АШУҮИС-ийн Суурь боловсролын II дамжааны оюутнуудын стрессийн түвшинг үнэлсэн дүн

Б.Алтанцэцэг[1], Э.Жавзандулам[1], С.Оюунгэрэл[1], С.Ариунаа[1], С.Чимэгсайхан[1], Б.Түмэнбаяр[1], Б.Мандах-Эрдэнэ[1], Б.Хулан[1]

[1]АШУҮИС, Био-АС, Гистологийн тэнхим
Цахим шуудан: Khulan.bat@mnums.edu.mn, Утас: 99044042

Түлхүүр үг:

Стресс
Суурь боловсрол
Хоёрдугаар
дамжаа
Анагаах

Товч утга:

Үндэслэл: Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага стрессийг хүнд хэцүү нөхцөл байдлаас үүдэлтэй сэтгэлийн түгшүүр, сэтгэлийн хямрал гэж тодорхойлсон. Стресс бол бидний амьдралд тулгарч буй сорилт, аюул заналхийллийг даван туулахад хүргэдэг хүний байгалийн хариу үйлдэл юм. Хүн бүр тодорхой хэмжээгээр стресстэй байдаг ч стресст хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх нь бидний өдөр тутмын амьдралд ихээхэн нөлөөлдөг байна[1]. Ялангуяа архаг стресс нь хувийн амьдралыг тасалдуулж ядрах, анхаарал төвлөрөх чадвар алдагдах, цочромтгой болох зэрэг нөлөө үзүүлдэг байна[2]. Анагаахын оюутнуудын дунд стрессийн түвшинг нийт хүн амтай харьцуулахад өндөр байгааг тодорхойлсон цөөнгүй судалгаа байна[3]. Анагаахын чиглэлээр элсэн суралцаж буй оюутнуудад эхний 3 жилдээ академик стрессийн түвшин өндөр байдаг ба энэ нь тэдний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг болохыг судлаачид онцлон тэмдэглэсэн байна[4]. АШУҮИС-ийн суурь боловсролын II дамжааны оюутнуудын дундах стрессийн түвшин үнэлэх, стресс үүсэхэд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг тодорхойлох, тэдгээрээс зайлсхийн бууруулах, стрессийг зөв удирдах арга барилд суралцахад чиглүүлэх шаардлагатай байгаа нь энэхүү судалгааны ажлын үндэслэл боллоо. **Зорилго:** Анагаахын Шинжлэх Ухааны Үндэсний Их Сургуулийн (АШУҮИС) суурь боловсролын II дамжааны оюутнуудын стрессийн түвшинг үнэлэх, түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг эрэмблэх. **Арга, аргачлал:** Судалгааг 2024 оны 11 сарын 18-25-ны хооронд агшингийн судалгааны загвараар Анагаахын оюутны стресс үүсгэгчийг үнэлэх 6 бүлэг бүхий нийт 40 асуумжийг ашиглан (MSSQ)[6] судалгааг хийж гүйцэтгэсэн. Судалгааг google form платформ ашиглан мэдээ баримтыг цуглуулсан, статистик боловсруулалтыг Microsoft Ecxel 2010 болон SPSS 25.0 программын тусламжтай боловсруулсан. **Үр дүн:** Судалгаанд суурь боловсролын II дамжааны нийт 615 оюутан хамрагдсан, үүнээс 98 нь (15.9%) эрэгтэй, 517 нь (84%) эмэгтэй байсан. Академик хамааралтай стресс бүлэгт хүнд түвшний стресс 295 (47.9%), хувь хүн, хүн хоорондын харилцаанаас үүдэлтэй стресс бүлэгт хүнд түвшний стресс 55 (8.9%), суралцах болон заах арга зүйтэй холбоотой стресс бүлэгт хүнд түвшний стресс 103 (16.7%), Нийгмийн шалтгаантай стресс бүлэгт хүнд түвшний стресс 106 (17.2%), өөрийн хүсэл сонирхолын дагуу суралцаагүйгээс үүсэлтэй стресс бүлэгт 57 (9%), багийн үйл ажиллагаатай хамааралтай стресс бүлэгт хүнд түвшний стресс 116 (18.8%) тус тус тодорхойлогдлоо. Эдгээр оюутнуудын дунд академик хамааралтай стресс (ARS) нь бусад стресс үүсгэж буй 5 бүлэгтэй харьцуулахад хамгийн их тодорхойлогдсон. Энэ бүлэгт хөнгөн стресс 7 (1.1%), дунд түвшний стресс 62 (10.1%), өндөр түвшний стресс 251 (40.8%), хүнд түвшний стресс 295 (48%) оюутанд илэрч байв. Хүнд түвшний стресстэй болох нь тодорхойлогдсон 295 оюутнаас 40% (40) нь эрэгтэй, 49% (255) нь эмэгтэй оюутан байсан бөгөөд эмэгтэй оюутнуудын дунд стрессийн түвшин харьцангуй их байгаа нь ажиглагдлаа. **Дүгнэлт:** АШУҮИС-ийн суурь боловсролын II дамжааны оюутнуудын дунд академик хамааралт стресс үүсгэж буй хүчин зүйлсээс оюутан муу (F) үнэлгээ авах нь хүнд түвшний стресс үүсгэх гол шалтгаан болж байгаа нь тодорхойлогдлоо.

Үндэслэл: Стресс гэдэг нь хүнд хэцүү нөхцөл байдлаас үүсэлтэй сэтгэл түгшүүр, сэтгэлийн хямрал гэж судлаачид тодорхойлсон[6]. Стресс нь хүний оюун ухаан болон бие махбодод аль алинд нь нөлөөлж байдаг бөгөөд бага зэргийн стресс нь хэвийн бөгөөд бидний өдөр тутмын үйл ажиллагааг хийхэд тусалдаг байна. Харин хүнд, маш хүнд хэлбэрийн стресс нь бие махбодийн төдийгүй сэтгэцийн асуудал үүсгэдэг төдийгүй сэтгэлзүйн хувьд тогтворгүй байх нь олон төрлийн сөрөг сэтгэл хөдлөлийг бий болгодог байна[7].

Стресс үүсгэх хүчин зүйлсийг ерөнхийд нь гадаад болон дотоод гэж ангилдаг ба тухайн хүний сэтгэл зүйн онцлог, үзэл суртал, амьдралын хэв маяг, нийгэм хамт олон, ажил мэргэжлийн онцлог, суралцаж буй чиглэл зэргээс шалтгаалан стресс үүсэх нөхцөл байдал ялгаатай байдаг болохыг судлаачид дурьдсан байна. Анагаах ухааны чиглэлийн сургуулиуд нь нийгмийн эрүүл мэндийг сайжруулж, өвчтөнд төвлөрсөн өндөр түвшний тусламж үйлчилгээ үзүүлэх чадвартай эмч бэлтгэх зорилготой байдаг. Ур чадвартай эмч мэргэжилтэн болохын тулд анагаахын оюутнууд олон жилийн турш ачаалал ихтэй сургалт, эмнэлзүйн дадлагыг туулдаг байна. Өргөн цар хүрээтэй сургалтын хөтөлбөр, шалгалт, эрдэм шинжилгээ мөн бүтэлгүйтэхээс айх, чөлөөт цаг багасах, ажлын хэт ачаалал, нойрны чанар муудах, нарийн мэргэжлээ сонгох болон ирээдүйн талаар санаа зовох зэрэг эрсдэлт хүчин зүйлүүд нь анагаахын оюутнуудын сэтгэл санаа болон сэтгэцийн эрүүл мэндийг өөрчилж, сурлагын амжилт чанар муудах, эмнэлзүйн ур чадвар буурах, өвчтөнд хандах хандлага муудах төдийгүй архаг стресст хүргэж, сэтгэл гутралд орж халшрах хам шинж, амиа хорлох зэрэг сөрөг үр дагаварт хүргэж болзошгүй байдаг талаар цөөнгүй судалгаа дурьдсан юм. Ялангуяа Анагаахын сургуулийн эхний жилүүдэд академик хамааралтай стрессийн түвшин өндөр байдаг байна. Сүүлийн жилүүдэд анагаахын оюутнуудад стресс, түгшүүр, сэтгэл гутралын түвшин нэмэгдэж байна. Анагаахын оюутнуудын дунд стрессийн тархалт 28.5-78%-тай байна[8]. Гэр бүл, нийгмийн дэмжлэг нь стрессийн шинж тэмдгүүдээс урьдчилан сэргийлэх, сайжруулах боломжтой болох нь тодорхойлогдсон байна[9]. Тиймээс эдгээр асуудлуудыг хүлээн зөвшөөрч, үүний эсрэг дэмжих, туслах арга хэмжээ авах зайлшгүй шаардлагатай байгаа юм.

АШУҮИС-ийн суурь боловсролын II дамжааны оюутнуудын дундах стрессийн түвшин үнэлэх, стресс үүсэхэд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг тодорхойлох, тэдгээрээс зайлсхийн бууруулах, стрессийг зөв удирдах арга барилд суралцахад чиглүүлэх шаардлагатай байгаа нь энэхүү судалгааны ажлын үндэслэл боллоо.

Зорилго: Суурь боловсролын II дамжааны оюутнуудын стрессийн түвшинг тодорхойлох

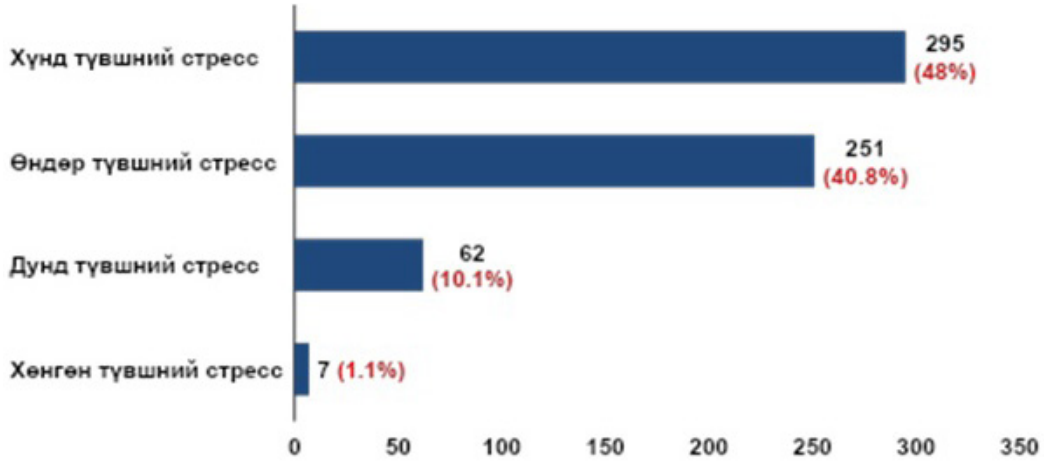
Арга, аргачлал: Судалгааг аналитик судалгааны агшингийн загвараар 2024-2025 оны хичээлийн жилийн I улирлын шалгалт эхлэхээс 4-5 долоо хоногийн өмнө 2024 оны 11 сарын 18-25-ны хооронд АШУҮИС-ийн суурь боловсролын хоёрдугаар дамжаа(АСБД, ЭМСБД)-ны 615 оюутныг хамруулсан ба судалгаа нь судалгаанд оролцохыг зөвшөөрч буй ёс зүйн хэсэг, ерөнхий асуумжийн хэсэг (4 асуулт), анагаахын оюутны стресс үүсгэгчийг үнэлэх 6 бүлэг хэсгийг багтаасан (MSSQ) (40 асуулт) цогц асуумжийг google form платформ ашиглан цахим хэлбэрээр авсан. Судалгааны асуумжийн найдвартай байдлыг шалгахад Cronbach-0.96% гарсан. Асуулт тус бүрд оюутнууд өөрсдийн стрессийн түвшинг 0-4 оноогоор 5 зэрэгт үнэлсэн (0- стресс үүсгэдэггүй, 1-хөнгөн стресс үүсгэдэг, 2-дунд түвшний стресс үүсгэдэг, 3-Хүнд түвшний стресс үүсгэдэг, 4-маш хүнд түвшний стресс үүсгэдэг). Үүнд:

1. Академик хамааралтай стресс (ARS)- 13 асуулт
2. Хувь хүн, хүн хоорондын харилцаанаас үүсэлтэй стресс (IRS)- 7 асуулт
3. Суралцах болон заах арга зүйтэй хамааралтай стресс (TLRS)- 7 асуулт
4. Нийгмийн шалтгаантай стресс (SRS)- 6 асуулт
5. Өөрийн хүсэл сонирхлын дагуу суралцаагүйгээс үүсэлтэй стресс (DRS)- 3
6. Багийн үйл ажиллагаатай хамааралтай стресс (GARS)- 4 асуулт

Судалгааг Microsoft Excel 2010, SPSS .0 программыг ашиглан үр дүнгийн тоон үзүүлэлтийн статистик боловсруулалтыг хийж гүйцэтгэв.

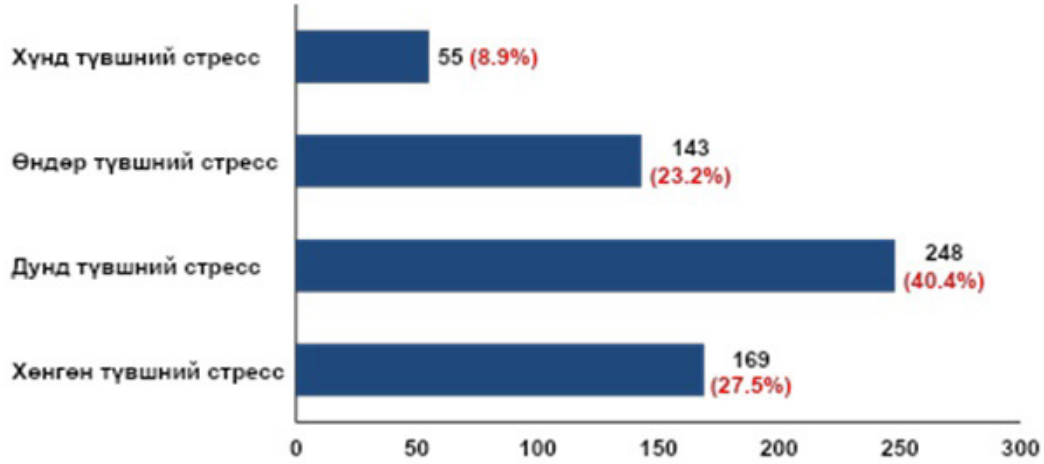
Үр дүн: Судалгаанд анагаахын суурь боловсролын II дамжааны 46 хэсэг (201-246), эрүүл мэндийн суурь боловсролын дамжааны 25 хэсгийн (201-225) нийт 615 оюутан хамрагдсан ба үүнээс эрэгтэй оюутан нь 98 (15.9%), эмэгтэй оюутан нь 517 (84%) тус тус байв.

Стресс үүсгэж буй 6 бүлгийг харьцуулан үзэхэд академик хамааралтай стресс (ARS) оюутнуудын дунд хамгийн ихээр тохиолдож байв. Энэ бүлэгт хөнгөн стресс 7 (1.1%), дунд түвшний стресс 62 (10.1%), өндөр түвшний стресс 251 (40.8%), хүнд түвшний стресс 295 (48%) оюутанд тус тус тохиолдсон. Академик хамааралтай стресс (ARS) үүсэхэд нөлөөлөх 13 хүчин зүйлээс шалгалтанд муу үнэлгээ авах нь оюутнуудад хүнд түвшний стресс үүсгэх гол шалтгаан болж байна. Муу (F) үнэлгээ авах нь нийт оюутнуудын 88.8% -д өндөр болон хүнд түвшний стресс үүсгэж байсан бол ердөө 1.1% буюу 7 оюутан хөнгөн түвшний стресс үүсгэж байгаа нь тус тус тодорхойлогдсон. (Зураг 1).



Зураг 1. Судалгаанд хамрагдагсдын стрессийн түвшинг үүсгэж буй шалтгаантай уялдуулсан судалгааны дүн

Хувь хүн, хүн хоорондын харилцаанаас үүсэлтэй стрессийн (IRS) бүлэгт хөнгөн стресс 169 (27.5%), дунд түвшний стресс 248 (40.4%), өндөр түвшний стресс 143 (23.2%), хүнд түвшний стресс 55 (8.9%) оюутанд тохиолдож байсан энэ бүлгээс хамаарсан стресс оюутнуудын дунд хүнд түвшний стрессийг хамгийн бага үүсгэж байлаа (Зураг 2).



Зураг 2. Хувь хүн, хүн хоорондын харилцаанаас үүсэлтэй стрессийн түвшин

Хэлцэмж: Хүн аливаа тулгамдсан асуудлыг даван туулахын тулд тодорхой хэмжээний стресстэй тулгардаг боловч удаан хугацааны хүчтэй стресс нь анагаахын оюутны гүйцэтгэл суралцах чадварыг өөрчилж, өвчтөнтэй харьцах ур чадварыг бууруулдаг. Анагаахын чиглэлээр суралцах үед их хэмжээний стресстэй нүүр тулах нь тэднийг илүү их эрчимжүүлдэг ч нөгөө талаас тэднийг ур бүтээлгүй, тогтворгүй, гэмших мэдрэмжинд хүргэж байдаг. Иймээс Анагаахын оюутны стрессийг бууруулахын тулд гэр бүл, нийгмийн талаас дэмжлэг авах нь стрессийг бууруулж эрүүл байхад чухал ач холбогдолтой[10].

Судлаач *Al Houri HN* (2023) Сирийн хувийн хэвшлийн анагаах ухааны их сургуулийн 1472 оюутанд стрессийг үнэлсэн судалгаанд сургуулиас шалтгаалсан академик стресс хамгийн өндөр гарсан байсан[11]. Түүнчлэн *Eva EO* нарын судалгаагаар мөн адил академик хамааралтай стресс (ARS) өндөр байгааг харуулсан байна[12]. Бидний судалгаагаар академик хамааралтай стресс (ARS) нь бусад 5 бүлэгтэй харьцуулахад хүнд түвшний стресс мөн адил үүсгэж байсан бөгөөд энэ бүлэгт хөнгөн стресс 7 (1.1%), дунд түвшний стресс 62 (10.1%), өндөр түвшний стресс 251 (40.8%), хүнд түвшний стресс 295 (48%) оюутанд илэрсэн нь дээрх судлаачдийн үр дүнтэй дүйж байна. *Cohen S.* нарын судалгаагаар эмэгтэй оюутнуудад нийгэм (SRS) болон академик (ARS) хамааралтай стресс илүү өндөр байсан[13] ба бидний судалгаагаар нийт оюутнуудын 84% нь эмэгтэй байсан ба академик хамааралтай стресс их гарах шалтгаан болсон байх магадлалтай гэж үзэж байна.

Дүгнэлт: Суурь боловсролын II дамжааны оюутнуудын дунд академик хамааралтай (ARS) стрессийн түвшин их байгаа нь хичээлийн үнэлгээтэй холбоотой байж болох юм.

Ном зүй:

1. *World Health Organization (2024.11.28)*
2. *How stress afects your health [https://www.apa.org/topics/stress/health].(2024.11.28)*
3. *Rtbey G, Shumet S, Birhan B, Salelew E. Prevalence of mental distress and associated factors among medical students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: a cross-sectional study. BMC Psychiatry. 2022;22(1):523.*
4. *Ruzhenkova, Victoria & Ruzhenkov, Viktor & Khamskaya (Lukyantseva), Inna & Anisimova, N.A.. (2018). Academic stress and*

its effect on medical students' mental health status. Drug Invention Today. 10. 1171-1174.
5. *Ragab, E.A., Dafallah, M.A., Salih, M.H. et al. Stress and its correlates among medical students in six medical colleges: an attempt to understand the current situation. Middle East Curr Psychiatry 28, 75 (2021). https://doi.org/10.1186/s43045-021-00158-w*
6. *Muhamad Saiful Bahri Yusoff. Universiti Sains Malaysia. The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) ManualEdition: 1stPublisher: KKMED Publications 2010*
7. *American Psychological Association. (2022, October 31). How stress affects your health. https://www.apa.org/topics/stress/health*
8. *The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) Manual Edition: 1st Publisher: KKMED Publications*
9. *Georgieva E. Stress and stress factors among medical students in Bulgaria. Albanian J Med Health Sci. 2014;2(2.42):1–19*
10. *Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions. Mayo Clin Proc. 2005 Dec;80(12):1613-22. doi: 10.4065/80.12.1613. PMID: 16342655.*
11. *Al Houri HN, Jomaa S, Arrouk DMN, Nassif T, Al Ata Allah MJ, Al Houri AN, Latifeh Y. The prevalence of stress among medical students in Syria and its association with social support: a cross-sectional study. BMC Psychiatry. 2023 Feb 7;23(1):97. doi: 10.1186/s12888-023-04593-3. PMID: 36750821; PMCID: PMC9906887.*
12. *Eva EO, Islam MZ, Mosaddek AS, Rahman MF, Rozario RJ, Iftekhar AF, Ahmed TS, Jahan I, Abubakar AR, Dali WP, Razzaque MS, Habib RB, Haque M. Prevalence of stress among medical students: a comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. BMC Res Notes. 2015 Jul 30;8:327. doi: 10.1186/s13104-015-1295-5. PMID: 26223786; PMCID: PMC4520268.*
13. *Cohen S. Social relationships and health. Am Psychol. 2004 Nov;59(8):676-684. doi:10.1037/0003-066X.59.8.676.PMID: 15554821*

Assessment of stress level in second year of premedical students

Altantsetseg B[1], Javzandulam E[1], Oyungerel S[1], Ariunaa S[1], Chimegsaikhan S[1], Tumenbayar B[1], Mandakh-Erdene B[1], Khulan B[1]

[1]Department of Histology, School of Biomedicine, MNUMS
E-mail: Khulan.bat@mnums.edu.mn, Tel:+976-99044042

Background: The World Health Organization defines stress as anxiety or depression caused by difficult situations. Stress is a natural human response to challenges and threats in our lives. Everyone has stress to some degrees. However, how we respond to stress has a significant impact on our daily lives[1]. In particular, chronic stress disrupts personal life, causing fatigue, loss of concentration, and irritability[2]. Many studies have shown that medical students have higher levels of stress than the general population. Medical students experience high levels of academic stress in their first 3 years, which can negatively affect their health[4]. Due to the over workload and studying, preparing for classes causes stress. If this stress continues for a long time, it can lead to chronic fatigue, inability to concentrate, and even negative habits[5].
Aim: Evaluate the stress level and factors in the second-year premedical students of The Mongolian National University of Medical Sciences (MNUMS).
Materials and Methods: The survey was conducted between November 18-25, 2024 using The medical student stressor questionnaire (MSSQ) including 40 questions. Research data was collected using google form, statistical processing was done using Microsoft Excel 2010 and SPSS 25.0 software.
Results: A total of 615 second-year premedical students participated in the study. 98 (15.9%) were male and 517 (84%) were female. Academic-related stress group had 295 severe stress (47.9%), interpersonal and interpersonal stress group had 55 severe stress (8.9%), learning and teaching related stress group had 103 severe stress (16.7%), there were 106 (17.2%) cases of severe stress in the social-related stress group, 57 (9%) in the drive and desire related stressors group, and 116 (18.8%) cases of severe stress in the group activities related stressors. Among students, academic related stress (ARS) was the highest compared to other 5 stress groups. In this group, mild stress was found in 7 (1.1%), moderate stress in 62 (10.1%), high stress in 251 (40.8%), and severe stress in 295 (48%) students. Of the 295 students with severe stress, 40% (40) were male and 49% (255) were female, and the above results showed that the stress level was slightly higher among female students.
Conclusion: Among the factors that cause academic related stress, a student receiving poor grades is the main cause of severe stress.

Keywords: Stress. Premedical student, Second year, Medical