

Н.В. Лавров, М.А. Бортник, М.О. Цепилова, Д.А. Карелов

ЗНАЧЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 1-ГО, 3-ГО И 6-ГО КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет
(Россия, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2)

Актуальность исследования. Получение высшего медицинского образования оказывает значительное влияние на жизнь будущих врачей и, по их словам, является одним из наиболее сложных этапов в жизни. Из-за недостатка свободного времени у студентов могут возникать различные физиологические и психологические проблемы, такие как ухудшение работы иммунной системы, хроническая усталость, различные когнитивные нарушения, а также тревога и депрессия [5, 9].

В настоящее время существуют достаточно исследований, посвященных конкретным стрессорам и способам снижения их воздействия на организм человека [12]. Mohammad A. Aloufi et al. в своей работе пришли к выводу, что наилучшим методом, направленным на устранение стресса, тревоги и депрессии являются мероприятия по улучшению навыков повышения концентрации внимания и совладания с собой [9].

Часть студентов подвержена феномену анозогнозии, который заключается в отрицании, игнорировании или недооценке пациентом своего заболевания. В этом случае возможные проблемы выявляются с помощью психологических тестов.

Цель работы: выявить и сравнить актуальные стрессовые факторы у студентов медицинского вуза на разных этапах обучения.

Материалы и методы. Анализировали отечественные и зарубежные статьи за 2016–2023 гг., используя следующие научные электронные библиотеки: Cyberleninka, PubMed; использовали авторский анонимный опросник, батарею тестов: стресс-тест В.Ю. Щербатых, тест функциональности поведенческой стратегии, госпитальную шкалу тревоги и депрессии (HADS), шкалу депрессии Бека.

Результаты и их анализ. Исследование показало, что наиболее актуальным стрессом у 84,73 % студентов 1-го курса и 79,78 % студентов 6-го курса является учебная нагрузка, а на 3-м курсе доля таких студентов составляет 91,37 %; обнаружены статистически значимые различия ($p = 0,008$). Вредные привычки отмечались у 61,45 % студентов 1-го курса, 65,1 % студентов 3-го курса и 69,15 % студентов 6-го курса; статистически достоверных различий среди студентов разных курсов не выявлено ($p > 0,05$). По данным стресс-теста Щербатых на 3-м курсе статистически достоверно меньше обучающихся, у которых отсутствует симптомы стресса ($p = 0,0108$), а среди студентов 6-го курса статистически достоверно чаще встречаются лица, находящиеся в состоянии сильного стресса ($p = 0,039$). По данным теста

✉ Лавров Никанор Васильевич – ассистент, кафедра фармакологии с курсом клинической фармакологии и фармакоэкономики, С.-Петерб. гос. педиатр. мед. ун-т (Россия, 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2); e-mail: nikanlavr@gambler.ru, ORCID: 0000-0002-3622-9160;

Бортник Мария Александровна – студентка 4-го курса, С.-Петерб. гос. педиатр. мед. ун-т (Россия, 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2); e-mail: MariB0rtnik@yandex.ru, ORCID: 0009-0007-7744-4629;

Цепилова Мария Олеговна – студентка 4-го курса, С.-Петерб. гос. педиатр. мед. ун-т (Россия, 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2); e-mail: maryolegovna74@mail.ru, ORCID: 0000-0002-6640-2155

Карелов Дмитрий Алексеевич – студент 3-го курса, С.-Петерб. гос. педиатр. мед. ун-т (Россия, 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2); e-mail: d.kareloff@mail.ru, ORCID: 0009-0004-3117-9450

поведенческой стратегии у студентов 1-го (35,92 %), 3-го (34,21 %) и 6-го (28,9 %) курсов доминирующей поведенческой стратегией стал оптимизм во всех ситуациях, включая неопределенные. По данным теста HADS на 1-м, 3-м и 6-м курсах по показателям субклинически и клинически выраженной тревоги статистически достоверных различий не обнаружено ($p > 0,05$). По данным теста Бека явно выраженная депрессивная симптоматика в меньшей степени проявляется у студентов 3-го курса ($p = 0,0101$).

Ключевые слова: стресс у студентов, тревожность, депрессия, психотропные препараты, опросник.

Введение

На сегодняшний день одним из лидирующих по факторам стресса видом профессиональной деятельности является врачебная. Специалисты медицинского профиля сталкиваются с трудностями еще на этапе обучения, что сказывается на их психологическом состоянии. На 1-м курсе студенты испытывают положительные эмоции, связанные с поступлением их в университет, однако со временем большинство студентов сталкиваются с новыми для них трудностями, что вызывает ряд психологических проблем. Уже к концу 6-го курса у студентов появляются элементы синдрома эмоционального выгорания, о чем свидетельствует пониженная работоспособность, а также рост числа вредных привычек [11]. К старшим курсам добавляются проблемы иного характера и происходит переключение внимания на другие проблемы.

Однако с психологической точки зрения самым сложным курсом является 3-й – «экватор», что означает рубеж между базовыми и клиническими кафедрами. В ежедневном расписании студентов появляются новые предметы, увеличивается количество экзаменов на сессии. В этот период студенты особенно подвержены стрессу.

Необходимо более подробно изучить актуальные стрессовые факторы проявления стресса у студентов медицинского вуза.

Материалы и методы

В исследовании использовался анализ русских и иностранных публикаций за 2010–2023 гг. Был составлен авторский анонимный опросник, в котором содержатся персональные данные, вопросы о вредных привычках, об актуальных стрессовых факторах и принимаемых препаратах. В опросе при-

няло участие 670 человек (130 мужчин и 540 женщин) разных возрастных категорий – от 17 лет до 41 года, средний возраст составил $20,49 \pm 3,31$ года (здесь и далее полученные результаты будут представлены в виде $M \pm \sigma$, где M – выборочное среднее, σ – стандартное отклонение). Все студенты находились в условиях учебного процесса с октября по март и были проинформированы об анонимности данного опроса. В результатах допускается небольшая погрешность, которая может быть связана с большой дисперсией по возрасту и с неучитыванием некоторых факторов, влияющих на эмоциональное состояние.

Выборка была разделена на три подгруппы в зависимости от курса обучения: 1-й ($N = 265$), 3-й ($N = 282$) и 6-й ($N = 141$) курс.

Авторы подобрали батарею тестов, наиболее полно освещающих тему стресса, тревожности и депрессии. Были выбраны: стресс-тест В.Ю. Щербатых, тест функциональности поведенческой стратегии, вопросы из госпитальной шкалы тревоги и депрессии (HADS), шкала депрессии Бека.

Результаты

При оценке актуального стресса студентов медицинского вуза 1-го, 3-го и 6-го курсов было выявлено, что учебная нагрузка является лидирующим фактором среди всех причин, вызывающих подобное состояние. Кроме того, были обнаружены статистически значимые различия среди обучающихся разных курсов ($p = 0,008$); при этом сильнее всего подвержены данному фактору оказались студенты 3-го курса (см. рис. 1).

На протяжении обучения на всех курсах прослеживается определенный характер изменения показателей работы и материального положения: на каждом следующем

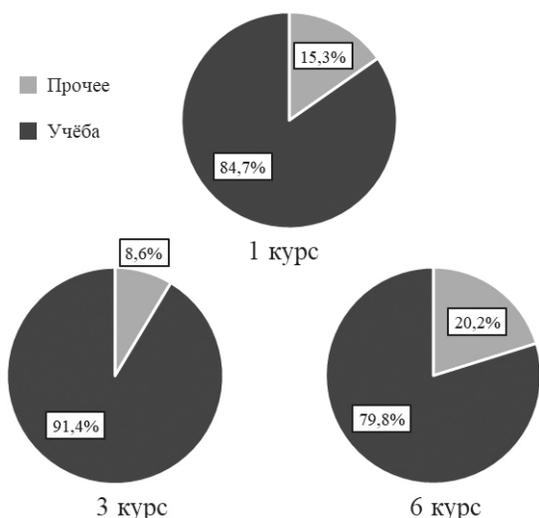


Рис. 1. Учебный стресс

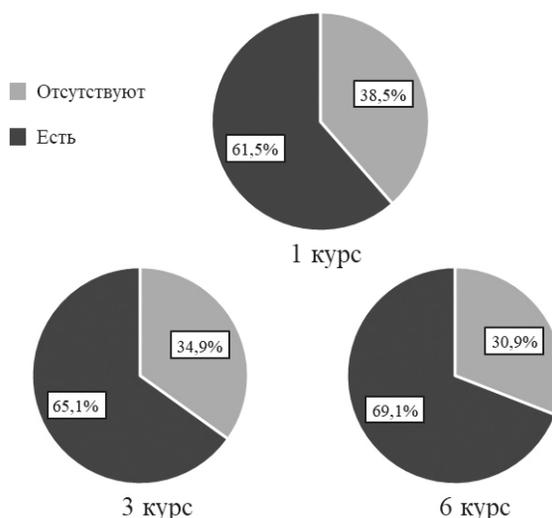


Рис. 2. Показатели вредных привычек

курсе повышается относительная частота стресса, вызванного работой и сложившимся материальным положением. Выявлены статистически значимые различия среди студентов 1-го, 3-го и 6-го курсов по данным параметрам ($p < 0,00001$ и $p < 0,000001$ соответственно). Сильнее всего эти факторы влияют на обучающихся-выпускников.

Вредные привычки студентов являются еще одним фактором при оценке стресса обучающихся. При анализе полученных данных статистически значимых различий по имеющимся вредным привычкам среди студентов разных курсов не обнаружено ($p > 0,05$). Курение, употребление алкоголя, селфхарм, шопоголизм, а также игромания – наиболее часто встречающиеся пагубные привычки (см. рис. 2).

Стресс-тест В.Ю. Щербатых

Анализ стрессоустойчивости проводился с помощью стресс-теста В.Ю. Щербатых, который направлен на определение уровня стрессоустойчивости студентов. Интерпретация отдельных шкал позволяет оценить личностные, психологические и психосоматические составляющие стрессоустойчивости [7, 8]. В ходе тестирования студентам было предложено оценить свои интеллектуальные и поведенческие признаки. По результатам была составлена круговая диаграмма (см. рис. 3), на которой отмечено распределение по уровням испытываемого стресса среди

студентов разных курсов. Оценка проводилась по правилу: чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессоустойчивость человека.

Средние баллы по курсам распределились следующим образом: для 1-го – $20,69 \pm 13,69$ [ДИ (95%) 19,04–22,35], для 3-го – $24,43 \pm 14,26$ [ДИ (95%) 22,76–26,1], для 6-го – $24,27 \pm 14,3$ [ДИ (95%) 21,89–26,65]. Для всех респондентов – $22,96 \pm 14,15$ [ДИ (95%) 21,9–24,02]. Такие показатели могут выявляться по причине неправильного распределения времени, а также повышенной учебной нагрузки. Статистически значимые различия были обнаружены среди

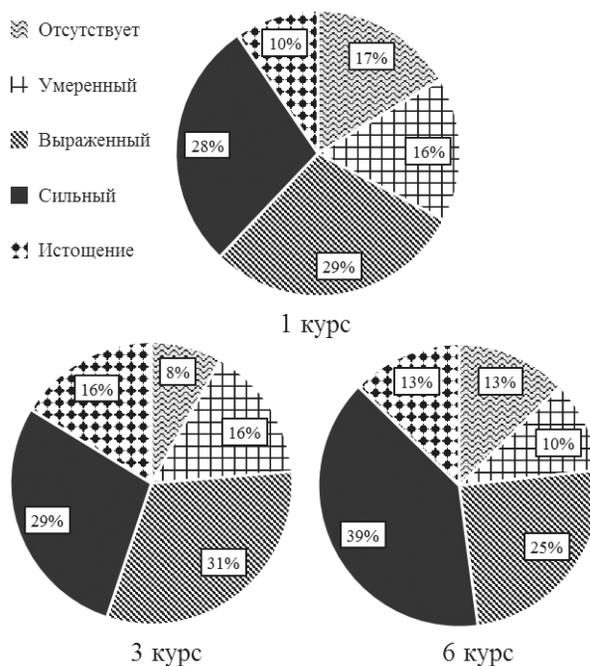


Рис. 3. Результаты стресс-теста В.Ю. Щербатых

студентов, у которых отсутствует симптомы стресса: меньше всего таких студентов на 3-м курсе ($p = 0,0108$). Также присутствуют статистически достоверные различия среди студентов разных курсов, находящихся в состоянии сильного стресса, – в этой категории преобладают обучающиеся 6-го курса ($p = 0,039$). Для борьбы со стрессом студентам рекомендовались умеренные физические нагрузки, в т.ч. аэробный кардиотренинг, нормализация режима дня и сна, а также релаксационные тренировки.

Тест функциональности поведенческих стратегий

Тест функциональности поведенческих стратегий предусматривает диагностику поведения, направленного на преодоление эмоционального стресса, – определение стратегий. Студентам предлагалось пройти тест из 32 вопросов, в начале которого им необходимо было вспомнить сложную стрессовую ситуацию из прошлого, а затем отметить соответствующий вариант ответа, который соответствовал их поведению при решении задачи.

В связи с тем, что у ряда студентов было выявлено несколько поведенческих стратегий, при статистической обработке получен-

ных данных такие респонденты были исключены из анализа. Итоговый объем выборки составил 447 человек. На рис. 4 представлены итоговые диаграммы с результатами, из которых видно, что у обучающихся всех курсов: 35,93% студентов 1-го курса; 34,21% студентов 3-го курса; 28,89% студентов 6-го курса – господствующей поведенческой стратегией стала функциональная стратегия «оптимизм во всех ситуациях, включая неопределенные». На всех курсах второй по встречаемости стратегией оказалась функциональная стратегия «целеустремленность в разрешении возникших проблем»: 24,55% на 1-м курсе, 20,0% на 3-м курсе и 23,33% на 6-м курсе.

HADS

Данный тест применяется для оценки степени тревоги и депрессии [5]. В нашей работе была использована только субшкала А (так называемый HADS-A), оценивающая симптомы тревоги респондентов. Коэффициент внутренней согласованности альфа Кронбаха составляет 0,829 [1, 2]. Полученное распределение относительных частот для каждого курса представлено на рис. 5. Средний балл студентов 1-го курса составил $8,51 \pm 3,98$ [ДИ (95%) 8,02–8,99],

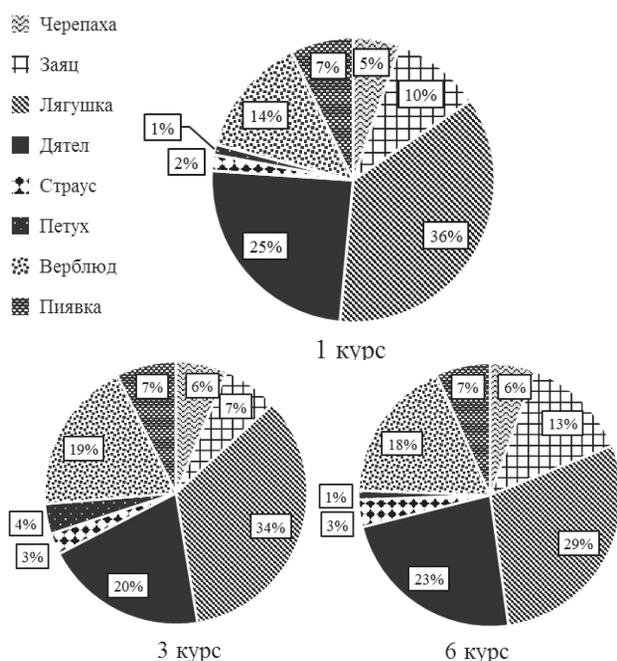


Рис. 4. Результаты теста функциональности поведенческих стратегий

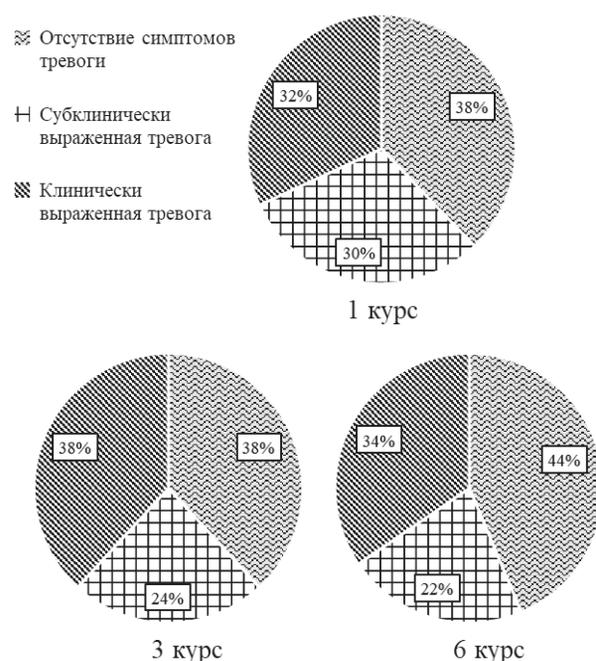


Рис. 5. Результаты теста HADS-A

3-го – $9,13 \pm 4,15$ [ДИ (95 %) 8,64–9,61], 6-го – $8,77 \pm 4,32$ [ДИ (95 %) 8,05–9,49], для всех – $8,82 \pm 4,13$ [ДИ (95 %) 8,51–9,13]. При использовании критерия Хи-квадрат Пирсона с поправкой на правдоподобие было выявлено, что статистически значимых различий между курсами нет ($p > 0,05$).

Шкала депрессии Бека

Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory, BDI) отражает тяжесть депрессивных состояний и выявляет наиболее значимые для них симптомы. BDI состоит из 21 вопроса [3, 6].

Студентам предлагалось выбрать один из четырех ответов на каждый вопрос. Шкала оценки составляла от 0 до 3 баллов. Суммарное количество баллов в итоге могло составить от 0 до 63. В зависимости от полученных результатов можно выявить отсутствие депрессии (0–11 баллов), а также предположить склонность к легкой (12–19 баллов), умеренной (20–25 баллов) и тяжелой депрессии (более 26 баллов). Распределение по подгруппам представлено на рис. 6.

Анализируя полученные результаты, следует отметить, что средний балл по шкале депрессии Бека для первокурсников ра-

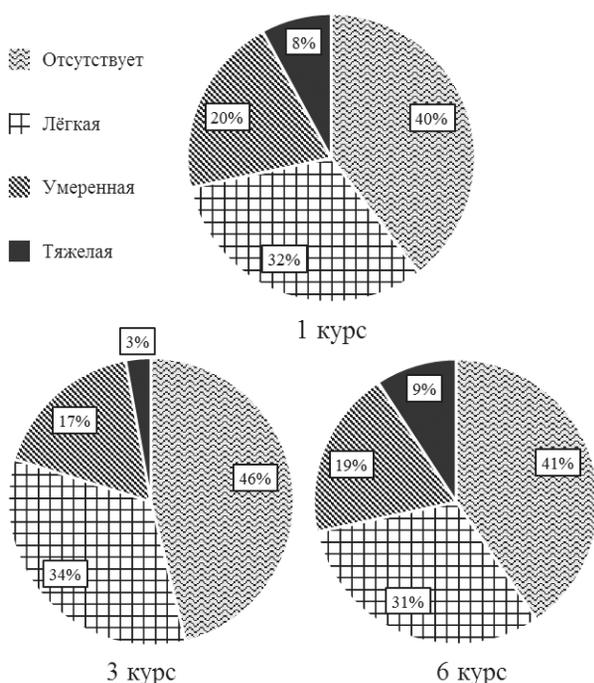


Рис. 6. Результаты по шкале депрессии Бека

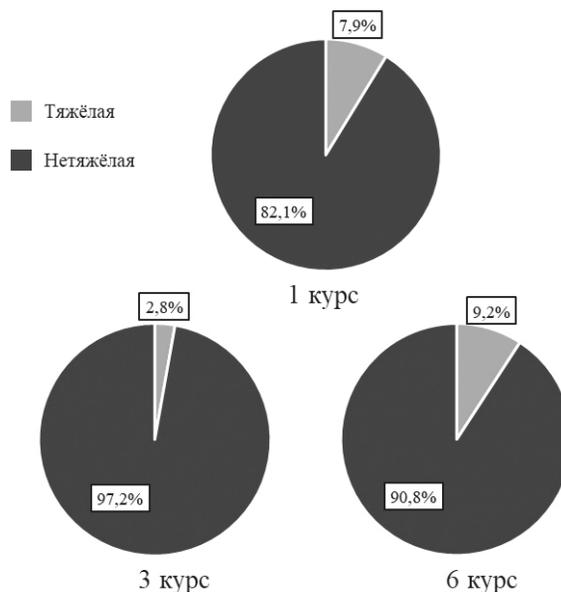


Рис. 7. Студенты с явно выраженной депрессивной симптоматикой

вен $13,92 \pm 9,94$ [ДИ (95 %) 12,72–15,13], третьекурсников – $11,98 \pm 7,94$ [ДИ (95 %) 11,05–12,91], шестикурсников – $14,25 \pm 9,66$ [ДИ (95 %) 12,64–15,86], для всех опрошенных – $13,19 \pm 9,16$ [ДИ (95 %) 12,51–13,88]. Кроме того, имеются статистически достоверные различия среди студентов разных курсов с явно выраженной депрессивной симптоматикой ($p = 0,0101$). Данный феномен в меньшей степени встречается среди третьекурсников, в отличие от обучающихся на прочих курсах (рис. 7).

Всем студентам с выраженной симптоматикой рекомендовали обратиться к специалисту.

Заключение

На протяжении всего процесса обучения наиболее актуальным стрессом студентов-медиков является учебная нагрузка. Наличие вредных привычек не зависит от курса ($p > 0,05$). Исходя из данных стресс-теста В.Ю. Щербатых у студентов 1-го, 3-го и 6-го курса наиболее выраженными стали 3-я и 4-я стадии стресса. В основном у всех студентов отмечалась поведенческая стратегия «оптимизм во всех ситуациях, включая неопределенные». Второй по встречаемости стратегией стала целеустремленность в разрешении возникших проблем. У 37,83 %

студентов на 1-м курсе, 38,16 % на 3-м курсе и 43,66 % на 6-м курсе не отмечалась выраженная тревога. При статистическом анализе частоты встречаемости клинически и субклинически выраженной тревоги статистически значимых различий между курсами не обнаружено ($p > 0,05$).

Результаты теста Бека демонстрируют статистически достоверные различия среди студентов разных курсов с явно выраженной депрессивной симптоматикой ($p = 0,0101$), в меньшей степени встречающейся среди третьекурсников. В остальных аспектах дан-

ного теста статистически достоверных различий выявлено не было ($p > 0,05$).

Полученные данные показывают, что процесс обучения в медицинском ВУЗе является сильным стрессовым фактором в течение всего периода обучения. Необходимы дополнительные исследования, чтобы определить конкретные факторы, вызывающие наибольший стресс во время обучения. Это позволит создать благоприятную образовательную среду для обучающихся, что улучшит качество подготовки будущих медицинских специалистов.

Литература

1. Вергунов Е.Г., Николаева Е.И., Боброва Ю.В. К вопросу о психометрической надежности некоторых психологических методик // Теоретическая и экспериментальная психология. 2019. Т. 11, № 1. С. 61–68.
2. Герасимова О.Ю., Семченко Л.Н. Тревожные расстройства у студентов медицинского университета // Психология. Психофизиология. 2020. Т. 13, № 4. С. 30–38.
3. Ковров Г.В., Лебедев М.А., Палатов С.Ю. Депрессия в общей практике // Российский медицинский журнал. 2010. Т. 18, № 8. С. 504.
4. Кукушкина А.А., Котельникова А.В., Рассулова М.А. Исследование психометрических свойств «Госпитальной шкалы тревоги и депрессии» (HADS), рекомендованной для врачей общесоматической практики, на выборке пациентов с нарушением двигательных функций // Клиническая и специальная психология. 2023. Т. 12, № 2. С. 1–24.
5. Маслова Н.Н., Зайцева В.М., Ковалева Э.А. Исследование показателей выраженности тревожности и депрессии у студентов-медиков // Смоленский медицинский альманах. 2015. № 2. С. 92–95.
6. Махрина Е.А., Василенко А.В. Особенности стрессоустойчивости студентов-первокурсников // E-Scio. 2022. № 6. С. 69.
7. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.Д., Усаева Н.Р. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов спортивных направлений университета // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 89–91.
8. Холодова И.Н., Зайденварг Г.Е. Стресс: как уменьшить его влияние на качество жизни человека // Российский медицинский журнал. 2018. Т. 2, № 11. С. 113–117.
9. Aloufi M.A., Jarden R.J., Gerdtz M.F. Reducing Stress, Anxiety and Depression in Undergraduate Nursing Students: Systematic Review // Nurse Educ. Today. 2021. Vol. 102. P. 104877. DOI: 10.1016/j.nedt.2021.104877
10. Gil-Calderón J., Alonso-Molero J., Dierssen-Sotos T. Burnout Syndrome in Spanish Medical Students // BMC Med. Educ. 2021. Vol. 21, N 1. P. 231. DOI: 10.1186/s12909-021-02661-4
11. Knapen J., Vancampfort D., Moriën Y. Exercise Therapy Improves Both Mental and Physical Health in Patients with Major Depression // Disabil. Rehabil. 2015. Vol. 37, N 16. Pp. 1490–1495. DOI: 10.3109/09638288.2014.972579.
12. Menardo E., Di Marco D., Ramos S. Nature and Mindfulness to Cope with Work-Related Stress: A Narrative Review // Int. J. Environ. Res. Public Health. 2022. Vol. 19, N 10. P. 5948. DOI: 10.3390/ijerph19105948

Поступила 06.12.2023

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией статьи.

Участие авторов: Н.В. Лавров – сбор материала, подбор литературы, оформление статьи; М.А. Бортник – сбор материала, оформление статьи; М.О. Цепилова – сбор материала, подбор литературы; Д.А. Карелов – статистическая обработка полученных данных, оформление статьи.

Для цитирования: Лавров Н.В., Бортник М.А., Цепилова М.О., Карелов Д.А. Значение актуальных стрессовых факторов в жизни студентов 1-го, 3-го и 6-го курсов медицинского вуза // Вестник психотерапии. 2024. № 92. С. 53–60. DOI: 10.25016/2782-652X-2024-0-92-53-60

N.V. Lavrov, M.O. Tsepilova, M.A. Bortnik, D.A. Karelov

The Importance of Current Stress Factors in the Lives of 1st, 3rd and 6th Year Medical Students

St. Petersburg State Medical Pediatric University
(2, Litovskaya Str., St Petersburg, Russia)

✉ Nikanor Vasilievich Lavrov – assistant, department of pharmacology with a course in clinical pharmacology and pharmacoconomics, St. Petersburg State Medical Pediatric University (2, Litovskaya Str., St Petersburg, 194100, Russia); e-mail: nikanlavr@rambler.ru, ORCID: 0000-0002-3622-9160;

Maria Olegovna Tsepilova – 4th year student, St. Petersburg State Medical Pediatric University (2, Litovskaya Str., St Petersburg, 194100, Russia); e-mail: maryolegovna74@mail.ru, ORCID: 0000-0002-6640-2155;

Maria Aleksandrovna Bortnik – 4th year student, St. Petersburg State Medical Pediatric University (2, Litovskaya Str., St Petersburg, 194100, Russia); e-mail: MariB0rtnik@yandex.ru, ORCID: 0009-0007-7744-4629;

Dmitrii Alekseevich Karelov – 3rd year student, St. Petersburg State Medical Pediatric University (2, Litovskaya Str., St Petersburg, 194100, Russia); e-mail: d.kareloff@mail.ru, ORCID: 0009-0004-3117-9450

Abstract

The relevance of research. Obtaining a higher medical education significantly impacts the lives of future physicians and is described by many as one of the most challenging stages of their lives. Due to a lack of free time, medical students often face various physiological and psychological issues, including impaired immune system function, chronic fatigue, cognitive disorders, anxiety, and depression [9, 5]. While numerous studies have addressed specific stressors and ways to mitigate their effects on the human body [12], Mohammad A. Aloufi et al. concluded that the best methods for reducing stress, anxiety, and depression involve improving concentration and self-management skills [9]. Some students exhibit anosognosia—a phenomenon characterized by denial, neglect, or underestimation of one's own condition. In such cases, potential issues can be identified through psychological testing.

The purpose of the work: To identify and compare current stress factors among medical students at different stages of their education.

Materials and methods. A review of Russian and international articles from 2016–2023 was conducted using scientific electronic libraries such as CyberLeninka and PubMed. The study employed a proprietary anonymous questionnaire, as well as the following test batteries: the Stress Test by V.Yu. Shcherbatykh, the Functional Behavioral Strategy Test, the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), and the Beck Depression Inventory.

The results and their analysis. The study revealed that academic workload is the most significant stress factor for 84.73% of 1st-year students, 91.37% of 3rd-year students, and 79.78% of 6th-year students, with statistically significant differences ($p = 0.008$). Harmful habits were noted in 61.45% of 1st-year students, 65.1% of 3rd-year students, and 69.15% of 6th-year students, with no statistically significant differences among the groups ($p > 0.05$). According to Shcherbatykh's Stress Test, significantly fewer 3rd-year students showed no stress symptoms ($p = 0.0108$), while 6th-year students were significantly more likely to experience severe stress ($p = 0.039$). The Behavioral Strategy Test indicated that optimism dominated as the primary coping strategy in uncertain situations across all groups: 35.92% of 1st-year students, 34.21% of 3rd-year students, and 28.9% of 6th-year students. HADS results showed no statistically significant differences in subclinical or clinically significant anxiety levels across the three groups ($p > 0.05$). Beck Depression Inventory results revealed that pronounced depressive symptoms were least evident among 3rd-year students ($p = 0.0101$).

Keywords: stress in students, anxiety, depression, psychotropic drugs, questionnaire.

References

1. Vergunov E.G., Nikolaeva E.I., Bobrova Yu.V. K voprosu o psikhometricheskoi nadezhnosti nekotorykh psikhologicheskikh metodik [On the issue of psychometric reliability of some psychological methods]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya* [Theoretical and experimental psychology]. 2019; 11(1): 61–68. (In Russ.)
2. Gerasimova O.Yu., Semchenko L.N. Trevozhnye rasstroistva u studentov meditsinskogo universiteta [Anxiety disorders among medical students]. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya* [Psychology. Psychophysiology]. 2020; 13(4): 30–38. (In Russ.)
3. Kovrov G.V., Lebedev M.A., Palatov S.Yu. Depressiya v obshchei praktike [Depression in general practice]. *Russkii meditsinskii zhurnal* [Russian Medical Journal]. 2010; 18(8): 504. (In Russ.)
4. Kukshina A.A., Kotelnikova A.V., Rassulova M.A. Issledovanie psikhometricheskikh svoystv «Gospital'noi shkaly trevogi i depressii» (HADS), rekomendovannoi dlya vrachei obshchesomaticheskoi praktiki, na vyborke patsientov s narusheniem dvigatel'nykh funktsii [Investigation of the Psychometric Properties of the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) Recommended for General Medical Practitioners, on a Sample of Patients with Impaired Motor Functions]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya* [The Clinical and special psychology]. 2023; 12(2): 1–24. (In Russ.)
5. Maslova N.N., Zaitseva V.M., Kovaleva E.A. Issledovanie pokazatelei vyrazhennosti trevozhnosti i depressii u studentov-medikov [Study of the degree of anxiety and depression in medical students]. *Smolenskij medicinskij al'manah* [Smolensk Medical Almanac]. 2015; (2): 92–95. (In Russ.)
6. Mahrina E.A., Vasilenko A.V. Osobennosti stressoustoichivosti studentov-pervokursnikov [Features of stress resistance of first-year students]. *E-Scio*. 2022; (6): 69. (In Russ.)
7. Povzun V.D., Povzun A.A., Apokin V.D., Usaeva N.R. Analiz urovnya stressoustoichivosti studentov sportivnykh napravlenii universiteta [University sport department students' stress tolerance analysis]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture]. 2016; (9): 89–91. (In Russ.)
8. Kholodova I.N., Zaidenvarg G.E. Stress: kak umen'shit' ego vliyanie na kachestvo zhizni cheloveka [Stress: how to reduce its impact on the quality of human life]. *Russkii meditsinskii zhurnal* [Russian Medical Journal]. 2018; 2 (11): 113–117. (In Russ.)
9. Aloufi M.A., Jarden R.J., Gerdtz M.F. Reducing stress, anxiety and depression in undergraduate nursing students: Systematic review. *Nurse Educ. Today*. 2021; 102: 104877. DOI: 10.1016/j.nedt.2021.104877.
10. Gil-Calderón J., Alonso-Molero J., Dierssen-Sotos T. Burnout syndrome in Spanish medical students. *BMC Med. Educ.* 2021; 21 (1): 231. DOI: 10.1186/s12909-021-02661-4.
11. Knapen J., Vancampfort D., Moriën Y. Exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression. *Disabil Rehabil.* 2015; 37 (16): 1490–1495. DOI: 10.3109/09638288.2014.972579.
12. Menardo E., Di Marco D., Ramos S. Nature and mindfulness to cope with work-related stress: a narrative review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022; 19 (10): 5948. DOI: 10.3390/ijerph19105948.

Received 06.12.2023

For citing: Lavrov N.V., Bortnik M.A., Tsepilova M.O., Karelov D.A. Znachenie aktual'nykh stressovykh faktorov v zhizni studentov 1, 3 i 6 kursov meditsinskogo vuza. *Vestnik psikhoterapii*. 2024; (92): 53–60. (In Russ.)

Lavrov N.V., Bortnik M.A., Tsepilova M.O., Karelov D.A. The importance of current stress factors in the lives of 1st, 3rd and 6th year medical students. *Bulletin of Psychotherapy*. 2024; (92): 53–60. DOI: 10.25016/2782-652X-2024-0-92-53-60
