

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 пониженням 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.

Мета роботи: виявити поширеність негативних 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 відповідей в паперовому варіанті та електронному форматі 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

З огляду на вказане, для сучасної психології проблема стресу, вивчення його специфіки, ролі та наслідків для різних сфер людського буття є актуальною. Особливої уваги в даному контексті потребує проблема стресу в освітньому процесі та в студентському середовищі зокрема. Дана категорія, об'єднуючи різновіковий контингент людей, яких можна диференціювати за рівнем інтелектуальних здібностей, особистісних особливостей, за соціальним станом, віковим критерієм, зазнає різноманітних стресів, у тому числі емоційного, інтелектуального, фізіологічного.

Науковці вважають період студентства емоційно насиченим як позитивно, через формування позитивного і адекватного сприйняття власного «Я», переконань та пріоритетів, так і негативно внаслідок розвитку неадекватної самооцінки, домінування тривожності, пасивності, страху, інтровертованості, відсутності чітких життєвих перспектив. У цей період молода людина здійснює вибір своєї майбутньої професійної діяльності, опановує знання, необхідні для цього, а також реалізує себе в інших сферах, відстоює індивідуальність власних переконань [5–7].

Саме на цьому фундаменті відбувається формування фахівця, майбутнього члена соціальної структури суспільства. Для молоді, яка отримує освіту, процес навчання вимагає великих інтелектуальних і фізичних зусиль, емоційної стійкості, психологічної врівноваженості, досягнення поставлених цілей і подолання стресових ситуацій, особливо в період екзаменаційних сесій. Тому вивчення психологічних аспектів навчальних стресів студентів є важливим аспектом сучасних досліджень не тільки в теоретичному, але й у практичному плані, зокрема для вирішення завдань профілактики, ранньої діагностики та психокорекції психологічних розладів у студентів, а також для забезпечення їхньої високої працездатності у навчанні та майбутній професійній діяльності.

Разом із тим, нестабільна психіка молодої людини, змінені обставини і умови проживання та збільшене емоційне навантаження формують стресогенну ситуацію. Потрібно розуміти, що одним з ризиків стресу або низки стресів, які формують стресогенну ситуацію і в якій перебуває студент, є розвиток різноманітної патології: синдрому емоційного вигорання (СЕВ), судинної патології (мігрень, гіпертензія, інсульт, інфаркт), патології шлунково-кишкового тракту (виразка, гастрит), астми, артриту, алергії, діабету, шкірних хвороб тощо. Під час стресу, емоційна реакція розвивається раніше за інші, активізуючи вегетативну нервову систему і її ендокринне забезпечення. Емоційний стрес спочатку має пристосувальне значення, оскільки він допомагає суб'єктам долати конфліктну ситуацію і вийти з

неї. Однак при тривалих, особливо безвихідних, конфліктних ситуаціях або при розвитку гострого афекту, емоційний стан переходить в форму стійкого і безперервного, що й призводить до порушення механізмів саморегуляції фізіологічних функцій [8].

Конфліктні ситуації, що супроводжуються сильними переживаннями, також можуть призвести до стресу [2]. У середовищі студентів, яке може характеризуватися незрілістю суспільних відносин, конфлікти є неминучими.

Відомо, що стрес є станом психічного напруження, яке виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Проблема для здоров'я становить надмірний стрес. Дистрес, або деструктивний, негативний, стрес у студентів науковці пропонують вважати наслідком неоптимальних умов навчання і проявом індивідуальної комбінації симптомів різного рівня відповідно до вихідних властивостей характеру особистості.

Причинами, які викликають стрес, студенти вважають: велике навчальне навантаження; страх перед майбутнім та відсутність бажання вчитися, чи розчарування в професії [1, 9, 11].

Водночас ряд авторів [1, 9–12] відзначає наявність стресогенної ситуації або класичного стресу під час екзаменів та сесій. Стресогенні чинники і сам стрес можуть мати для особистості різні за тяжкістю наслідки. Тяжкість цих наслідків, як правило, корелюється з тяжкістю самого стресу.

З точки зору вищої школи і підготовки професійних кадрів потрібно розуміти, що стрес та розвиток пов'язаної з ним патології може виникнути на початку цього шляху і стати певною перешкодою в процесі навчання.

Досліджуючи та оцінюючи стрес у студентському середовищі, потрібно розуміти, хто, насамперед, складає групу ризику. Як правило, це студенти-інтроверти, студенти, у яких наявний постійний внутрішньоособистісний конфлікт. Причини можуть бути різні, зокрема і навчання. У групі ризику є також студенти, які відчують страх від некомпетентності, поганих результатів у навчанні й можливих наслідків. Для студентів інтровертів життя у великих містах, взаємодія з великою чисельністю незнайомих людей в суспільних місцях, нав'язане спілкування вже є дискомфортною ситуацією [3, 6], яка в міру своєї накопиченості може стати першою сходинкою до стресу. За словами психотерапевта Марті Олсен Лейні: «Інтроверсія є одним з основних видів темпераменту, тому соціальний аспект – це лише те, на чому зосереджуються люди, при цьому цей соціальний аспект насправді відображає лише невелику частину сутності інтроверта» [3]. Американська психіатрична асоціація у 2010 р. класифікувала «інтровертність особистості» як розлад і внесла його в Діагностичне і статистичне керівництво (DSM-5),

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

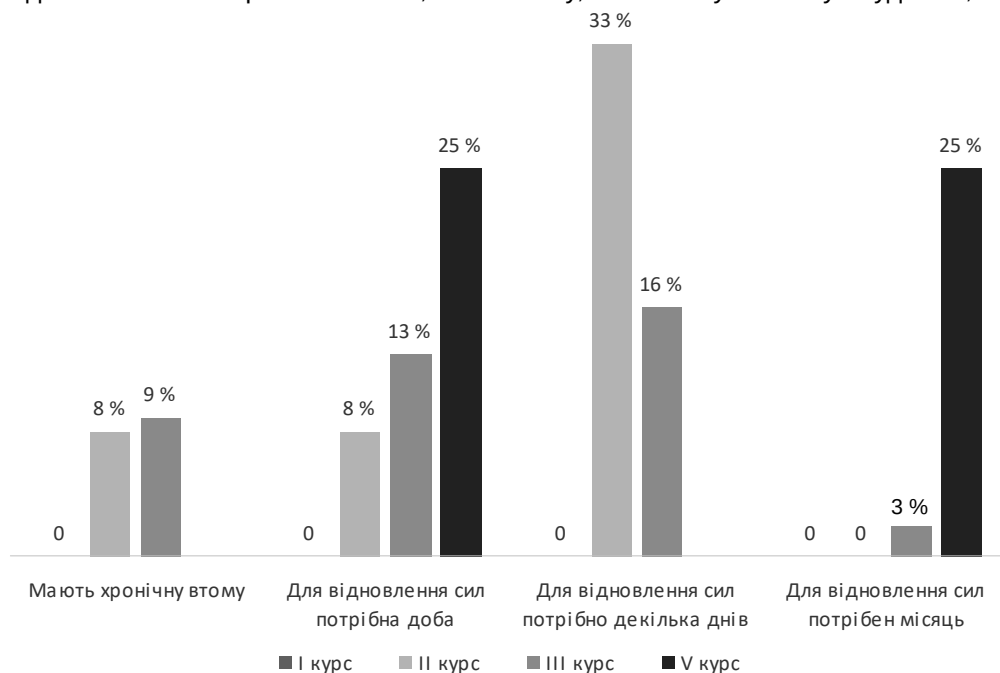


Рис. 1. Результати опитування студентів I, II, III, V курсів медичних спеціальностей щодо поширеності хронічної втоми та необхідного часу для відновлення сил (%).

попри втому, виявлено за медичним напрямом. При цьому кількість таких студентів корелювала з роком навчання: від 9 % на II курсі до 26 % – на V. Серед студентів медичного та філологічного профілів поширеним виявився метод боротьби з втотою шляхом прийняття психоактивних речовин. Питома вага таких студентів на старших курсах сягала 25 %. Серед студентів, які навчалися за іншими спеціальностями, не виявлено осіб, які б приймали психоактивні речовини для зменшення втоми.

Висновки

Враховуючи значну поширеність стресів у сучасному суспільстві та в студентському середовищі, зокрема, важливим завданням є організація інформування студентів стосовно способів профілактики стресу та корекції його наслідків. Зменшенню стресогенних ситуацій сприяє ефективна організація навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти.

Невміння правильно організувати свій режим дня та відсутність уваги до цього процесу може виступати негативним предиктором стресу. Заслуговує на увагу і потребує поглибленого вивчення тенденція до зростання частоти негативних чинників та рівня стресу в динаміці за роками навчання.

За даними дослідження виявлено, що найвираженішими проявами можливого навчального стресу в студентів були поведінкові.

Враховуючи значний відсоток респондентів, які зазнають екзаменаційного стресу, необхідними є розробка і впровадження тренувальних програм для підвищення стресостійкості та психологічної підтримки студентів на весь період навчання та в передекзаменаційний період зокрема.

Перспективи подальших досліджень. Поглиблене вивчення проблеми стресу в студентському середовищі потребує аналізу взаємозв'язку між його частотою та соціально-психологічними чинниками, які впливають на розвиток особистості студента, включаючи рівень загального інтелектуального розвитку, успішність адаптації до умов у закладі вищої освіти, готовність до навчання та домінуючий мотив здобування вищої освіти, наявність сприятливого соціально-психологічного клімату в академічній групі та, відповідно, наявність (відсутність) навичок встановлення і підтримання соціальних контактів. Доцільним є дослідження поширеності серед студентів особистісних ознак стресу.

Список літератури

1. Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу студентів: гендерний аспект / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАНП України. – Київ–Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – Т. VI. – Психологія обдарованості. – Вип. 12. – С. 39–47.
2. Зінчина О. Б. Конфліктологія: навч. посіб. / О. Б. Зінчина. – Харків : ХНАМГ, 2007. – 164 с.
3. Лэйни М. О. Преимущества интровертов / М. О. Лэйни. – М. : ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 304 с.
4. Локтева С. А. Развитие личности и адаптация в студентском средовищі / С. А. Локтева // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12 «Психологічні науки» : зб. наук. пр. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – № 24 (48). – С. 78–82.
5. Лотоцька Л. Вплив навчального процесу на стан здоров'я студентів медичних ВНЗ / Л. Лотоцька // Нова педагогічна думка. – 2016. – № 1 (85). – С. 90–95.
6. Ремшидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшидт. – М. : Мир, 1994. – 320 с.
7. Самарин Ю. А. Психология студенческого возраста и становление специалиста / Ю. А. Самарин // Вестник высшей школы. – 1969. – № 8. – С. 127–130.
8. Смирнов В. М. Физиология и психофизиология : учебник для клинических психологов / В. М. Смирнов, М. А. Медведева. – М. : Медицинское информационное агенство, 2013. – 616 с.
9. Чербиева С. В. Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов / С. В. Чербиева, С. Н. Бостанова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 445–451.
10. Щербатых Ю. В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса и способы его коррекции : автореф. дисс. на соискание уч. степени д-ра биол. наук / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург, 2001. – 46 с.
11. Юматов Е. А. Экзаменационный эмоциональный стресс у студентов / Е. А. Юматов, В. А. Кузьменко, В. И. Бадилов // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 4. – С. 86–91.
12. Ross S. Stress, debt and undergraduate medical student performance / S. Ross, J. Cleland, M. J. Macleod // Med. Educ. – 2006. – No. 40. – P. 584–589.
13. Wallin U. Attitudes towards suicide and suicidal patients among medical students / U. Wallin, B. Runeson // Eur. Psychiatry. – 2003. – No. 18. – P. 329–333.

References

1. Dubchak, G.M. (2017). Analiz navchalnoho stresu studentiv: hendernyi aspekt [Analysis of students' studying stress: gender aspect]. *Collection of Scientific Works of the H.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine* [in Ukrainian].
2. Zinchina, O.B. (2007). *Konfliktolohiia: navchalnyi posibnyk* [Conflictology: textbook]. Kharkiv: HNAMEH [in Ukrainian].
3. Leynu, M.O. (2013). *Preimushchestva introverta* [Advantages of an introvert]. Moscow: ООО "Mann, Ivanov i Ferber" [in Russian].

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). *Podrostkovyy 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 Meditsinskoe 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 korrleksii [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.