

ჯანდაცვა

ფსიქოემოციური სტრესის დონე, გამომწვევი ფაქტორები და მისი გავლენა სამედიცინო ფაკულტეტის სტუდენტთა ჯანმრთელობაზე

გულნარა შელია

gulnara.shelia@atsu.edu.ge

აკაკი წერეთლის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

ქუთაისი, საქართველო

<https://doi.org/10.52340/atsu.2024.23.01.23>

კვლევის მიზანს წარმოადგენდა აკადემიური სტრესის დონის, დეტერმინანტების და გამოვლენის თავისებურებების იდენტიფიცირება საგამოცდოსესიების მიმდინარეობის პერიოდში და სტუდენტთა ჯანმრთელობაზე ამ ფაქტორების კომპლექსური გავლენის შეფასება. კვლევა ჩატარდა ჯვარედინ-სექციური მეთოდით. გამოკითხვის ინსტრუმენტს წარმოადგენდა ნახევრად სტრუქტურირებული თვითადმინისტრირებადი კითხვარი, ხოლო კვლევის ობიექტს - აკაკი წერეთლის სახელმწიფო უნივერსიტეტის მედიცინის ფაკულტეტის სტუდენტები (n=165). მიღებული მონაცემების მიხედვით: სტუდენტთა საერთო რაოდენობიდან 43 % იყო მამრობითი, ხოლო 57 % - მდედრობითი სქესის, დასაქმებული 61 სტუდენტიდან მხოლოდ ნაწილი (23 %) მუშაობდა სამედიცინო პროფილის სხვადასხვა დაწესებულებაში - ძირითადად, დამხმარე მედიის პოზიციაზე. სწავლასთან სამუშაოს შეთავსება „უჭირდა“ დასაქმებულ სტუდენტთა ნახევარზე მეტს, „ძალიან უჭირდა“ - 28 %-ს. კვლევამ აჩვენა, რომ ინტენსიური სასწავლო დატვირთვა და გამოცდები, როგორც ძირითადი სტრეს-ფაქტორები, გავლენას ახდენენ სტუდენტის ჯანმრთელობაზე. აკადემიური სტრესი ვლინდება საკმაოდ მაღალი ფსიქოემოციური დაძაბულობით, განსაკუთრებით საგამოცდო სესიების პერიოდში. სტრესის გამოვლინების ბიოლოგიური ნიშანი უმეტესად იყო თავის ტკივილი, სტუდენტ გოგონებში შფოთვის დონე უფრო მაღალი აღმოჩნდა, ვიდრე ვაჟებში ($p < 0,05$). სტრესის მოხსნის მეთოდებთან დაკავშირებით ახალგაზრდების 92 %-ს ჰქონდა საკმაოდ მწირი ინფორმაცია. სტუდენტთა ნაწილი დაძაბულობის მოსახსნელად უპირატესად იყენებდა მეგობრებთან ურთიერთობას (52,4 %) და ძილს (16,9 %). ამრიგად, კვლევის შედეგების მიხედვით, შეიძლება ითქვას, რომ სტუდენტთა ჯანმრთელობაზე მნიშვნელოვანი ინფორმაციული და გარემოსმხრივი დატვირთვის უარყოფითი შედეგების შემცირების, სტრესული სიტუაციის ადეკვატური აღქმის განვითარების, გამოცდისათვის მათი ფსიქოემოციური მომზადების მიზნით საჭიროა გამოვლენილი თავისებურებების გათვალისწინება სასწავლო პროცესის ორგანიზების დროს.

საკვანძო სიტყვები: სტუდენტების დასაქმება, აკადემიური სტრესი, შფოთვა, სტრესის შემსუბუქების მეთოდები.

შესავალი. უკანასკნელ წლებში არსებითად გაიზარდა სტუდენტთა ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე გავლენის მქონე რისკ-ფაქტორების შეფასების მიმართ მკვლევართა ინტერესი. სამეცნიერო ლიტერატურაში არსებობს სარწმუნო მონაცემები სხვადასხვა აკადემიური სტრესორის ნეგატიური მოქმედების შესახებ ახალგაზრდების სომატურ ჯანმრთელობასა და ფსიქოემოციურ მდგომარეობაზე (Sarinova 2022: 71), ასევე დადასტურებულია სტრესის მნიშვნელოვანი როლი ფსიქოლოგიური დარღვევების და ნევროზების განვითარებაში (Ruzhenkova 2020: 135). პუბლიკაციებში, რომელიც ეძღვნება სწავლასთან ერთად დასაქმების ფენომენს, აღნიშნულია, რომ სხვა თანაბარ პირობებში, დასაქმებულ სტუდენტებში გაცილებით ხშირია ავადობა, დაღლილობა და სხვადასხვა სახის ქრონიკული დაავადება (Verulava 2022: 51). თუმცა არსებობს წინააღმდეგობრივი მოსაზრებებიც შედეგების თვალსაზრისით, სტრესსა და დაავადების განვითარებას შორის ურთიერთკავშირის საკითხთან მიმართებაში (Sabirova 2020: 71). ამავე დროს, მეცნიერთა სოლიდური ნაწილი აკადემიურ სტრესს, ზოგადად, განიხილავს როგორც სტუდენტის ორგანიზმის რეაქციას დაგროვილ პრობლემებსა და ყოველდღიურ სირთულეებთან გამკლავების დაუსრულებელ პროცესზე, რომელიც ვითარდება გარკვეული სტიმულის ზეგავლენით და იწვევს ემოციური წონასწორობის დარღვევას (Novgorodtseva 2015: 35). მეორე ნაწილი კი მიიჩნევს, რომ საგანმანათლებლო აქტივობებთან დაკავშირებული სტრესი ყველა სტუდენტისათვის არაა დამაზიანებელი ბუნების, პირიქით, რიგ შემთხვევაში და განსაკუთრებით, წარმატების მიღწევის დროს, იგი ხელსაყრელი უწყობს მათი თვითშეფასების და ფსიქოემოციური მდგომარეობის ამაღლებას (Winzer 2018). სხვა ავტორთა კვლევებში აღნიშნული წინააღმდეგობრივი დასკვნები ახსნილია ცნობილი ფაქტით, რომ თითოეულ ადამიანს აქვს სტრესისადმი მგრძობილობის საკუთარი საზღვარი, ანუ პიროვნული თვისებების ერთობლიობა, რომელიც მას საშუალებას აძლევს გაუძლოს საგანმანათლებლო ან პროფესიული საქმიანობის თავისებურებებით განპირობებულ მნიშვნელოვან ინტელექტუალურ და ემოციურ დატვირთვას (Катунин 2012: 144). თუმცა საკითხი, კონკრეტულად, საგამოცდო სესიების პერიოდში ინტენსიური გონებრივი სამუშაოს შესრულების ფონზე, გაზრდილი სტატიკური დატვირთვის, უკიდურესად შეზღუდული მოძრაობითი აქტივობის, ძილის რეჟიმის დარღვევის პირობებში, რამდენად შეიძლება შეიცვალოს ახალგაზრდის ჯანმრთელობის მდგომარეობა, ჯერ კიდევ

გ. შელია

არაა საკმარისად შესწავლილი (Андреева 2021: 162). პრობლემის სხვადასხვა ასპექტის შესახებ არსებული სამეცნიერო წყაროების ანალიზი უკანასკნელი 10-15 წლის სიღრმით, აჩვენებს, რომ სტუდენტთა ჯანმრთელობის შესახებ ინფორმაციის დეფიციტი საქართველოში ჯერ კიდევ რჩება, რაც განპირობებულია, ერთი მხრივ, ამჟამად არსებული ჯანდაცვის სტატისტიკური მაჩვენებლების არასაკმარისობით და მეორეს მხრივ, კვლევითი შესაძლებლობების შეზღუდულობით. სამედიცინო პროფილის სტუდენტების მაღალი ფსიქოემოციური დატვირთვისა და ინტენსიური რეჟიმიდან გამომდინარე, ცალსახაა მსგავსი კვლევების მაღალი სოციალური მნიშვნელობა და აქტუალობა, განსაკუთრებით. თანამედროვე ეტაპზე, როდესაც სტუდენტთა უმეტესობა დასაქმებულია. შესაბამისად, ბუნებრივია ჩვენი ინტერესი აკაკი წერეთლის სახელმწიფო უნივერსიტეტის მედიცინის ფაკულტეტის მაგალითზე შეგვესწავლა აღნიშნული პრობლემა. უფრო კონკრეტულად, კვლევის მიზანს შეადგენდა: აკადემიური სტრესის დონის, დეტერმინანტების და გამოვლენის თავისებურებების იდენტიფიცირება საგამოცდო სესიების მიმდინარეობის პერიოდში, ასევე სტრესისადმი რეზისტენტობის და სტუდენტთა ჯანმრთელობაზე ამ ფაქტორების კომპლექსური გავლენის შეფასება.

კვლევის მეთოდები: ანალიზისათვის გამოყენებულ იქნა ჯვარედინ-სექციური კვლევის მეთოდი. გამოკითხვის ინსტრუმენტს წარმოადგენდა ნახევრადსტრუქტურირებული თვითადმინისტრირებადი კითხვარი, რომელიც დაფუძნებული იყო ლიტერატურულ მომხილვასა და აკ. წერეთლის სახელმწიფო უნივერსიტეტის სამედიცინო ფაკულტეტის საგამოცდო სისტემის თავისებურებების შერწყმაზე. კვლევის ხანგრძლივობა 2023 წლის ივნისში იყო ოთხი კვირა. კითხვარი შედგენილ იქნა ჰელსინკის დეკლარაციით განსაზღვრული ეთიკური პრინციპების სრული დაცვით. სტუდენტებს წინასწარ მიეწოდათ ინფორმაცია კვლევის მიზნებთან დაკავშირებით, თითოეული მონაწილისგან მიღებულ იქნა ინფორმირებული თანხმობა, ასევე, რესპოდენტებს განემარტათ, რომ ნებისმიერ დროს შეეძლოთ უარი ეთქვათ კვლევაში მონაწილეობის გაგრძელებაზე. ანკეტა შედგებოდა 3 ბლოკისაგან: პირველი ბლოკის შეკითხვები სტუდენტის სოციო-დემოგრაფიულ პროფილის და ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ ინფორმაციის მიღებისათვის იყო განკუთვნილი, მეორე ბლოკი აკადემიური სტრესის დონის, მიზეზების და მისი გამოვლენის თავისებურებების გარკვევას უკავშირდებოდა, რისთვისაც გამოყენებულ იქნა კითხვები სასწავლო სტრესის დონის / Test for educational stress განსაზღვრის ტესტიდან (Shcherbatykh 2012: 112-114) ასევე Cohen and G. Williamson-ის სტრესისადმი ტოლერანტობის

თვითშეფასების ტესტიდან (Test for stress resistance 1988: 33-38) მესამე ბლოკის შეკითხვები კი განსაზღვრული იყო სტუდენტის ფსიქოემოციური მდგომარეობის თვითშეფასებისათვის გამოცდების პროცესში და შემდეგ-ანკეტის ამ ნაწილში კითხვების ადაპტირება მოხდა სპილბერგის შკალის (Spielberger-Hanin anxiety test 2021) ორივე კომპონენტის (პიროვნული და სიტუაციური შფოთვის ტესტები) გათვალისწინებით, ხოლო შედეგის ინტერპრეტაციისათვის გამოყენებულ იქნა შფოთვის ხარისხის საორიენტაციო შეფასება: შფოთვის დაბალი (30 ქულამდე), ზომიერი (31-44 ქულა) და მაღალი (45 და მეტი) დონე. ანკეტის სირთულის შეფასების მიზნით, თავდაპირველად ჩატარდა 15 პილოტური ინტერვიუ. მიღებული მონაცემების ანალიზი განხორციელდა სტანდარტული პროგრამული პაკეტების (Microsoft Excel და SPSS) დახმარებით. მონაცემთა შედარება მოხდა სტიუდენტის t კრიტერიუმის გამოყენებით. კვლევის ობიექტს წარმოადგენდა აკ. წერეთლის სახელმწიფო უნივერსიტეტის მედიცინის ფაკულტეტის სტუდენტები, რომლებიც გაიყვნენ 2 ჯგუფად: I ჯგუფს შეადგენდა პირველი-მესამე (n= 76), ხოლო II ჯგუფს მეოთხე-მეექვსე (n=89) კურსის სტუდენტები.

კვლევის შედეგები და განსჯა. მედიკო-სოციალური ინფორმაციის (ანკეტის I ბლოკი) ანალიზით მიღებული შედეგების მიხედვით, კვლევაში მონაწილე 165 სტუდენტიდან 72 (44%) იყო მამრობითი, ხოლო 93 (56%) - მდედრობითი სქესის, დასაქმებული 61 სტუდენტიდან მხოლოდ ნაწილი (23%) მუშაობდა სამედიცინო პროფილის სხვადასხვა დაწესებულებაში - ძირითადად, უმცროსი და დამხმარე მედიის პოზიციებზე. ახალგაზრდების უმრავლესობა (58 %) მუშაობის მოტივად მატერიალურ მხარეს ასახელებდა, მეორე ადგილზე იყო თვითრეალიზაციის და ახალი უნარების შეძენის (30 %) სურვილი, კარიერული მიზნები მხოლოდ 12%-მა მიუთითა.

ცხოვრების წესთან დაკავშირებულ შეკითხვებზე პასუხად გამოკითხულთა 22%-მა აღნიშნა, რომ „პერიოდულად ვარჯიშობს“, 12% - „იშვიათად“, ხოლო 18% „არასდროს ვარჯიშობს“. ალკოჰოლს იშვიათად და ზომიერად იღებს რესპოდენტთა 8 %, თამბაქოს ეწევა 18 %. სტუდენტთა 89%-ს მიაჩნია, რომ კვების და დასვენების რეჟიმი ხშირად დარღვეული აქვს. იმის გათვალისწინებით, რომ თვითშეფასებისა და ჯანმრთელობის ობიექტური დახასიათების შესაბამისობის საკმაოდ მაღალი ხარისხის (80%-მდე) გამო ინდივიდის მიერ თავისი ფიზიკური და ფსიქიკური მდგომარეობის შეფასება ჯანმრთელობის რეალურ მაჩვენებლად ითვლება, დავინტერესდით კვლევის მონაწილეების პასუხებით შესაბამის შეკითხვებზე. შედეგების მიხედვით: რესპოდენტთა უმრავლესობა თვლიდა, რომ ჰქონდა „კარგი“ და „მალიან კარგი“

გ. შელია

ჯანმრთელობა, 18% მას აფასებდა, როგორც „საშუალოს“, ხოლო 7% აღნიშნავდა, რომ „პერიოდულად მკურნალობდა“ სხვადასხვა სახის სომატური პათოლოგიის გამო. ამასთან, ფიზიკური ჯანმრთელობის თვალსაზრისით, შესადარებელი ჯგუფების სტუდენტებს შორის სტატისტიკურად სარწმუნო განსხვავება არ დაფიქსირებულა. რაც შეეხება ფსიქიკური ჯანმრთელობის თვითშეფასების ნაწილს, ყოველდღიურ ცხოვრებაში ნეგატიური ემოციების გადატანის სიხშირესთან დაკავშირებულ შეკითხვაზე, პირველი ჯგუფის რესპოდენტთა 54%-მა უპასუხა, რომ „ხშირად ნერვიულობს“, 33% - „არც თუ ხშირად“, ხოლო 13% - „არასდროს ნერვიულობს“. თითქმის იდენტური იყო მეორე ჯგუფის (მათ შორის, მომუშავე) სტუდენტების პასუხები და შეადგენდა შესაბამისად, 56%, 32% და 12%-ს. ვინაიდან ფსიქოლოგიური დისტრესის გამომწვევ ფაქტორთა შორის ხშირად „უძილობა“ და ზოგადად, „ძილი-სიფხიზლის“ ციკლის დარღვევა სახელდება, შევეცადეთ გაგვეჩვენოთ დასაქმებულ სტუდენტებს „უწევდათ თუ არა ღამით მორიგეობა“ და იყვნენ თუ არა „დაღლილი სამუშაოს დასრულების შემდეგ“. რესპოდენტთა 36%-მა მიუთითა, რომ ყოველთვიურად აძლევდა 3-4 მორიგეობას, 20% მორიგეობდა 6 ან 7-ჯერ. ამავე დროს, 48 % აღნიშნავდა, რომ „იღლება“, 24% კი - „იღლება ძალიან“, რაც მიუთითებს მათი ცხოვრების საკმაოდ დაძაბულ რიტმზე. სწავლასთან სამუშაოს შეთავსება „უჭირდა“ დასაქმებულ სტუდენტთა ნახევარზე მეტს, „ძალიან უჭირდა“ - 28 %-ს, „არ უჭირდა“ - 17%-ს. მუშაობით პროვოცირებულ ძლიერ ემოციურ დაძაბულობას მკვლევარების გარკვეული ნაწილი დასაქმებულ სტუდენტთა ჯანმრთელობის პოტენციურ რისკის ინდიკატორად მიიჩნევს (Shcherbatykh 2012), ჩვენი კვლევის შედეგების მიხედვით, ემოციური დაძაბულობა დასაქმებულ და არადასაქმებულ სტუდენტებს შორის, შესაბამისად შეადგენდა 40,4% და 34,7% -ს ($p < 0,01$). სხვა ფსიქოემოციური სიმპტომების გაჩენის სიხშირე შესადარებელ ჯგუფებს შორის არ იყო სტატისტიკურად სარწმუნოდ განსხვავებული. კერძოდ, „პესიმიზმის განცდა“ აღნიშნებოდა შესაბამისად, 15,0% და 15,9%-ს და „დასვენების მიმართ ინტერესის დაკარგვა“ - 12,8% და 13,1%-ს. სტრესის გამომწვევ ძირითად მიზეზებთან დაკავშირებულ შეკითხვებზე პასუხისას, პირველი ჯგუფის სტუდენტები უპირატესად მიუთითებდნენ: ინტენსიურ სასწავლო დატვირთვას (8,2 ქულა), არარეგულარულ კვებას (5,3 ქულა), გამოცდის წინ ღამით მეცადინეობას (5,1 ქულა), ხოლო მეორე ჯგუფის რესპოდენტები მძიმე აკადემიურ დატვირთვასთან ერთად (6,8 ქულა), ასახელებდნენ: სწავლისადმი ინტერესის დაკარგვას პროფესიისადმი იმედგაცრუების გამო (5,4 ქულა), ყოველდღიური რუტინის სწორად

ორგანიზების სირთულეს (5,2 ქულა), რაც, სავარაუდოდ, სწავლისა და მუშაობის შეთავსებასთან უნდა იყოს დაკავშირებული, რომელიც მეტ დროს მოითხოვს.

კვლევით მიღებული შედეგების ანალიზის მიხედვით, შეიძლება ითქვას, რომ აკადემიური სტრესის გამოვლენის ხარისხი განსაკუთრებით გაზრდილია საგამოცდო სესიის მიმდინარეობის პერიოდში. უშუალოდ გამოცდების დროს ორივე ჯგუფის რესპოდენტებში სტრესი უპირატესად ვლინდებოდა „დაღლილობის“, „ემოციების კონტროლის და კონცენტრაციის გაძნელების“ სახით. სტუდენტები ასევე მიუთითებდნენ: „მუდმივად დროის უკმარისობის შეგრძნებას“ „დაბალ შრომისუნარიანობას“, „ცუდ განწყობას, დეპრესიას ან შფოთვისას“. ამასთან, „დროის უკმარისობის შეგრძნების“ და „დაღლილობის“ კომპონენტში აღინიშნა სტატისტიკურად სარწმუნო განსხვავება შესადარებელ ჯგუფებს შორის ($p < 0,01$). რაც შეეხება საგამოცდო სტრესის ბიოლოგიურ გამოვლინებებს, ყველაზე მეტად დომინირებდა: თავის ტკივილი (I ჯგუფი - 47%, II ჯგუფი - 36 %) და უძილობა (I ჯგუფი - 23 %, II ჯგუფი - 18 %).

ფსიქოემოციური დაძაბულობის დინამიკის შედარებითა ანალიზმა აჩვენა, რომ არსებობს მნიშვნელოვანი განსხვავება სტრესის მაჩვენებლების გამოხატულების ხარისხში საგამოცდო პერიოდამდე და შემდეგ. კერძოდ, სესიის დაწყებამდე ორივე ჯგუფის სტუდენტებს ჰქონდათ შფოთვის შედარებით დაბალი დონე (საერთო ჯამური მაჩვენებელი 19 და 21 ქულა, შესაბამისად), უშუალოდ გამოცდის წინა მდგომარეობა შეფასდა, როგორც „შფოთვის ზომიერი დონე“ (ჯამური მაჩვენებელი 38 და 42 ქულა, შესაბამისად), გამოცდის შემდგომ კი სტრესული მდგომარეობა პრაქტიკულად სრულიად იყო ნიველირებული. ასევე უნდა აღინიშნოს, რომ სიტუაციური შფოთვის დონის გაზრდა არ იყო დამოკიდებული რომელ კურსზე სწავლობდა ახალგაზრდა და დასაქმებულნი იყო თუ არა, თუმცა სტუდენტგოგონებში პიროვნული შფოთვის დონე უფრო მაღალი აღმოჩნდა, ვიდრე ვაჟებში ($p < 0,05$), რაც ადასტურებს ლიტერატურაში გამოთქმულ მოსაზრებას იმის თაობაზე, რომ ადაპტაციური რეაქციის ინტენსივობა არაა დამოკიდებული მხოლოდ სტრესორის მახასიათებლებზე და ერთმა და იმავე გამოცდამ შესაძლოა განსხვავებული ფსიქოფიზიოლოგიური და სომატური გამოვლინება ჰქონდეს სხვადასხვა სტუდენტში (Mapუკ 2019: 224). ამ თვალსაზრისით, მნიშვნელოვანია სტრესისადმი მგრძობელობის ინდივიდუალური დონის შეფასება, რომელიც განსაზღვრავს სტუდენტის ფსიქოლოგიური მზაობას, გამძლეობას აკადემიური სტრესისადმი. შესაბამისად, კვლევის შემდეგ ეტაპზე ჩვენი ამოცანა იყო საგამოცდო სესიაზე სტუდენტების სტრესისადმი წინააღმდეგობის მახასიათებლების გამოვლენა. რეზისტენტობის დონის შეფასების მიზნით, ახალგაზრდებმა

გ. შელია

პასუხი გასცეს Cohen and G. Williamson-ის თვითშეფასების ტესტის ათ სტანდარტულ შეკითხვას. კვლევის შედეგად მიღებული ბალების საერთო რაოდენობამ შეადგინა 87 ქულა, რაც ითვლება სტრესისადმი რეზისტენტობის დაბალ მაჩვენებლად (ანუ მიუთითებს სტრესის მიმართ მაღალ მგრძობელობაზე). სტრესისადმი დაბალი რეზისტენტობა უფრო გამოხატული იყო დასაქმებულ სტუდენტებში, თუმცა შერჩევის შედარებით მცირე ზომა ერთმნიშვნელოვნად არ იძლევა იმის მტკიცების საშუალებას, რომ ამ შემთხვევაში წამყვან როლს სწორედ სტუდენტთა დასაქმება ასრულებს. ვფიქრობთ, არსებობს რეზისტენტობის მიხედვით რესპოდენტთა შფოთვის დონის დეტალური შედარებითი ანალიზის რეალური საჭიროება - მომავალში უფრო დიდი მასშტაბის კვლევის დაგეგმვის მიზნით.

ლიტერატურის მიხედვით, ზოგადად, ახალგაზრდის ორგანიზმზე სტრესის ნეგატიური გავლენის შემცირებისათვის რეკომენდებულია სტრესული პირობების მართვა და ფსიქოკორექციის მრავალი მეთოდიდან იმსახურებების შერჩევა, რომელიც უპასუხებს, ერთი მხრივ, კონკრეტული პიროვნების ინდივიდუალურ თავისებურებებს, მეორე მხრივ კი, რეალურ პირობებს, რომლებიც არსებობს მოცემულ დროს, მოცემულ ადგილზე (Shcherbatykh 2012: 113). სტრესის მოხსნის ტექნიკის არჩევანის შეფასებასთან დაკავშირებული მოსაზრებების ანალიზის საფუძველზე შეიძლება ითქვას, რომ კვლევის მონაწილეები (ორივე ჯგუფიდან) პირველ ადგილზე აყენებდნენ „მეგობრებთან კომუნიკაციას“ (8,9 და 8,6 ქულა, შესაბამისად), მეორე ადგილზე კი - „ძილს და დასვენებას“ (7,5 და 7,9 ქულა, შესაბამისად). მინიმალური შეფასების ქულები დაფიქსირდა სტრესის მოხსნის /შფოთვის შემცირების სხვა მეთოდებთან დაკავშირებით. უფრო კონკრეტულად, ახალგაზრდების 92,7%-ს არ ჰქონდა საკმარისი ცოდნა, მხოლოდ 7% ფლობდა მწირ ინფორმაციას ფიზიკური ვარჯიშისა და რელაქსაციის ტექნიკის გამოყენების დადებითი ეფექტის შესახებ.

საბოლოოდ, ჩატარებული კვლევის საფუძველზე შეიძლება ითქვას, რომ სამედიცინო პროგრამების სპეციფიურობის და შესაბამისი პროფილით მედიკოს სტუდენტთა დასაქმების საკმარისი მაღალი მაჩვენებლის მიუხედავად, ახალგაზრდების მნიშვნელოვანი ნაწილი სემესტრის განმავლობაში სასწავლო დატვირთვისადმი ფსიქოლოგიურად ადაპტირებულია, თუმცა საგამოცდო სესიის პერიოდში შფოთვის დონის მომატება სახეზეა. თუ გავითვალისწინებთ, რომ სტუდენტთა უმრავლესობას არაქვს ადეკვატური ინფორმაცია შფოთვის კონტრიბუტორი ფაქტორების პრევენციის საშუალებების შესახებ და სტრესის მოხსნის ტექნიკის ელემენტებთან დაკავშირებით, უნდა ვივარაუდოთ, რომ ხანგრძლივი ფსიქოემოციური დაძაბულობის ფონზე საგამოცდო სტრესი

შესაძლოა გახდეს რიგი ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური რეაქციის წარმოშობის პირობა, რომელიც, თავის მხრივ, იქნება ერთგვარი ტრიგერი დეზადაპტაციური დარღვევის ყველა გამოვლინების გაძლიერებისათვის. ორგანიზმის დისფუნქციის განვითარების რისკების შემცირების/თავიდან აცილების და სტრესისადმი რეზისტენტობის გაზრდის მიზნით საჭიროა ინდივიდუალური რეკომენდაციების შემუშავება და მისი გათვალისწინება სასწავლო პროცესის ორგანიზების დროს.

ლიტერატურა

- Cohen, S. and Williamson, G. 1988. „Perceived Stress in a Probability Sample of the United States“. [The Perceived Stress Scale (PSS-10)]. *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*, Newbury Park, CA: Sage. 1988: 31-67.
- Fateeva N.M.- „Adaptation of students to exam stress“, *Simvol nauki*. 1, 2016: 32-34.
- Hashmat, Sh., Hashmat M., F. Amanullah, S. Aziz. 2008: „Factors causing exam anxiety in medical students“ *J Pak Med Assoc*. Vol. 58, No. 4, 2008: 167-170.
- Novgorodtseva, I.V., S.E.Musihina, V.O.Pyankova. 2015. “Training stress of medical students: causes and manifestations”, *ж. Meditsinskie novosti*. N8, 2015: 35–37.
- Qamar K, NS. Khan, Bashir Kiani MR. 2015. “Factors associated with stress among medical students”, *Journal of Pakistan Medical Association*. 65(7), 2015: 753-5.
- Ruzhenkova, VV. 2020. “The prevalence and clinical structure of mental disorders in medical students”, *Research Result in Biomedicine*. 6(1), 2020: 135-153.
- Sabirova, RS, Umurkulova, MM, Kuo, BC. 2020. “Academic stress at different years of study”, *Bulletin of the Karaganda University. Pedagogy series*. № 4(100), 2020: 71-78.
- Sarinova, G., V. Popov. 2022. “The study of the features of the manifestation of stress in students of Kazakhstan Universities”. *Scientific and practical journal EJCRP&P*. 1(1), 2022: 69-76.
- Shcherbatykh, YV. 2012. “Psychology of stress and correction methods”, *Vysshee obrazovanie v Rossii*. №3, 2012: 111 – 115. <http://www.no-stress.ru/testy/stress.htm>
- Spielberger-Hanin anxiety test. 2021. https://testyonline.com/TitlePassTestsPsychology_eng/Health2
- Tung, YJ, Lo KK, Ho, RC, Tam, WS. 2018. “Prevalence of depression among nursing students: A systematic review and meta-analysis”, *Nurse Education*

გ. შელია

- Today. 2018; 63:119-29 [DOI:10.1016/j.nedt.2018.01.009] [PMID]
- Verulava, T., R. Jorbenadze. 2022. "The impact of part-time employment on students' health: A Georgian Case", *MMJ, Malta Medical Journal*, Volume 34, Issue 01, 2022: 50-57.
- Winzer, R., Lindberg, L., K., Guldbrandsson, A. Sidorchuk. 2018. "Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." *PeerJ*. 2018; 2; 6: e4598 [DOI:10.7717/peerj.4598] [PMID] [PMCID]
- Zaitsev, Yu.A., Khvan, A.A. 2011. "Standardization of methods for diagnosing anxiety by Ch. Spielberger - Yu. Khanina and J. Taylor." *Psychological diagnostics*. No.3, 2011: 9-31.
- Андреева, Е. А. 2021. „Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии“ *ж. Педагогика и Психология образования*. Т. 5. № 1(14), 2021: 159-170.
- Бердиев, Р.М., В.А. Кирюшин, Д.И. Мирошникова. 2017. „Состояние здоровья студентов-медиков и факторы его определяющие“, *Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова*. Т. 25, №2, 2017: 307-315.
- Катунин, А.П. 2012. „Стрессоустойчивость как психологический феномен“, *ж. Молодой ученый*, №9. 2012: 243-247.
- Марчук, С. А. 2019. "Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов". *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. № 10 (176), 2019: 222-227.

Health

Level of psycho-emotional stress, its causative factors and impact on the health of medical faculty students

Gulnara Shelia

gulnara.shelia@atsu.edu.ge

Akaki Tsereteli State University

Kutaisi, Georgia

<https://doi.org/10.52340/atsu.2024.23.01.23>

The purpose of the study was to identify the level of academic stress, determinants and features of its manifestation during examination sessions and to assess the complex impact of these factors on the health of students. The study was conducted using a cross-sectional method. The instrument of the survey was a semi-structured self-administered questionnaire, and the object of the study was students of the Faculty of Medicine of Akaki Tsereteli State University (n=165). According to the received data: 43% of the total number of students were male, and 57% were female, only part of the 61 employed students (23%) worked in various medical institutions - mainly in the position of assistant nurse. Combining work and study was "difficult" for more than half of employed students, "very difficult" for 28%. Research has shown that heavy academic workload and exams as major stress factors affect the health of students. Academic stress is manifested by quite high psycho-emotional tension, especially during exam sessions. The most common biological sign of stress was headache; the level of anxiety in female students was higher than in male students ($p<0.05$). 92% of young people had very little information about stress relief methods. Some students mainly used communication with friends (52.4%) and sleep (16.9%) to relieve stress. Thus, according to the results of the research, it can be said that in order to reduce the negative effects of significant informational and environmental load on students' health, to develop an adequate perception of the stressful situation and psychoemotionally prepare them for the exam, it is necessary to take into account the identified features during the organization of the educational process.

Keywords: students employment, academic stress, anxiety, stress relief methods.

Introduction. An analysis of scientific sources over the past 10-15 years shows, that there is still a shortage of information about the health of students in Georgia, which is due, on the one hand, to the insufficiency of existing health statistics and due to limited research capabilities, on the other hand. At the same time, research conducted in this direction in different countries show that the

გ. შეჯამება

high psycho-emotional load of medical students, as well as the intensive regime during both in classroom and independent work, has a negative impact on their health (Sarinova 2022: 71). Thus, the high social significance and relevance of such research is obvious, especially at the present stage, when the majority of students are employed.

Aim. The purpose of the study was to identify the level of academic stress, determinants and features of its manifestation during examination sessions and to assess the complex impact of these factors on the health of students.

Methodology. The study was conducted using a cross-sectional design. The survey instrument was a semi-structured self-administered questionnaire. In addition to the student's socio-demographic profile, the questionnaire included 25 questions about study and lifestyle, examination system, somatic health and psychological problems, academic stress level and self-assessment of stress resistance, as well as Spielberg's anxiety tests. The analysis of the obtained data was carried out using standard software packages (Microsoft Excel and SPSS). 240 self-administered questionnaires were distributed among students of the Medicine Faculty of Ak. Tsereteli State University, out of which only 165 were received back and the response rate was 60%. For comparative analysis, 2 groups were identified, from them: Group I consisted of first- to third-year students (n=76), and Group II consisted of fourth- to sixth-year students (n=89).

Results. 43% of the total number of respondents were male, and 57% were female. Out of the 61 employed students, only a part (23%) worked in various medical institutions - mainly in the position of assistant nurse. Combining work with studies was "difficult" for more than half of employed students, "very difficult" for 28%. The research showed that among the students of the first and second groups, strong emotional stress provoked by work was 40.4% and 34.7% respectively ($p < 0.01$). Low stress resistance was more pronounced among employed students. The incidence of other psychoemotional symptoms between the comparison groups was not statistically significantly different. When answering the questions related to the main causes of stress, the students of the first group predominantly indicated: heavy academic load (8.2 points), irregular nutrition (5.3 points), while the respondents of the second group, along with extensive study load (6.8 points), mentioned: Loss of interest in the profession due to disappointment (5.4 points) and difficulties in properly organizing daily routine (5.2 points). A comparative analysis of the dynamics of psycho-emotional stress showed that there is a significant difference in the severity of stress indicators before and after the examination period. In particular, before the start of the exam session, students of both groups had a relatively low level of anxiety

(total score 19 and 21 points, respectively), the state immediately before the exam was assessed, As a “moderate level of anxiety” (total index 38 and 42 points, respectively), after the exam, the stressful situation was practically completely leveled out. The most common biological signs of stress were headache (group I - 47%, group II - 36%) and insomnia (23% and 18%, respectively). The level of anxiety in female students was higher than in male students ($p < 0.05$). 92.7% of young people had very little information about stress relief methods. Part of the students mainly used communication with friends (52.4%) and sleep (16.9%) to relieve stress.

Conclusion: based on the conducted research, it can be said that despite the specificity of medical programs and the rather high rate of employment of medical students, a significant part of young people is psychologically adapted to the extensive academic load during the semester, although there is an increase in the level of anxiety during the examination session. In order to reduce the negative impact of significant informational and environmental load on students' health, to develop an adequate perception of stressful situations, and to prepare them psychoemotionally for the exam, it is necessary to take into account the identified features during the organization of the educational process