different courses.

**Keywords:** stress, students, "bad habits", alcohol, smoking.

**References.**

1. Rogozina M. A. on early detection and therapy of asthenic disorders in students of medical University / Rogozina M. A., Podvigin S. N., Dilina a.m. // Scientific and medical Bulletin of the Central Chernozem region. 2009. no. 35. Pp. 217-221.

2. Harmful habits of medical University students / A.V. Chernykh [et al.] // Scientific and medical Bulletin of the Central Chernozem region. - 2019. - №76. - Pp. 103-108.

3. gaivoronskaya E. B. Comparative characteristics of the psychophysiological impact of Smoking conventional and electronic cigarettes / E. B. gaivoronskaya, M. V. Spakhov // Applied information aspects of medicine. - 2017. - Vol. 20, No. 2. - Pp. 279-283.

4. Dmitriev E. V. Increasing students ' motivation through the use of computer technologies / Dmitriev E. V., kochukova M. V., Savostina I. E. // Scientific and medical Bulletin of the Central Chernozem region. 2014. no. 58. Pp. 132-135.

5. the Attitude to alcohol of patients with pancreonecrosis / D. V. Sudakov [et al.] // Scientific and medical Bulletin of the Central Chernozem region. - 2019. - №76. - Pp. 56-61.

6. Fertikova T. E. Quality of life of University students in Voronezh / Fertikova T. E., Rogachev A. A. // Scientific and medical Bulletin of the Central Chernozem region. 2016. no. 64. Pp. 8-12.

7. Petrova T. N. an Integrated approach to assessing the health status of medical University students / T. N. Petrova, O. V. Sudakov // System analysis and management in biomedical systems. - 2012. - Vol. 11, No. 1. - Pp. 121-128

8. Shentsova V. V. Specifics of motivation of students of medical and pediatric faculties of VSMU named after N. N. Burdenko / Shentsova V. V., Tselikovskiy A.V. // Scientific and medical Bulletin of the Central Chernozem region. 2016. No. 64. P. 124-130.

9. Fertikov I.e. the Problem of health and disease student's youth / Perchikova E., Rogachev A. A. // Scientific-medical Bulletin of Central black earth region. 2015. no. 60. Pp. 35-38.

10. Popov V. I. Assessment of psychological health of medical University students / V. I. Popov, D. V. Sudakov, O. V. Sudakov // In the book: youth Health: new challenges and prospects. Moscow, 2019, Pp. 110-126.

11. Chernykh A.V. Change of motives of educational activity depending on the age of students / A.V. Chernykh, D. V. Sudakov, N. V. Yakusheva // Morphology. - 2019. - Vol. 155, No. 2. - P. 313.

12. Chernykh A.V. Personal development of students of primary, senior courses and residents of the second year of study on the example of VSMU named after N. N. Burdenko / A.V. Chernykh, D. V. Sudakov, G. V. Orlova // Scientific and medical Bulletin of the Central Chernozem region, 2017, no. 70, Pp. 184-190.

13. Chernykh A.V. Determining the motives of educational activities and "important" subjects for students of 3-4 courses of the pediatric faculty / A.V. Chernykh [et al.] // Scientific and medical Bulletin of the Central Chernozem region.-2017. – №70. - Pp. 222-228.

**Сведения об авторах:** Судаков Дмитрий Валериевич, к.м.н., доцент кафедры оперативной хирургии с топографической анатомией, ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, E-mail: [sdvvrn@yandex.ru](mailto:sdvvrn@yandex.ru); Якушева Наталья Владимировна, к.м.н., доцент кафедры оперативной хирургии с топографической анатомией, ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, E-mail: [operhir@vsmaburdenko.ru](mailto:operhir@vsmaburdenko.ru); Шевцов Артем Николаевич, к.м.н., доцент кафедры оперативной хирургии с топографической анатомией, ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко; Пospelova Елена Сергеевна, студент.