ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

دراسة العبء النفسي الزائد ومقاومة الضغوط لدى الطلاب

Громыко Ульяна Владимировна
Студент, Гомельский государственный медицинский университет

Научный руководитель
Гапанович-Кайдалов Николай Владимирович
к.психол.н., доцент каф. Общ. здоровья и здравоохранения с курсом ФПКиП ГГМУ

Аннотация: *Данная работа исследует психоэмоциональные перегрузки и стрессоустойчивость у студенческой молодежи в условиях современного образовательного процесса. Рассматриваются основные источники стресса, такие как учебная нагрузка и социальные взаимодействия. Используя количественные методы: анкетирование и статистический анализ, выявлены стратегии преодоления стресса и факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости. Результаты подчеркивают необходимость создания поддерживающей образовательной среды и внедрения программ психологической помощи для улучшения психоэмоционального состояния студентов.*

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, психоэмоциональное состояние, учебный стресс, стресс*.

أوليانا فلاديميروفنا جروميكو
طالبة في جامعة غوميل الطبية الحكومية

الملخص: يستكشف هذا العمل الحمل النفسي والعاطفي الزائد ومقاومة الضغوط لدى الطلاب في ظروف العملية التعليمية الحديثة. ويتم أخذ المصادر الرئيسية للتوتر في الاعتبار، مثل عبء العمل الأكاديمي والتفاعلات الاجتماعية. وباستخدام الأساليب الكمية: تم تحديد الاستبيانات والتحليل الإحصائي، واستراتيجيات التغلب على التوتر والعوامل المؤثرة على مستوى مقاومة الإجهاد. وتسلط النتائج الضوء على ضرورة خلق بيئة تعليمية داعمة وإدخال برامج المساعدة النفسية لتحسين الحالة النفسية والعاطفية للطلبة.

الكلمات المفتاحية: مقاومة الضغوط، الحالة النفسية والعاطفية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط.

المشرف العلمي
د. نيكولاي فلاديميروفيتش جابانوفيتش-كيدالوف
أستاذ مشارك في قسم الصحة العامة والرعاية الصحية بمسار كلية التدريب المتقدم والتطوير المهني بجامعة غوميل الطبية الحكومية

Введение

Концепция стресса становится все более популярной, так как она объясняет многие аспекты жизни: природа различных конфликтов, причины заболеваний и реакций человека на психотравмирующие события. Согласно Б. Г. Мещерякову и В. П. Зинченко, стресс – «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах» [1]. Цель исследования: выявить основные источники стресса и оценить, как факторы, вызывающие стресс, влияют на успеваемость и общее психоэмоциональное состояние студентов медицинских вузов.

المقدمة

أصبح مفهوم التوتر شائعًا بشكل متزايد، لأنه يفسر العديد من جوانب الحياة: طبيعة الصراعات المختلفة، وأسباب الأمراض، وردود الفعل البشرية للأحداث النفسية المؤلمة. وفقًا لـ ميشيرياكوف و زينتشينكو، فإن الإجهاد هو "حالة من التوتر العقلي التي تنشأ لدى الشخص أثناء النشاط في أكثر الظروف تعقيدًا وصعوبة، سواء في الحياة اليومية أو في ظل ظروف خاصة"[1]. هدف الدراسة: التعرف على المصادر الرئيسية للتوتر وتقييم كيفية تأثير العوامل المسببة للتوتر على الأداء الأكاديمي والحالة النفسية والعاطفية العامة لطلبة الطب.

Результаты и обсуждение

В настоящее время проведено множество исследований по изучению стрессоустойчивости. Т. Д. Косинцева в своей статье «Влияние академического стресса на студентов» исследовала студентов 1-2 курсов лечебного и фармацевтического медицинского университета и выявила основные факторы, способствующие учебному стрессу. [2] Пивнева А. А. провела эмпирическое исследование «Проявление стресса у студентов-первокурсников», которое состояло из трех этапов: определение склонности к стрессу, выявление уровней стресса, оценка уровней регуляции в стрессовых ситуациях. [3] Рзаева Ж. В., Фильчук А. Е. в исследовании «Особенности стрессоустойчивости студентов разных курсов» опросили 120 студентов 1–4 курсов различных факультетов и специальностей, но это лишь некоторые примеры подобных исследований. [4]

Стресс и его влияние на здоровье становятся все более значительными и представляют собой серьезную проблему для современного общества учащихся. Поэтому важно изучать устойчивость человека к стрессу.

После анализа современных исследований в области психоэмоциональных перегрузок и срессоустойчивости у студенческой молодежи, была составлена анкета для опроса студентов. В нее были включены следующие вопросы: оценка частоты испытываемого стресса, факторы, вызывающие наибольший стресс, характеристика стрессового состояния, последствия стресса, влияние стресса на успеваемость, способность справляться со стрессом, используемые студентами методы управления стрессом.

В анкетировании приняли участие 157 студентов. 126 студентов из ГомГМУ (81,3%), 17 из ВГМУ (11%), 14 из ГрГМУ (7,7%). Из них 140 человек на данный момент учатся на первом курсе (89,2%), 15 на втором курсе, 1 на третьем и 1 на четвертом. Большинство участников анкетирования женского пола (71,8%).

На вопрос о факторах, вызывающих наибольший стресс, самыми распространенными ответами стали приближение экзаменов (68,2%), объем нового учебного материала (54,5%) и сроки сдачи работ (41,6%). Так же многие отметили основной проблемой плохую организацию распорядка дня (31,8%), излишнюю серьезность к учебному процессу (26,6%) и конкуренцию с одногруппниками и однокурсниками. Основываясь на исследовании Абуева Э. М., Гаврилова К. С., Королёва Л. Ю., Осколкова В. Р., Костина М. С. «Изучение динамики синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинского вуза в зависимости от года их обучения» так же можно предположить, что студенты третьего и четвертого курсов выбирали бы основным фактором, вызывающим стресс, навязчивые мысли о прекращении обучения в медвузе, а шестой курс отмечал бы сложности практической работы и проблемы выбора при предстоящем поступлении в ординатуру. [5]

При просьбе охарактеризовать стрессовое состояние большинство отмечали частое чувство усталости (72,9%), ощущение нехватки времени (65,8%) и невозможность сосредоточиться (45,8%), кроме того, опрашиваемые выбирали ухудшение памяти, частые ошибки и быструю речь. На уточняющий вопрос о влиянии стресса на успеваемость однозначного ответа не было получено: 50,6% респондентов отметили, что стресс ухудшает их успеваемость, в то время как 41% выбрали вариант «не влияет». Это указывает на то, что стресс нельзя рассматривать как единственный фактор, воздействующий на учебный процесс.

Анализируя результаты части анкеты, посвященной изучению стрессоустойчивости, мы выявили, что только 11,8% респондентов уверены в своей способности эффективно справляться со стрессом. Когда участников попросили оценить свои навыки противостояния стрессовым ситуациям по шкале от 1 до 5, наибольшее количество голосов (36,5%) было отдано за среднее значение. По результатам опроса наиболее популярными подходами к управлению стрессом стали хобби (54,5%), внушение позитивных мыслей и аффирмации (46,1%) и физическая активность (42,9%), среди ответов также упоминались такие методы, как планирование, медитации, психологическая и социальная поддержка и здоровый сон.

النتائج والمناقشة

في الوقت الحاضر، تم إجراء العديد من الدراسات حول مقاومة الإجهاد. قامت ت.د. كوسينتسيفا في مقالها "تأثير الضغوط الأكاديمية على الطلاب" بدراسة طلاب السنة الأولى والثانية في الجامعة الطبية والصيدلانية وحددت العوامل الرئيسية التي تساهم في الضغوط الأكاديمية. [2] أجرت بيفنيفا دراسة تجريبية بعنوان "مظاهر التوتر لدى طلاب السنة الأولى"، والتي تتكون من ثلاث مراحل: تحديد الميل إلى التوتر، وتحديد مستويات التوتر، وتقييم مستويات التنظيم في المواقف العصيبة. [3] قام رزاييفا و فيلشوك في دراسة "خصائص مقاومة الإجهاد لدى الطلاب من مختلف السنوات" باستطلاع آراء 120 طالبًا من 1 إلى 4 سنوات من الدراسة في كليات وتخصصات مختلفة، ولكن هذه ليست سوى بعض الأمثلة على مثل هذه الدراسات [4]

أصبحت الضغوط وتأثيرها على الصحة ذات أهمية متزايدة وتشكل مشكلة خطيرة لمجتمع الطلاب اليوم. ولذلك، فمن المهم دراسة قدرة الإنسان على مواجهة الضغوط.

بعد تحليل الأبحاث الحديثة في مجال التحميل النفسي والعاطفي ومقاومة الضغوط لدى الشباب الطلابي، تم إعداد استبيان لاستطلاع آراء الطلاب. وقد تضمن الأسئلة التالية: تقييم وتيرة الضغوط التي يتعرض لها الطالب، والعوامل المسببة لأكبر قدر من الضغوط، وخصائص الحالة المرهقة، وعواقب الضغوط، وتأثير الضغوط على الأداء الأكاديمي، والقدرة على التعامل مع الضغوط، وطرق إدارة الضغوط التي يستخدمها الطالب.

شارك في الاستطلاع 157 طالبًا. 126 طالبًا من جامعة غوميل الطبية الحكومية (81.3%)، و17 طالبًا من جامعة فتبسك الطبية الحكومية (11%)، و14 طالبًا من جامعة غوميل الطبية الحكومية (7.7%). ومن بين هؤلاء، 140 شخصًا يدرسون حاليًا في السنة الأولى (89.2٪)، و 15 في السنة الثانية، و 1 في السنة الثالثة، و 1 في السنة الرابعة. كانت أغلبية المشاركين في الاستطلاع من الإناث (71.8%).

وعند سؤالهم عن العوامل التي تسبب أكبر قدر من التوتر، كانت الإجابات الأكثر شيوعًا هي اقتراب الامتحانات (68.2%)، وكمية المواد التعليمية الجديدة (54.5%)، والمواعيد النهائية لتسليم المهام (41.6%). وأشار كثيرون أيضًا إلى أن المشكلة الرئيسية هي سوء تنظيم الروتين اليومي (31.8%)، والجدية المفرطة تجاه العملية التعليمية (26.6%)، والمنافسة مع زملاء الدراسة والطلاب. وبناءً على بحث أجراه أبويف وجافريلوف وكوروليف ، وأوسكولكوف، وكوستين"دراسة ديناميكيات متلازمة الإرهاق العاطفي لدى طلاب الطب اعتمادًا على سنة دراستهم"، يمكننا أيضًا أن نفترض أن طلاب السنة الثالثة والرابعة سيختارون الأفكار الوسواسية حول إيقاف دراستهم في كلية الطب كعامل رئيسي يسبب التوتر، وسيلاحظ طلاب السنة السادسة صعوبات العمل العملي ومشاكل الاختيار عند دخول الإقامة. [5]

وعند سؤالهم عن وصف حالة مرهقة، أشار أغلبهم إلى الشعور المتكرر بالتعب (72.9%)، والشعور بنقص الوقت (65.8%) وعدم القدرة على التركيز (45.8%)؛ بالإضافة إلى ذلك، اختار المستجيبون ضعف الذاكرة والأخطاء المتكررة والكلام السريع. ولم يسفر سؤال توضيحي حول تأثير الضغوط على الأداء الأكاديمي عن إجابة واضحة، حيث أشار 50.6% من المشاركين إلى أن الضغوط تؤدي إلى تدهور أدائهم الأكاديمي، بينما اختار 41% خيار "لا يؤثر". وهذا يشير إلى أنه لا يمكن اعتبار التوتر العامل الوحيد المؤثر على عملية التعلم.

وبتحليل نتائج الجزء المخصص لدراسة مقاومة الإجهاد من الاستبيان، وجدنا أن 11.8% فقط من المشاركين كانوا واثقين من قدرتهم على التعامل مع الإجهاد بشكل فعال. عندما طلب من المشاركين تقييم مهاراتهم في التأقلم على مقياس يتراوح من 1 إلى 5، تم إعطاء أعلى عدد من الأصوات (36.5%) للقيمة الوسطى. وبحسب نتائج الاستطلاع، كانت أكثر الأساليب شيوعًا لإدارة التوتر هي الهوايات (54.5%)، وغرس الأفكار الإيجابية والتأكيدات (46.1%) والنشاط البدني (42.9%)، مع ذكر الاستجابات أيضًا لأساليب مثل التخطيط والتأمل والدعم النفسي والاجتماعي والنوم الصحي.

Заключение

Стрессоустойчивость, как ключевая способность к адекватному реагированию на стрессовые факторы, имеет важное значение для благополучия студентов. Она определяет не только эффективность усвоения знаний, но и качество межличностных отношений, самочувствие и общую психологическую адаптацию. В условиях постоянного давления и нестабильности важно изучить, как студенты справляются с нагрузками и какие методы и стратегии они применяют для поддержания психоэмоционального равновесия, в целях дальнейшего оказания поддержки нуждающейся части студенческой молодежи.

الخاتمة

إن القدرة على مواجهة الضغوط، باعتبارها قدرة أساسية للاستجابة بشكل مناسب لعوامل الضغوط، أمر مهم لرفاهية الطلاب. فهو لا يحدد فقط فعالية اكتساب المعرفة، بل يحدد أيضا نوعية العلاقات الشخصية، والرفاهية، والتكيف النفسي العام. في ظل ظروف الضغط وعدم الاستقرار المستمر، من المهم دراسة كيفية تعامل الطلاب مع التوتر وما هي الأساليب والاستراتيجيات التي يستخدمونها للحفاظ على التوازن النفسي والعاطفي، من أجل تقديم المزيد من الدعم للجزء المحتاج من الشباب الطلاب.

Литература المراجع والمصادر

1. Аббасова, К. М. Факторы эмоциональной напряжённости студента в учебном процессе / К. М. Аббасова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 26 (421). – С. 215 – 217.
2. Косинцева, Т. Д. Влияние академического стресса на студентов // Т. Д. Косинцева // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2024. – № 5 (86). – С. 69–73.
3. Пивнева, А. А. Проявление стресса у студентов-первокурсников / А. А. Пивнева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 24 (128). – С. 301-304.
4. Рзаева, Ж. В. Особенности стрессоустойчивости студентов разных курсов / Ж. В. Рзаева, А. Е. Фильчук // Исторические и психолого-педагогические науки : сб. науч. статей. – Минск : РИВШ, 2022. – С. 293-301.
5. Абуева, Э. М. Изучение динамики синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинского вуза в зависимости от года их обучения / Э. М. Абуева, К. С. Гаврилова, Л. Ю. Королёва, В. Р. Осколкова, М. С. Костина // Международный журнал экспериментального образования. – 2020. – № 3 – С. 42–46.