

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЗНАКОВ И СИМПТОМОВ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И САМОИЗОЛЯЦИИ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Кулешова О.М., Баринова О.Г.

*В работе представлен анализ индикаторов учебного стресса у студентов-первокурсников медицинского университета в условиях дистанционного обучения и самоизоляции. В ходе исследования определена частота проявлений интеллектуальных и поведенческих признаков стресса, а также встречаемость эмоциональных и физиологических симптомов стресса.*

**Ключевые слова:** студенты-первокурсники, симптомы учебного стресса, дистанционное обучение.

*The paper presents the analysis of indicators of academic stress in first-year students of the medical university in conditions of distance learning and self-isolation. The study determined the frequency of manifestations of intellectual and behavioral signs of stress, as well as the occurrence of emotional and physiological symptoms of stress.*

**Key words:** first-year students, symptoms of academic stress, distance learning.

Эмоциональная «хрупкость» студентов особенно ярко стала себя проявлять в условиях мировой пандемии.

Современные условия организации учебной жизнедеятельности студентов и их вынужденная самоизоляция вызывают дополнительные сложности наряду с текущим адаптационным периодом первокурсников.

Основной причиной агрегации стрессовых состояний студентов выступил новый формат обучения, а именно дистанционная форма. Незавершенность текущей адаптации первокурсников к процессу обучения в вузе совместилась с необходимостью в экстренной адаптации к условиям дистанционного обучения. Состояние, подобное многослойному «стрессовому пирогу», не могло не отразиться на эмоциональном портрете студентов-первокурсников.

Уникальная практика перехода на дистанционное обучение в связи с мировой пандемией – это эксклюзивная возможность прикоснуться к «другой жизни», к другим условиям обучения, проверить себя на прочность, узнать о своих ресурсах и по максимуму извлечь пользы из сложившейся, пусть даже и стрессовой, ситуации.

В психологии, медицине, физиологии понятие «стресс» употребляется для обозначения обширного круга аффективных состояний человека, возникающих в ответ на воздействия окружающей среды, в том числе и резкую смену условий обучения, переход на дистанционную форму вузовского образования.

Феномен стресса, открытый Гансом Селье, относится к числу фундаментальных проявлений жизни, так как позволяет организмам приспосабливаться к различным факторам среды за счет универсального комплекса нейрогуморальных реакций.

В контексте нашей работы рассматривается одна из разновидностей стресса – учебный стресс. В последние годы получены убедительные доказательства того, что учебный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов [1, 2].

В связи с этим, актуальность нашего исследования заключается в необходимости четкого определения стресс-индикаторов в состоянии студентов-первокурсников при переходе на дистанционную форму обучения в режиме самоизоляции. На наш взгляд, такая работа позволит в дальнейшем спрогнозировать и качественно по-иному выстроить процесс дистанционного обучения с наименьшими рисками возникновения стресс-факторов в учебной деятельности студентов вуза.

В частности, самым ценным, по нашему мнению, для перспективного и успешного развития личности студента в условиях дистанционного обучения является «освоение ориентированных на индивидуальный образ мира и расширение опыта студента механизмов самообучения и самовоспитания» [3].

Цель исследования – выявить признаки и симптомы учебного стресса у студентов-первокурсников медицинского вуза, возникшие при переходе на дистанционную форму обучения в режиме самоизоляции.

Задачи исследования:

1. Изучить вклад каждого стресс-фактора в общую картину учебного стресса студентов-первокурсников в условиях перехода в режим дистанционного обучения.
2. Осуществить комплексную оценку проявлений учебного стресса у студентов-первокурсников в период самоизоляции.

### **Материалы и методы**

В качестве респондентов в нашем исследовании выступили студенты-первокурсники, обучающиеся по специальности «Клиническая психология» Алтайского государственного медицинского университета, в количестве 27 человек.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, тестирование (авторская разработка Ю.В. Щербатых «Тест на учебный стресс» и «Комплексная оценка проявлений стресса» [1]), математическая обработка данных.

### **Результаты и обсуждение**

Изучение вклада каждого стресс-фактора в общую картину учебного стресса студентов-первокурсников позволило получить следующие результаты. Отметим наиболее значимые показатели. К основным причинам возникновения стресса студенты отнесли «Излишне серьезное отношение к

учебе» (41% респондентов из числа опрошенных) и «Большая учебная нагрузка в условиях дистанционного обучения» – 37%. Особое место в структуре причин стрессовых состояний 26% студентов отводят «Постоянному нахождению дома с семьей». Однако при этом конфликты в семьях не наблюдаются.

При исследовании состояния уровня постоянного учебного стресса за последний месяц учебы было обнаружено, что по субъективным оценкам студентов он возрос. Так считают 74% опрошенных. Проявляется учебный стресс в основном на эмоциональном уровне. Средний групповой показатель равен 5,5. Это сказывается на снижении работоспособности и повышении утомляемости (по мнению 18% опрошенных), отражается в нехватке времени (отмечают 30% студентов), невозможности избавиться от посторонних мыслей (в ответах 22% респондентов). Самый яркий физиологический симптом стресса, отмеченный студентами – учащенное сердцебиение (78% выборов). Основной способ снятия стресса – перерыв в работе (отмечено в 74% ответов респондентов).

Комплексный анализ признаков и симптомов учебного стресса позволил оценить представленность каждого проявления в целом по группе. Результаты представлены на рисунке 1.

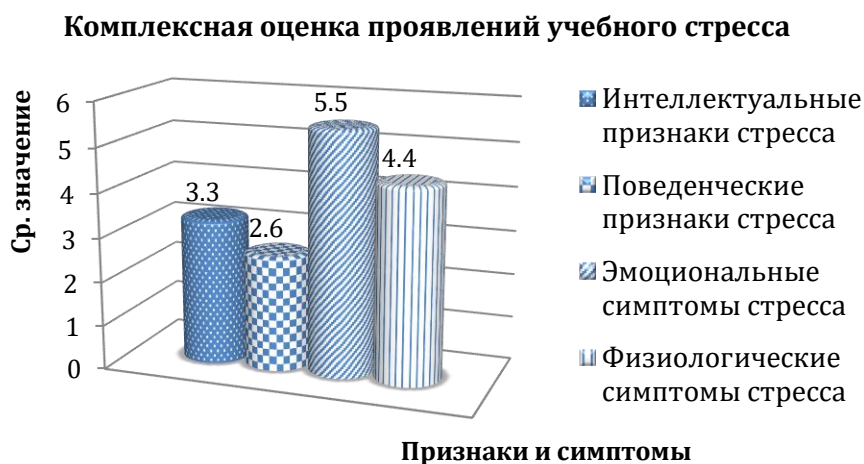


Рисунок 1 – Комплексная оценка проявлений учебного стресса.

### Заключение

По результатам комплексной оценки проявлений учебного стресса выявлено, что средний групповой показатель по признакам и симптомам стресса равен 15,8, что указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стресс-фактор, который не удалось компенсировать. В этой ситуации требуется применение специальных методов преодоления стресса. Используемые студентами приемы снятия стресса нельзя считать эффективными в условиях дистанционного обучения.

### Список литературы:

1. Щербатых, Ю.В. *Психология стресса и методы коррекции* / Ю.В. Щербатых. – СПб., 2008. – 256 с.
2. Вильямс, К. *Тренинг по управлению стрессом: пер. с англ. Ю. Гольдберг / К. Вильямс.* – М., 2002. – 268 с.
3. Реттих, С.В. *Проблемы профессиональной подготовки в вузе специалиста по связям с общественностью* / С.В. Реттих. – Барнаул, 2005. – 111 с.
4. Реттих, С.В. Дефиниция «инновации» в философии / С.В. Реттих // *Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики.* – 2011. – № 7-2(13). – С. 189-191.
5. Хмелева, О.Г. Проблема ценностного отношения к учебной деятельности студентов вуза / О.Г. Хмелева, О.А. Бокова // *Ползуновский вестник.* – 2005. – № 5. – С. 145.