

Д.С. Трубко, А.А. Малевич

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА
У РАБОТАЮЩИХ И НЕРАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Научный руководитель: д-р мед. наук, проф. М.Ю. Сурмач

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно

D.S. Trubko, A.A. Malevich

**A STUDY OF THE LEVEL OF PERCEIVED STRESS AMONG WORKING AND
NON-WORKING STUDENTS OF GRODNO STATE MEDICAL UNIVERSITY**

Tutor: professor M.Y. Surmach

Department of Public Health and Healthcare

Grodno State Medical University, Grodno

Резюме. В статье рассматриваются результаты исследования уровня стресса у работающих и неработающих студентов медицинского университета [5]. Научно доказано, что студенты в период учебы зачастую находятся в критическом состоянии, испытывая различные стрессы. Все чаще студенты совмещают учебу и работу, что ведет к дополнительным нагрузкам [1], и увеличивает переживания, обуславливающие протекание психологического стресса.

Ключевые слова: стресс, усталость, работающие студенты, личностные ресурсы, адаптация.

Resume. The article discusses the results of a study of stress levels among working and non-working students of a medical university. It has been scientifically proven that students are often in critical condition during their studies, experiencing various stresses. Increasingly, students combine study and work, which leads to additional stress [1], and increases the experiences that cause psychological stress.

Keywords: stress, fatigue, working students, personal resources, adaptation.

Актуальность. Механизм воздействия стресса многогранен: постоянное напряжение приводит к истощению ресурсов организма, нарушению гормонального баланса (повышение кортизола, снижение уровня эндорфинов), что, в свою очередь, негативно сказывается на психическом и физическом здоровье. Особую уязвимость перед деструктивным влиянием организационного стресса демонстрируют студенты, совмещающие учёбу и работу. Эта группа населения находится в состоянии постоянного перенапряжения, сталкиваясь с необходимостью успешной учёбы, выполнения трудовых обязанностей, часто – с недостатком времени и финансовых ресурсов. Современные реалии приводят к значительному росту числа работающих студентов, для которых стресс становится хроническим состоянием [1]. Это обусловлено не только высокой нагрузкой, но и необходимостью быстрой адаптации к различным средам: строгой учебной дисциплине, часто непредсказуемым рабочим обязанностям, необходимостью согласовывать расписание работы и учёбы. Кроме того, работающие студенты часто вынуждены брать на себя большую ответственность в более взрослом возрасте, чем их сверстники, что также увеличивает уровень стресса. Парадоксально, но несмотря на очевидную актуальность проблемы, вопросы устойчивости к организационному стрессу у

работающих студентов остаются недостаточно изученными. Существующие исследования в основном фокусируются на отдельных аспектах, например, влиянии конкретного типа работы или особенностей учебной программы. Необходимо проведение более глубоких исследований, ориентированных на разработку комплексных методик оценки уровня стресса, а также программ профилактики и коррекции его негативных последствий.

Цель: провести сравнительный анализ уровня стресса работающих и неработающих студентов Гродненского государственного медицинского университета.

Задачи:

1. Изучить медицинскую литературу по проблеме стресса и его коррекции.
2. Отобрать методики для изучения шкалы воспринимаемого стресса в экспериментальной группе.
3. Создать и провести анонимное анкетирование с помощью Google Forms.
3. Провести сравнительный анализ уровня стресса и адаптации к стрессовым ситуациям в экспериментальной группе.
- 5) Провести сравнительный анализ полученных результатов.

Материал и методы. С помощью Google Forms было проведено добровольное анонимное анкетирование студентов Гродненского государственного медицинского университета. Всего в опросе приняли участие 109 студентов ГрГМУ, среди которых 48 работающих, 48 неработающих и 13 работали ранее. Оценка уровня психологического стресса осуществлена с помощью методики «Шкала воспринимаемого стресса-10 (PSS)». Результаты оценивались по показателям психологической напряженности по бальной системе где: от 0 до 13 – низкий стресс, от 14 до 26 – умеренный стресс, от 27 до 40 – высокий воспринимаемый стресс. Статистическая обработка данных проводилась при помощи программы Microsoft Office Excel.

Результаты и их обсуждение. Документы Google были использованы в качестве онлайн-опросника. Данная платформа обеспечила полную конфиденциальность полученных данных. Ответы автоматически сортировались и оценивались с помощью программы Excel.

Анализ методики PSS-10 показал, что общий уровень воспринимаемого стресса у неработающих студентов составляет 24 балла, что соответствует умеренному уровню стресса и свидетельствует о состоянии психологической адаптивности, а уровень стресса у работающих студентов составил 30 баллов, что соответствует высокому уровню воспринимаемого стресса. Группа ранее работающих студентов набрала 23 балла, что так же соответствует умеренному уровню стресса. Это свидетельствует о том, что уровень стресса у работающих студентов выше, чем у неработающих, и вызван он, в соответствии с результатами опроса недостаточным количеством сна и отдыха вследствие ночных смен, дефицитом времени на подготовку к занятиям и повышением уровня усталости [1,3].

При анализе результатов опроса было выявлено, что главной мотивацией для работы в учреждениях здравоохранения у студентов-медиков является заработка

плата – 71,8%. Оставшаяся часть выбрала в качестве мотивации совершенствование практических навыков и знаний и баллы в субординатуру – 28,2%.

На вопрос «Согласны ли Вы с тем, что работа оставляет достаточно времени, чтобы заниматься своими личными интересами?» в группе работающих студентов 52,1% считают, что работа оставляет достаточно времени для своих личных интересов, в то время как в группе неработающих студентов всего лишь 37,5% поддерживают данное мнение, а 62,5% считают, что работа не оставляет свободного времени для личных интересов.

На вопрос о влиянии работы и учебы на взаимоотношения со своими близкими обе группы выделяют данную зависимость. Однако, в группе работающих студентов данный процент составил 58,4%, а в группе неработающих – 70,9%. На основе полученных данных можно предположить, что одними из причин нежелания трудоустройства у неработающих студентов-медиков являются убеждения об отсутствии свободного времени и личной жизни, однако группа работающих студентов доказывает обратное.

Выводы:

1. В группе работающих студентов-медиков ГрГМУ уровень воспринимаемого стресса выше, чем у неработающих студентов, поскольку к учебному стрессу прибавляются внешние факторы в виде решения совмещать работу и учебу, а так же косвенное проявление профессионального стресса.

2. Группа работающих студентов доказывает тот факт, что при правильном планировании времени и совмещении работы и учебы остается достаточное количество времени для личной жизни и собственных интересов [3,5].

Литература

1. Гафиуллина, А. Г. Сравнительная характеристика тревожности и стресса работающих и неработающих студентов 4-6 курсов Кировского ГМУ / А. Г. Гафиуллина, Т. Н. Джаббарова // Актуальные вопросы науки 2024 : Сборник статей III Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 мая 2024 года. – Пенза: Международный центр научного сотрудничества "Наука и Просвещение", 2024. – С. 218-220. – EDN IUHQFS.
2. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса. – М.: ФиС, 2009. – 176 с.
3. Иванова, Л.В. Уровень развития стресса у работающих студентов / Л.В. Иванова, Е.А. Неустроева // Современное образование: традиции и инновации. - 2020. - № 3. - С. 103- 107. EDN: DSWYIM
4. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2017. - № 6 (140). - С. 417-419.
5. Пронина, А. А. Исследование уровня стресса работающих и неработающих студентов / А. А. Пронина // Молодежь и будущее: профессиональная и личностная самореализация : материалы XII Международной научно-практической конференции, Владимир, 24 марта 2023 года. – Владимир: Издательско-полиграфическая компания "Транзит-ИКС", 2023. – С. 142-146. – EDN VCPOXW.