

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАБОТАЮЩИХ И НЕРАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ ГРГМУ

Трубко Д. С., Малевич А. А.

Гродненский государственный медицинский университет,
г. Гродно, Республика Беларусь

Аннотация. Период обучения в вузе является для студентов напряженным этапом, связанным с высоким уровнем стресса. В данной статье исследуется влияние фактора занятости на его интенсивность. Приводятся результаты анализа уровня воспринимаемого стресса у двух групп учащихся медицинского университета: совмещающих учебу с работой и неработающих. Совмещение учебы с профессиональной деятельностью создает дополнительную нагрузку, что может выступать ключевым фактором, усиливающим переживание стресса.

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

FEATURES OF PERCEIVED STRESS AMONG STUDENTS: COMPARATIVE ANALYSIS OF WORKING AND NON-WORKING STUDENTS OF GRSMU

Trubko D. S., Malevich A. A.

Grodno State Medical University, Grodno, Republic of Belarus

Summary. The period of study at the university is a stressful stage for students, associated with a high level of stress. This article examines the influence of the employment factor on its intensity. The results of the analysis of the level of perceived stress in two groups of medical university students are presented: those who combine study with work and those who do not work. Combining study with professional activity creates an additional burden, which can be a key factor that increases stress.

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

Актуальность. Стойкое психоэмоциональное напряжение инициирует каскад патологических реакций: истощение компенсаторных механизмов, нарушение гормонального фона, что в конечном итоге негативно сказывается на

показателях физического и ментального здоровья. Работающие студенты представляют собой группу повышенного риска в отношении деструктивного воздействия организационного стресса. Их повседневная жизнь протекает в обстановке хронического перенапряжения, детерминированного необходимостью соответствовать требованиям учебного процесса, исполнять профессиональные функции и преодолевать дефицит временных и финансовых ресурсов.

Современная реальность характеризуется устойчивой тенденцией к увеличению количества студентов, интегрированных в трудовую деятельность, для которых стресс становится перманентным состоянием. Это обусловлено не только совокупной нагрузкой, но и необходимостью постоянной адаптации к различным институциональным средам. Важным аспектом является и преждевременное принятие на себя взрослой ответственности по сравнению с неработающими сверстниками, что потенцирует уровень стрессовой нагрузки.

Рост числа студентов, совмещающих образование с трудовым процессом, превращает стресс в их хроническое состояние. Это связано не только с высоким объемом задач, но и с постоянной необходимостью переключаться между различными ролями и правилами, а также согласовывать напряженные графики.

Примечательно, что, несмотря на всю очевидность и значимость данной проблемы, сфера изучения стрессоустойчивости у данной группы учащихся остается недостаточно исследованной. Таким образом, существует потребность в проведении комплексных исследований, нацеленных на формирование целостного инструментария для оценки уровня стресса, а также на создание эффективных профилактических и коррекционных программ для снижения его негативных эффектов.

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

Материалы и методы. Для проведения исследования было организовано добровольное анонимное анкетирование на платформе Google Forms. Выборку составили 109 студентов Гродненского государственного медицинского университета (ГрГМУ), распределенных на три группы: 48 работающих, 48 неработающих и 13 человек, имевших опыт работы в прошлом. Для оценки уровня воспринимаемого стресса была применена методика «Шкала воспринимаемого стресса-10» (PSS-10). Интерпретация результатов проводилась на основе балльной системы, где показатели от 0 до 13 баллов соответствовали низкому уровню стресса, от 14 до 26 – умеренному, а от 27 до 40 – высокому уровню воспринимаемого стресса. Статистическая обработка полученных данных была выполнена с использованием программного пакета Microsoft Office Excel.

Результаты и их обсуждение. Для сбора данных был применен онлайн-опросник, созданный на платформе Документы Google, что гарантировало

конфиденциальность информации. Автоматизированная сортировка и последующая оценка ответов были выполнены в программе Excel.

Согласно результатам, полученным с помощью методики PSS-10, неработающие студенты продемонстрировали умеренный уровень стресса (24 балла), указывающий на состояние психологической адаптивности. В то же время работающие студенты показали высокий уровень воспринимаемого стресса (30 баллов). Группа лиц с предыдущим опытом работы набрала 23 балла, также попав в категорию умеренного стресса.

Проведенный анализ позволяет заключить, что работающие студенты подвержены более высокому уровню стресса. На основании ответов респондентов можно предположить, что данное состояние обусловлено комплексом факторов, включая хронический недосып и нарушение режима отдыха из-за ночных смен, дефицит времени на учебную подготовку и общее повышенное утомление [1, 3].

Согласно полученным данным, побуждения к совмещению работы с учебой среди студентов-медиков распределяются следующим образом: основным мотивом для трудоустройства выступает возможность самостоятельного заработка (71,8%), тогда как для остальных значимую роль играет перспектива профессионального роста и улучшения своих позиций при зачислении в субординатуру (28,2%).

На вопрос анкеты: «Как вы считаете влияет(-ла) ли ваша работа на успеваемость обучения в университете?» 41,6% работающих студентов-медиков ответили положительно, в то время как 58,4% не замечают разницу в своей успеваемости при совмещении учебы и работы. Студенты, считающие, что работа отрицательно влияет на их успеваемость, связывают это с хронической усталостью и недосыпом, что является следствием графика работы, в том числе наличием ночных смен и суточных дежурств. Данные факторы негативно влияют на восстановление организма, усвоение материала и качество подготовки к практическим занятиям.

Респонденты обеих групп признают влияние трудовой и учебной нагрузки на взаимоотношения с близкими. Однако интенсивность данного восприятия различается: в группе работающих студентов этот фактор отметили 58,4% опрошенных, тогда как среди неработающих доля оказалась существенно выше – 70,9%. Полученные данные позволяют предположить, что одним из барьеров трудоустройства для неработающих студентов выступают субъективные представления о дефиците времени и ухудшении качества личной жизни. При этом практический опыт работающих студентов свидетельствует о возможности более успешной адаптации и совмещения этих сфер деятельности.

Сравнительный анализ ответов на вопрос о балансе работы и личного времени выявил существенные различия между группами. Среди работающих студентов более половины респондентов (52,1%) удовлетворены количеством свободного времени для личных интересов. В то же время в группе

неработающих студентов подобной точки зрения придерживается значительно меньшая доля учащихся – 37,5%. Большинство же неработающих респондентов (62,5%) полагают, что трудовая деятельность не оставляет достаточного времени для личных увлечений.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование выявило но закономерную взаимосвязь: несмотря на более высокий уровень воспринимаемого стресса у работающих студентов-медиков ГрГМУ, обусловленный совокупным воздействием академической нагрузки, профессиональных вызовов и необходимости совмещения различных видов деятельности, данная группа демонстрирует эффективные методы преодоления дефицита времени. Опыт работающих студентов наглядно доказывает, что целенаправленное планирование и рациональная организация деятельности позволяют не только успешно комбинировать профессиональные и учебные обязанности, но и сохранять достаточный ресурс для личной жизни и реализации индивидуальных интересов [3, 5]. Это свидетельствует о том, что стресс, связанный с дополнительной нагрузкой, может быть компенсирован развитием навыков тайм-менеджмента, что в конечном итоге способствует формированию более устойчивой и профессионально ориентированной личности будущего врача.

Список литературы

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 : сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 25 мая 2024 г. / отв. ред. Г. Ю. Герман. – Пенза, 2024. – С. 218-220.
2. Чирков, Ю. Г. Стресс без стресса / Ю. Г. Чирков. – Москва : 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.
4. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // 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 Междунар. науч.-практ. конф., Владимир, 24 марта 2023 г. / отв. ред. Е. В. Пронина. – Владимир, 2023. – С. 142-146.