

## ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ВНЗ

*У статті охарактеризовано зв'язок між навчальним навантаженням студентів та станом їх здоров'я за результатами самооцінки. Встановлено, що врахування відмінностей у студентському сприйнятті значущості оцінок, сталого психологічного впливу оцінки і ролі оцінки у підготовці студентів до клінічної практики, систем і методів оцінки значно можуть вплинути на стан здоров'я студентів медичних ВНЗ.*

**Ключові слова:** навчальний процес, студенти-медики, вплив на здоров'я.

*В статті охарактеризовано зв'язок між навчальною навантаженням студентів та станом їх здоров'я за результатами самооцінки. Встановлено, що студентське сприйняття значимості оцінок, устойчиве психологічне впливання оцінки і роль оцінки в підготовці студентів до клінічної практики, системи і методи оцінки можуть значно впливати на стан здоров'я студентів медичних вузів.*

**Ключевые слова:** учебный процесс, студенты-медики, влияние на здоровье.

*The article describes the relationship between workload of students and their health state on the results of self-esteem. It was found that account of differences in the perceived importance of student assessments, sustainable psychological impact assessment and evaluation role in preparing students for clinical practice, assessment of the methods and systems can significantly affect on the health of medical students.*

**Key words:** education load, medical students, health effects.

**Актуальність дослідження.** Стрімкі зміни і підвищення складності сучасних освітніх світових стандартів висувають нові завдання і вимоги до системи навчання. Зростає усвідомлення необхідності змінити та поліпшити підготовку студентів до продуктивної роботи в постійно мінливому і високо вимогливому середовищі. У вирішенні цієї

проблеми необхідно враховувати складність самої системи освіти.

Результати багатьох досліджень свідчать про те, що сучасний процес навчання у вищих навчальних закладах України є фактором ризику для здоров'я студентів. Ця проблема пов'язана з важливим науковим і практичним завданням формування фізично і психічно здорового фахівця з високим рівнем працездатності, що декларується Національною доктриною розвитку освіти України [2].

Одним із напрямів підвищення ефективності навчання є зміцнення здоров'я і благополуччя студентів [6]. Систематичний огляд свідчить про позитивні асоціації між параметрами здоров'я та академічними [11].

Освіта, охорона здоров'я та соціальні чинники досить тісно взаємопов'язані [9]. Серед молоді успішність, стан здоров'я та ризикована поведінка циклічно взаємозалежні. На успішність студентів також впливають такі негативні чинники способу життя, як незбалансоване харчування, гіподинамія, депресія, стреси. У зв'язку з цим дуже важливим є розуміння причин та наслідків стресу студентів у процесі навчання (див. рис.1). Навчальні медичні заклади повинні сприяти благополуччю студентів, яке включає досягнення високого рівня якості життя в декількох доменах (фізичне здоров'я, психічне здоров'я, емоційне здоров'я, духовне здоров'я тощо.)

За результатами проведеного дослідження [13], визначено джерела стресу у студентів медичних ВНЗ, з-поміж яких домінують академічний пресинг, соціальні та фінансові проблеми. Більшість стресових інцидентів у традиційній навчальній програмі пов'язані з медичною підготовкою супроти особистих проблем.

Ряд досліджень [5] також свідчать про те, що соціалізація студентів медичних ВНЗ сприяє підвищенню їх інтелектуалізації та об'єктивності і в той же час стимулює уникнення чи придушення емоцій як домінуючої стратегії стресу.

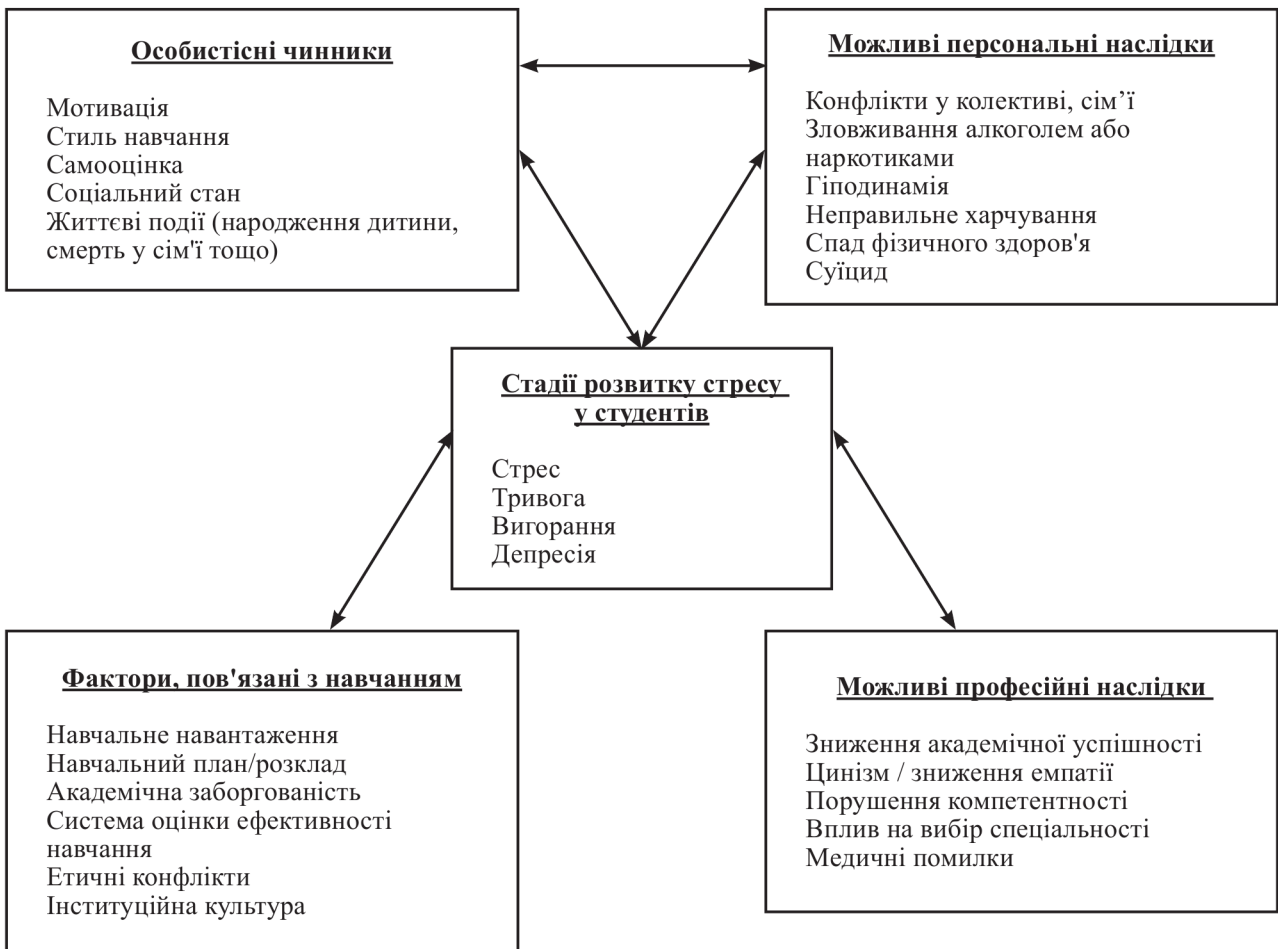


Рис.1. Орієнтовна модель причин і наслідків студентських стресів

Значний обсяг навчального навантаження та відчуття перевантаження кількістю та якістю інформації можуть також зумовлювати виникнення стресу. Побоювання нездатності розуміння або відставання в академічній успішності можуть призвести до розчарування у виборі фаху і подальшого навчання у медичному закладі, вплинути на відносини з викладачем.

Освітній рівень багато в чому залежить від мотиваційних чинників: студенти, які відповідально ставляться до навчання зазвичай претендують на високе оцінювання. Задоволення студентів процесом навчання може також вплинути на успішність. Соці-

альним «маркером» успішності адаптації студента до навчальної діяльності є його успішність, а біологічно значимим інтегральним показником – рівень його здоров'я. Поєднання цих категорій результатів може в одних випадках гармонійно співпадати, в інших – розвиватися різноспрямовано і навіть вступати в конфліктне протистояння. На рис. 2 представлено взаємозв'язок між профілактикою здоров'я, поведінкою здоров'я та мотивацію до успішності і високих академічних результатів. Соціально-економічні фактори виступають в якості фонових змінних, які прямо чи опосередковано можуть впливати на успішність.

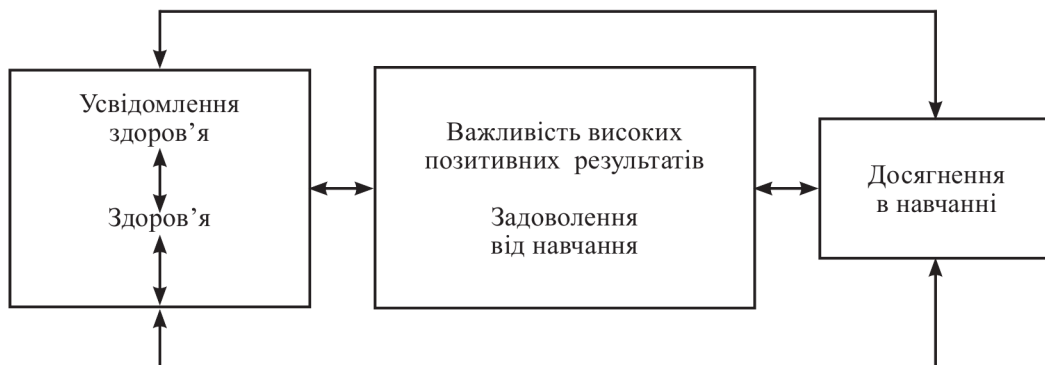


Рис. 2. Модель взаємних відносин між профілактикою здоров'я, поведінкою здоров'я та успішністю

На успішність студентів-медиків впливає ряд факторів. Zeidner [13] відзначає, що студенти, які відчують занепокоєння щодо оцінювання знань, стурбовані негативним автореферентністю думок, у тому числі ваганням в академічній компетентності та боязню невдачі.

Суттєвий вплив також чинять такі фактори, як поточна та підсумкова успішність, навчальне навантаження дисципліни, тривалість періоду вивчення даного предмета, якість його викладання [7; 8]. Зміна оточуючого середовища, спроба засвоїти великий обсяг інформації, навчальні відмінності, різний рівень мотивації та інтелекту можуть чинити суттєвий вплив на «молодих» дорослих. Студенти намагатимуться впоратися зі стресовими ситуаціями шляхом пошуку соціальної підтримки та додаткових консультацій або уникати прийняття рішень, зловживати алкоголем чи наркотиками.

Розробка стратегії, спрямованої на розширення можливостей студентів медичних ВНЗ керувати стресом, є вкрай необхідною та актуальною. Згідно з Dziegielewski [6], програми, які допомагають ідентифікувати стрес і надавати інформацію про способи та методи його зниження, запобігати емоційному вигоранню, можуть значно допомогти студентам справлятися зі стресовими почуттями. Завдяки цьому набуваються навички, які допомагають знизити рівень тривожності і ризик неуспішності.

**Метою статті** є оцінка впливу навчального процесу, зокрема навчального навантаження, на стан здоров'я студентів медичного ВНЗ.

**Об'єкт дослідження** – навчальне навантаження студентів та стан їх здоров'я за результатами самооцінки.

**Методи дослідження:** анонімне анкетування студентів із подальшим аналізом заповнених анкет. Анкета передбачала перелік запитань, що стосувалися оцінки навчального процесу та зрушень у стані здоров'я студентів у процесі навчання; дослідження взаємозв'язку між станом здоров'я та академічною успішністю.

**Результати дослідження.** В умовах реформування освіти виконання завдань навчально-виховного процесу потребує певного рівня здоров'я та працездатності студентів. Проблема збереження здоров'я студентів тісно пов'язана з необхідністю раціонального планування навчальних навантажень. Тому вивчення впливу навчальних навантажень на функціональний стан студентів є досить актуальним.

Загальне навчальне навантаження студентів включає лекційний курс, практичні, семінарські та лабораторні заняття, консультації, практику, самостійну та індивідуальну роботи. Тижневе аудиторне навантаження для студентів становить 22,0-23,5 навчальних годин. На самостійну роботу в середньому відводиться до 50,5 % від загального обсягу годин. На підготовку домашніх завдань студенти витрачають в середньому 3,5-4 години щоденно, причому дівчата-студенти затрачають 3-4,5, хлопці – 2-3 години.

До внутрішніх чинників (навчальне середовище та зміст навчальної діяльності), що впливають на здоров'я студента у вищому навчальному закладі, за М. М. Панасюк [3], належать: фізичні умови навчання, особливості структури та клімату навчального закладу, навчально-методичне забезпечення.

Функціональний стан організму, розумова працездатність студентів безпосередньо залежать від адекватності обсягів навчального навантаження впродовж навчального дня, тижня, семестру та року, обсягів навчальних програм і оптимальності навчального розкладу, від курсу навчання, стану здоров'я та ряду інших факторів, які необхідно враховувати організаторам навчального процесу у вищій школі [1].

Результати анкетування студентів-медиків Львівського національного медичного університету дозволили виявити проблемні моменти навчального процесу (табл. 1). Адже на позитивне ставлення до навчального процесу серед загальної кількості студентів вказали 13,7% дівчат та 21,8% хлопців, решта – висловили певні зауваження до його організації.

Таблиця 1

Чинники освітнього процесу, що впливають на якість навчання

Стать	Чинники навчального процесу				
	невдоволеність якістю викладання	невдоволеність процесом навчання	невдоволеність психологічним кліматом на заняттях	нераціонально складений розклад	недостатність навчальних матеріалів
<b>Жіноча</b>	17,39%	17,39%	15,22%	41,30%	8,70%
<b>Чоловіча</b>	10,26%	28,21%	12,82%	33,33%	15,38%
<b>Всього</b>	14,12%	22,35%	14,12%	37,65%	11,76%

Загалом, за самовизначенням студентів-медиків, найменший негатив на якість навчання здійснюють такі чинники навчального процесу, як недостатність навчальних матеріалів (11,76%), невдоволеність психологічним кліматом на заняттях (14,12%), якістю викладання (14,12%). Найбільш впливовими негативними чинниками студенти-медики вважають процес навчання (22,35%) та нераціонально складений розклад (37,65%). Якщо одним із суттєвих факторів впливу освітнього процесу на якість

навчання 8,70% студентів жіночої статі визначають нестачу навчальних матеріалів на противагу 15,38% студентів чоловічої статі, то невдоволеність якістю викладання відзначають 17,39% на противагу 10,26% відповідно.

Проте, що стосується тріади (навчальне задоволення, показники успішності та стан здоров'я), то в дослідженнях ці три важливі та суміжні аспекти розглядаються в поєднанні один з одним дуже обмежено [4]. Також ще менше зустрічаються

дослідження, які базуються на об'єктивних показниках успішності та інших суб'єктивних ознаках (персональна важливість для студентів у досягненні високого оцінювання в навчанні та суб'єктивна оцінка загальної успішності у порівнянні зі своїми однолітками) [10], необхідних для оцінки розу-

міння суб'єктивних уявлень про їх академічні досягнення.

За результатами анкетування нами проаналізовано суб'єктивні уявлення студентів про їх академічні досягнення (табл. 2).

Таблиця 2

**Розподіл впливу успішності серед студентів-медиків у процесі навчання**

	<b>Всього</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
<i>Важливість наявності високої оцінки в навчанні</i>			
Дуже важливо	64,1%	61,7%	66,7%
Досить важливо	34,3%	36,3%	32,2%
Не дуже важливо	1,3%	1,6%	1,1%
Не важливо	0,3%	0,5%	0,0%
<i>Рейтинг власної успішності у порівнянні з іншими студентами</i>			
Значно краще	2,1%	3,1%	1,1%
Краще	21,3%	22,3%	20,2%
Так само	62,5%	62,2%	62,8%
Гірше	13,8%	12,4%	15,3%
Набагато гірше	0,3%	0%	0,5%

У таблиці 3 представлено дані впливу стресу на успішність у процесі навчання з урахуванням гендерного розподілу. Студентки-медики відчувають більший рівень стресу і тривожності у порівнянні зі студентами-хлопцями. Серед хлопців, які навчаються на «відмінно», постійно знаходяться в стресовому стані 0,02% студентів на противагу 10,20%

дівчат-відмінниць. Схожа тенденція спостерігається і при низькому рівні стресу з відмінним навчанням – 3,92% хлопців на противагу 7,46% дівчат. При «задовільному» навчанні відбувається наростання стресу у студентів як чоловічої (від 15,59% до 25,00%), так і жіночої статі (від 20,90% до 22,00%).

Таблиця 3

**Гендерний розподіл впливу стресу на успішність**

Стать	Наявність стресу в процесі навчання	Успішність (середній бал навчання)		
		«3»	«4»	«5»
<b>Чоловіча</b>	інколи	15,69%	80,39%	3,92%
	так, постійно	18,18%	81,80%	0,02%
	часто	25,00%	58,33%	16,67%
<b>Жіноча</b>	інколи	20,90%	71,64%	7,46%
	так, постійно	20,41%	69,39%	10,20%
	часто	22,00%	68,00%	10,00%

Із підвищенням рівня стресу або тривоги успішність може бути порушена. Згідно із законом Йеркса-Додсона збільшення рівня тривожності і стресу може призвести до підвищення продуктивності до певного рівня. Проте, якщо рівень мотивації занадто високий, зростає рівень активності і напруженості, внаслідок чого в діяльності (і в поведінці) з'являються певні розлади, що призводять до зворотного впливу на працездатність [10].

Нами було проаналізовано взаємозв'язок між показниками самооцінки стану здоров'я студентів-медиків та наявністю стресу в процесі навчання на успішність. Отримані дані свідчать, що поганий стан здоров'я і наявність частих стресових ситуацій негативно впливають на успішність студентів (рис. 3).

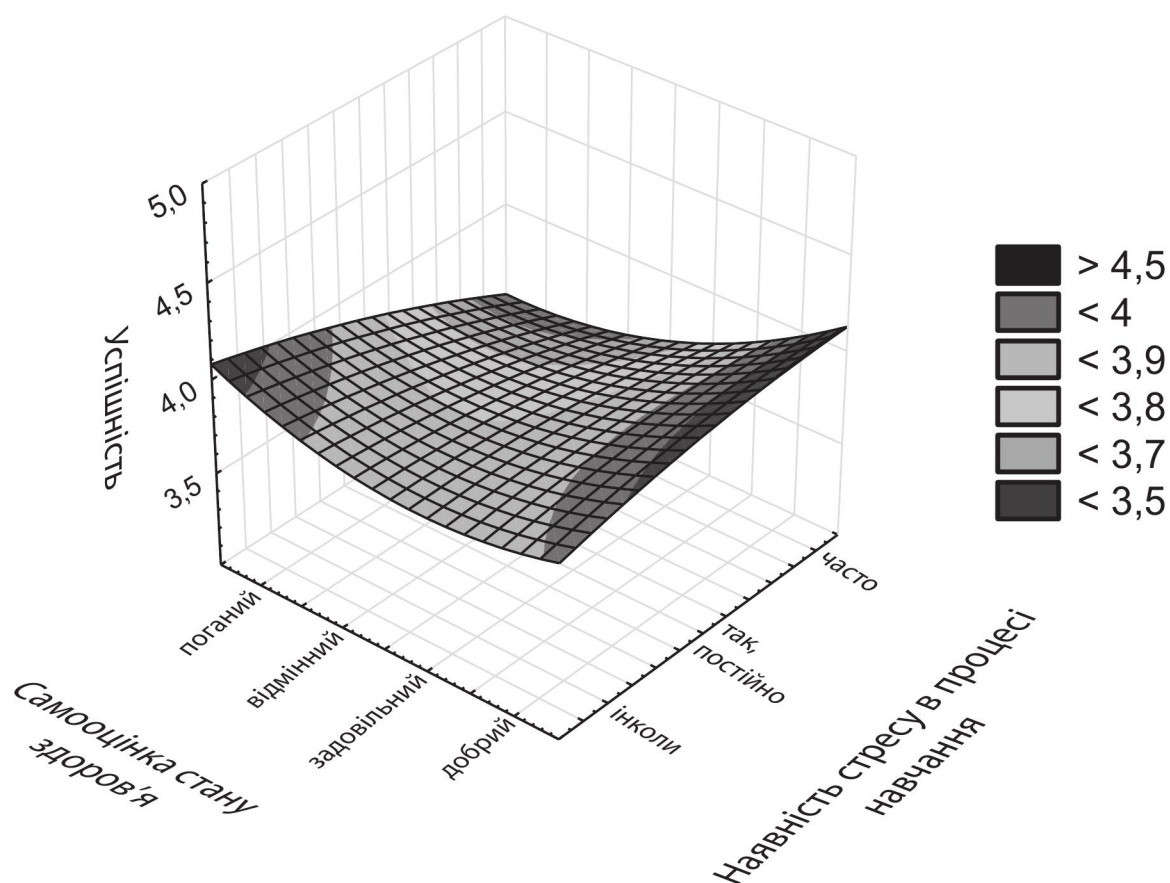


Рис. 3. Взаємозв'язок між самооцінкою стану здоров'я, наявністю стресу та успішністю студентів-медиків

Вид контролю знань також впливає на здоров'я студентів. На початку навчального року і впродовж перших місяців занять загалом здійснюється поточний контроль знань (систематична перевірка та оцінка результатів навчальних здобутків на занятті в процесі вивчення певного матеріалу). У цей період рівень стресу та тривоги є найнижчим. Із наближенням сесії та тематичного контролю, який здійс-

нюється з відповідної теми чи розділу навчального курсу, рівень стресу швидко зростає.

У таблиці 4 представлено динаміку самооцінки стану здоров'я студентів у процесі навчання за результатами самооцінки: стан здоров'я «погіршився» у 56,52% дівчат та 25,64% хлопців, «не змінився» – у 34,78% та 53,85%, «покращився» – у 8,70% та 20,51% відповідно.

Таблиця 4

Динаміка самооцінки стану здоров'я студентів у процесі навчання

Стать	Стан здоров'я на початок навчання	Стан здоров'я під час навчання		
		погіршився	не змінився	покращився
Чоловіча	задовільний	61,54%	30,77%	7,69%
	добрий	50,00%	41,67%	8,33%
	відмінний	-	66,67%	33,33%
	поганий	100,00%	-	-
Жіноча	задовільний	60,00%	40,00%	0,00%
	добрий	21,05%	68,42%	10,53%
	відмінний	21,43%	42,86%	35,71%
	поганий	-	-	-

Початковий та «набутий» у процесі навчання стан здоров'я також впливає на рейтинг успішності. 50% студенток при початковому «доброму» стані здоров'я уже на II курсі відзначають погіршення стану здоров'я і лише 8,33% – покращення. Загалом у 56,52% студенток погіршилося здоров'я у процесі навчання, не змінилось – у 34,78%, покращилось – у 8,7%. Погіршення стану здоров'я спостерігалось у 25,64% студентів, не змінилось – у 53,85%, покращилось – у 20,51%.

Аналіз анкетування студентів до і після контролю знань дозволив дійти висновку, що при позитивній і справедливо виставленій оцінці виникають позитивні емоції, які посилюють віру у власні сили, бажання дізнаватися більше, стимулюють до активної навчальної діяльності і сприяють переконанню у правильності вибору фаху.

**Висновки.** Отже, навчальний процес у вищих навчальних закладах відбувається в умовах інформаційного та психоемоційного перевантаження студентів. Урахування відмінностей в студентському сприйнятті значущості оцінок, постійного психологічного впливу оцінки і ролі оцінки у підготовці студентів до клінічної практики, систем і методів оцінки можуть значно вплинути на стан здоров'я студентів.

Навчальний процес є одним із важливих факторів ризику для здоров'я студентів. Тому одне із пріоритетних завдань у навчальних закладах повинно полягати у гармонізації балансу навчального процесу і стану здоров'я студентів, запровадження здоров'язберігаючих технологій впродовж усього навчання.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кузьмінський А. І. Роль вищого навчального закладу у збереженні й зміцненні здоров'я студентів [Електронний ресурс] / А. І. Кузьмінський // Педагогічна наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку. – 2009. – Режим доступу : [http://intellect-invest.org.ua/pedagog\\_editions\\_emagazine\\_pedagogical\\_science\\_arhiv\\_pn\\_n3\\_2009\\_st\\_18/](http://intellect-invest.org.ua/pedagog_editions_emagazine_pedagogical_science_arhiv_pn_n3_2009_st_18/).
2. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – 2002. – № 33 (329). – 22 квітня. – С. 4–5.
3. Панасюк М. М. Дослідження особистісних особливостей-індикаторів навчального стресу у студентів / М. М. Панасюк // Актуальні проблеми психології. Т. І. Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія : збірник наук. праць / за ред. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушки. – К. : Міленіум, 2006. – Ч.18. – С.109–113.

4. Al-Kandar F. Correlation of the Health-Promoting Lifestyle, Enrollment Level, and Academic Performance of College of Nursing Students in Kuwait / F. Al-Kandar, V. L. Vidal // Health Sciences. – 2007. – №9. – P. 112–119.
5. Chima O. Incidence, Severity, And Significance of Medical Student Abuse / O. Chima, C. OBIONU // International Journal of Medicine and Health Development. – 2000. – №5(2). – P. 96–100.
6. Dyrbye L. N. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students / L. N. Dyrbye, M. R. Thomas, T. D. Shanafelt // Acad Med. – 2006. – №81(4). – P. 354–373.
7. Dziegielwski S. F. Addressing stress with social work students: A controlled evaluation. / S. F. Dziegielwski, B. Turnage, S. Roest-Marti // Journal of Social Work Education. – 2004. – №40 (1). – P. 105–119.
8. Hashmat S. Factors causing exam anxiety in medical students / S. Hashmat, M. Hashmat, F. Amanullah // J Pak Med Assoc. – 2008. – №58. – P. 167–170.
9. Murray N. G. Coordinated School Health Programs and Academic Achievement: A Systematic Review of the Literature / N. G. Murray, B. J. Low, C. Hollis // J. School Health. – 2007. – №77. – P. 589–601.
10. Ofori R. Age and 'Type' of Domain Specific Entry Qualifications as Predictors of Student Nurses' Performance in Biological, Social and Behavioural Sciences in Nursing Assessments / R. Ofori // Nurse Educ. Today. – 2000. – №20. – P. 298–310.
11. Teigen K. H. Yerkes-Dodson: a law for all seasons / K. H. Teigen // Theory & Psychol. – 1994. – №4. – P. 525–547.
12. Trudeau F. Physical Education, School Physical Activity, School Sports and Academic Achievement.Int / F. Trudeau, R. J. Shephard // J. Behav. Nutr. Phys. Act. – 2008. – №5. – P. 10–15.
13. Tyssen R. Factors in medical school that predict postgraduate mental health problems in need of treatment. A nationwide and longitudinal study / R. Tyssen, P. Vaglund, N. T. Grinvold // Med Educ. – 2001. – №35. – P. 110–130.
14. Zeidner M. Test anxiety. In Ch. Spielberger (Ed.) / M. Zeidner // Encyclopedia of Applied Psychology. – 2004. – №3. – P. 545–556.

Дата надходження до редакції: 17.02.2016 р.