

УДК 612.821-057.875+37.018.43

DOI: 10.37279/2070-8092-2020-23-4-6-11

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Бутырская И. Б., Неуймина Г. И.

Кафедра общей гигиены с экологией, Медицинская академия имени С.И. Георгиевского ФГАУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», 295051, бульвар Ленина 5/7, Симферополь, Россия

Для корреспонденции: Бутырская Ирина Борисовна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей гигиены с экологией Медицинской академии имени С.И. Георгиевского ФГАУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», e-mail: irynabutyr@gmail.com

For correspondence: Irina B. Butyrskaya, PhD, Associate professor of the Department of General Hygiene and Ecology, Medical Academy named after S.I. Georgievsky of Vernadsky CFU, e-mail: irynabutyr@gmail.com

Information about authors:

Butyrskaya I. B., <http://orcid.org/0000-0002-4283-2572>

Neuimina G. I., <http://orcid.org/0000-0003-2439-5062>

РЕЗЮМЕ

Цель: определить уровень повседневного и учебного стресса и его самооценку у студенток 3 курса Медицинской академии при дистанционном обучении, выявить преобладающие симптомы и наиболее часто используемые приемы снятия стресса. Материал и методы: в исследование было включено 73 иностранных студентки (Индия) 3 курса Медицинской академии имени С.И. Георгиевского. Средний возраст девушек $20,0 \pm 0,5$ лет. С целью анализа образа жизни и влияния на него повседневного стресса использовался Бостонский тест. Для определения самооценки стресса использовался Reeder's test. Учебный стресс, стресс во время экзамена и приемы снятия стресса изучались методом анкетирования в виде ответов от 1 до 10 баллов на вопросы по оценке вклада в возникновение стресса. Полученные данные статистически обрабатывались методом квартилей (определяли квартиль Q25, квартиль Q75, межквартильный интервал IQR, мода M_o , медиана M_e) и нахождением средней арифметической, с оценкой вероятности расхождений (m), и сигмального отклонения средней арифметической (σ).

Заключение: при дистанционном обучении студенток отмечен уровень стресса, который соответствует обычной напряженной жизни активного человека. Студентки подтвердили средний уровень по влиянию стресса на их самочувствие. Наибольший вклад в учебный стресс вносят следующие факторы: строгие преподаватели, большая учебная нагрузка, отсутствие учебников, нерегулярное питание, ответственное отношение к обучению. Стресс во время экзамена чаще всего проявлялся в виде тахикардии, сердцебиения, сухости во рту, головных болей. Для снятия стресса чаще используются употребление вкусной пищи, в частности сладостей, длительный сон, просмотр телевизионных программ. Рекомендуется проводить разъяснительные беседы о благотворном действии физических упражнений на здоровье и для снятия стресса.

Ключевые слова: студенты, дистанционное обучение, стресс, оценка стресса, самооценка стресса

DETERMINING THE LEVEL OF STRESS IN FEMALE STUDENTS OF THE MEDICAL ACADEMY DURING DISTANCE LEARNING

Butyrskaya I. B., Neuimina G. I.

Medical Academy named after S.I. Georgievsky of V.I. Vernadsky CFU, Simferopol, Russia

SUMMARY

Goal: determining the level of daily and educational stress and its self-esteem among 3rd year students of the Medical Academy, identifying the prevailing symptoms and the most frequently used methods of stress relief. Material and methods: the study involved 73 3rd year foreign female students of the Medical Academy named after S.I. Georgievsky at the age of 20 years. The Boston test was used to analyze lifestyle and the impact of daily stress on it. The Reeder's test was used to determine self-reported stress. Academic stress, stress during the exam, and stress relieving techniques were studied using a questionnaire method in the form of responses from 1 to 10 points to questions on assessing the contribution to stress. The obtained data were processed by the method of quartiles (the quartile Q25, the quartile Q75, the interquartile interval IQR were determined) and by the method of variation statistics with the calculation of mean values (M_o mode, M_e median, arithmetic mean M) with an estimate of the probability of discrepancies (m), sigmoid deviation of the mean arithmetic (σ). Conclusions: In the distant learning female students, the level of stress was noted, it corresponds to the usual intense life of an active person. The female students confirmed the average level in the effect of stress on their well-being. The following factors make the greatest contribution to educational stress: strict teachers, high academic workload, lack of textbooks, irregular meals, and a responsible attitude to learning. The stress during the exam most often manifested itself in the form of tachycardia, palpitations, dry mouth, and headaches. To relieve stress, the use of delicious food, in particular sweets, prolonged sleep, and watching television are often used. It is recommended to conduct explanatory talks about the health benefits and stress relief of exercise.

Key words: students, distant education, stress, stress assessment, stress self-assessment

«Отсутствие стресса — признак смерти»
Г. Селье, 1956

Обучение в ВУЗе является стрессом для большинства студентов, что может служить источником разнообразных заболеваний. [1; 2]. Стресс может возникать при изменении образа жизни, неблагоприятном микроклимате, больших учебных нагрузках, действии физических факторов окружающей среды [3].

Для студентов ВУЗа стресс может быть связан со следующими факторами: нерациональный режим дня; увеличение учебной нагрузки; неудовлетворенностью полученной оценки; конфликтными ситуациями в группе; несоблюдением микроклиматических условий (чрезмерный шум, плохое освещение, отклонение в температуре помещения) [3].

Стресс в нашей жизни встречается ежедневно; в частности, при переходе от одного образа жизни (учебного процесса) к другому. В настоящее время в связи с пандемией коронавирусной инфекции в большинстве учебных заведений осуществляется дистанционное обучение (ДО), которое студенты ранее не использовали. При переходе на ДО меняются параметры обучения – отсутствует прямой контакт с преподавателем, большинство учебного материала студент должен изучить сам, нередко недостаточное количество инструкций для решения задач, отсутствие наглядности при проведении практических занятий.

Помимо учебного стресса, при смене образа жизни имеет место и повседневный стресс. При этом он выражен тем больше, чем моложе индивид [4]. В частности, в возрасте 20-30 лет реакции на стресс максимальны и наиболее влиятельны на формирование психологического прогноза организма.

По данным И.В. Новгородцевой и соавторов [5], стрессу больше подвержены студенты женского пола, поэтому и мы в своем исследовании решили исследовать наиболее уязвимую часть студенческого контингента.

Цель работы: определить уровень повседневного и учебного стресса и его самооценку у иностранных студенток 3 курса Медицинской академии, выявить превалирующие симптомы и наиболее часто используемые приемы снятия стресса.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

В исследовательский процесс было вовлечено 73 иностранные студентки 3 курса Медицинской академии имени С.И. Георгиевского. Средний возраст студенток составил 20 ± 0.5 лет. С целью анализа образа жизни и влияния на него повседневного стресса использовался Бостонский тест [6; 7]. Для определения самооценки стресса использовал-

ся тест Ридера (Reeder's test) [8]. Учебный стресс, стресс во время экзамена и приемы снятия стресса изучались методом анкетирования в виде ответов от 1 до 10 баллов на вопросы по оценке вклада в возникновение стресса [9; 10].

Полученные данные обработаны статистически (определяли квартиль Q25, квартиль Q75, межквартильный интервал IQR, мода M_o , медиана M_e) [11], определяли средние арифметические «взвешенные» величины (M), ошибки средних величин (m), и вероятность расхождений (σ).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Оценка повседневного стресса у студенток представлена в таблице 1.

Было установлено, что большинство студенток употребляли хотя бы одно горячее блюдо в день и различия этих показателей практически отсутствовали. Мода, медиана, интерквартильный интервал (ИКИ) были равны 1 баллу, то есть варианты отличались друг от друга незначительно.

У большинства студенток длительность сна была 7-8 часов в день – мода соответствовала 1 баллу, медиана – 2 баллам, ИКИ – 2 баллам, то есть разброс вариантов признака был не значим.

Постоянно чувствовали любовь других людей меньше студенток, по сравнению с предыдущими показателями (мода 3, медиана 2, ИКИ 2).

При ответе на вопрос о количестве людей, на которых можно положиться мода равна 1, медиана – 1, ИКИ – 2, то есть у подавляющего большинства студенток имеются надежные друзья. Почти у всех опрошенных много друзей и знакомых, также друзья, которым полностью доверяют (мода, медиана, ИКИ-1 балл).

Только незначительная часть студенток занимается физической культурой хотя бы два раза в неделю (мода равна 3 баллам, медиана – 3 балла, ИКИ – 2 балла).

Все опрошенные девушки не курили и не употребляли крепкие алкогольные напитки (мода 5 баллов, медиана 5 баллов, ИКИ 0).

У большинства девушек вес соответствовал росту (мода и медиана – 2 балла, ИКИ -2 балла). Большинство опрошенных считают, что их доход полностью удовлетворяет их основные потребности (мода, медиана, ИКИ- 1 балл).

Большая часть девушек считает, что в жизни их часто поддерживает вера (мода и медиана 2, ИКИ 1).

Большинство респондентов только иногда занимаются общественной деятельностью (мода и медиана – 3 балла, ИКИ – 1 балл).

Большинство считали себя здоровыми (мода 1, медиана и ИКИ – 2 балла).

Считают себя открытыми людьми, которые могут выразить свои чувства и обсуждают с другими людьми домашние проблемы, только небольшое

Таблица 1

Бостонский тест на анализ стиля жизни и стрессоустойчивость

	М	m	σ
1. Количество горячих блюд в день	1,54	0,03	0,21
2. Сон в течение 7-8 часов не менее 4 раз в неделю	1,86	0,06	0,41
3. Чувствуете постоянно любовь других	2,11	0,06	0,41
4. Имеете ли вы хотя бы одного человека, на которого Вы можете положиться	1,89	0,06	0,40
5. Делаете ли вы физические упражнения хотя бы 2 раза в неделю	2,54	0,05	0,39
6. Курение (половина пачки в день)	5,00	0	0
7. Употребление крепких алкогольных напитков (не менее 5 рюмок в неделю)	5,0	0	0
8. Соответствие роста весу	1,86	0,06	0,41
9. Доход соответствует потребностям	1,24	0,03	0,21
10. Поддержка верой в Бога	2,27	0,26	0,41
11. Занятие общественной жизнью	2,38	0,03	0,21
12. Вы имеете много друзей и знакомых	1,48	0,03	0,21
13. Имеете ли Вы друзей, которым полностью доверяете	1,47	0,03	0,22
14. Здоровы ли Вы	2,32	0,06	0,40
15. Открытый ли Вы человек	3,02	0,11	0,62
16. Обсуждаете ли Вы с другими людьми домашние проблемы	3,24	0,03	0,21
17. Смеетесь ли Вы не менее 3 раз в неделю	1,89	0,03	0,20
18. Используете ли Вы эффективно Ваше время	2,95	0,13	0,83
19. Употребляете ли Вы не более 3 чашек кофе или чая в день	2,13	0,06	0,41
Средний итог группы (сумма баллов): 26,19 баллов			

количество опрошенных (мода, медиана, интреквartilный интервал – 3 балла).

Часто смеются большинство опрошенных (мода, медиана – 2 балла, ИКИ – 1 балл).

Эффективно организовать свое время могут большинство студенток (мода 1, однако имеет- ся значительный разброс в данных – медиана 3, ИКИ – 4).

Различные данные отмечены также в употреблении кофе и чая (мода 1, медиана 3, ИКИ – 4 балла).

Средний уровень стресса у студенток составил 26,19 баллов, что соответствует уровню стресса в меру напряженной жизни активного человека. Результаты самооценки стресса представлены в таблице 2.

Разброс распределения признака (медиана, мода, ИКИ) был незначительным во всех исследуемых показателях. Среднее арифметическое уровня стресса находилось на уровне 2,11-2,94 балла, то есть по уровню самооценки стресса девушки относились к среднему уровню.

Данные изучения учебного стресса, возникающего при обучении в академии, представлены в таблице 3.

Наиболее выраженный вклад в учебный стресс вносят следующие факторы: излишне строгие преподаватели, интенсивная учебная нагрузка, отсутствие учебных материалов, нерегулярное, нерациональное питание, ответственное отношение к обучению. Наиболее выраженный разброс вариант отмечался в показателях нахождения вдали от родителей, конфликтов в группе, стеснительности, застенчивости, проблем в личной жизни. Однако, выраженных отличий между модой и медианой не выявлено.

При анализе методов снятия стресса отмечено, что 92% студенток используют вкусную пищу, 77% предпочитают сладости, 99% - снимают стресс при помощи длительного сна, 73% опрошенных предпочитают смотреть телепрограммы.

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные нами данные отличаются от показателей, представленных в работах Е.В. Киселева и С.П. Акутина [1], в которых основными факторами возникновения стресса у студентов считали значительную учебную нагрузку и неизвестность в будущем. Меньше всего беспокоят студенток не-

Таблица 2

Самооценка стресса, баллы

№	Mo	Me	Q 0,25	Q 0,75	IQR	M	m	σ
1.	3	3	2	3	1	2,38	0,11	0,68
2	2	2	1	3	2	2,11	0,10	0,66
3.	3	3	2	3	1	2,44	0,10	0,60
4.	3	3	2	3	1	2,76	0,11	0,68
5.	3	3	2	3	1	2,85	0,11	0,67
6.	3	3	2	3	1	2,55	0,11	0,69
7.	3	3	3	3	0	2,94	0,10	0,66
Уровень стресса по среднему баллу 2,58 (средний уровень)								

Таблица 3

Оценка учебного стресса (в баллах)

№	Mo	Me	Q 0,25	Q 0,75	IQR	M	m	σ
1.	7	7	4	8	4	6,03	0,45	2,49
2	8	8	6	10	4	7,44	0,35	2,13
3.	9	8	5	8	3	6,38	0,39	2,28
4.	7	6	3	7	4	5,41	0,33	1,81
5.	5	6	4	10	6	4,35	0,33	1,81
6.	6	6	3	7	4	5,14	0,35	2,05
7.	5	5	4	7	3	5,29	0,31	1,82
8.	5	6	5	9	4	6,67	0,27	1,59
9.	5	5	2	6	4	4,52	0,39	2,28
10	4	4	1	6	5	4,03	0,39	2,28
11	8	8	5	8	3	6,55	0,28	1,71
12	1	3	1	6	5	3,60	0,33	1,92
13	5	4	1	7	6	4,00	0,35	2,05
14	8	5	3	8	5	5,44	0,31	1,82
15	4	5	3	9	6	5,50	0,39	2,28

правильное управление финансами и конфликты в группе.

И.В. Новгородцева и соавторы [5] основными причинами учебного стресса авторы признают большую учебную нагрузку, нерегулярное питание, отсутствие учебников. Наименьший вклад в возникновение стрессовой ситуации вносят конфликты в группе и в общежитии, нежелание учиться или разочарование в профессии.

Е. Д. Золотухина и Минахметова А. З. [16] так же получили сходные данные: основными проблемами, которые влияют на возникновение учебного стресса, являются большая учебная нагрузка (6 по 10-балльной шкале); длительный период адаптации к возросшим требованиям после школы; жизнь вдали от родителей; нерегулярное питание

(по 4 балла). Наименьшую оценку получили конфликты в группах (1,4 балла).

Наши данные согласуются с показателями [12] в которых определено, что для снятия стресса отечественные студенты чаще всего использовали вкусную еду, сон и общение с друзьями, причем единицы для снятия стресса используют физические упражнения.

В качестве основных способов снятия стресса Ю. В. Щербатых [14] выделил употребление алкоголя, сигарет, наркотиков, вкусной еды, просмотр телевизора, перерыв в учебе или работе, сон, общение с друзьями или любимым человеком, поддержку или совет родителей, секс, прогулки на свежем воздухе, хобби, физическую активность. На первое место студенты поставили вкусную еду, сон и обще-

ние с друзьями или любимым человеком. Надо заметить, что специфика медицинского ВУЗа, гендерные национальные особенности, вероятно, накладывает отпечаток на методы снятия стресса у студентов; обследованные студентки также хотят много и вкусно поесть при стрессе, посмотреть телевизор, но совершенно отрицают употребление алкоголя, сигарет, наркотиков, секс. И только единицы пытаются снять стресс физической активностью.

При этом В. А. Карбузова и Н. В. Шапилова [15] указывают, что студенты, обладающие низким уровнем стрессоустойчивости и деструктивными методами преодоления стресса, находятся в группе риска формирования различных злоупотреблений и ухода в непродуктивную активность, а устойчивым к стрессу присущ более здоровый образ жизни и редкие неадекватные формы преодоления стресса.

Интересные наблюдения приводит Е.Я. Матюшкина [13]: студенты 3 курса дневного отделения при умеренном уровне личностной тревожности и благополучном психическом состоянии считают себя эмоционально выгоревшими, демонстрируя симптомы поздних стадий стресс-синдрома. Автор объясняет это изначально неправильной установкой все усложнять и преувеличенно реагировать на события. Студенты 3 курса при ДО при большей усталости и некотором фактическом снижении эмоционального фона проявляют более высокий уровень активности и интереса в отношении учебной деятельности и не чувствуют симптомов, соответствующих фазам напряжения и истощения.

Схожие данные получили И. В. Новгородцева и соавторы [5], которые зафиксировали проявления стресса у девушек в основном на психологическом уровне, что сказывается на снижении работоспособности, плохом сне, нехватке времени. Из биологических признаков проявления учебного стресса у девушек наиболее выделяются тахикардия, сердцебиение, скованность и дрожание мышц, что соответствует и нашим данным. Экзаменационное волнение у девушек больше нормы (9,5 балла). Девушки снимают предэкзаменационное волнение перерывами в подготовке к экзамену, переключением на другие дела, тщательной подготовкой, вкусной едой, сном, поддержкой родных. Некоторые студентки не применяют никаких методов снятия волнения.

Что касается гендерных различий, Н. Г. Гарьян и соавторы [12] пишут, что показатели эмоционального благополучия среди девушек значимо выше, что объясняется гендерными стереотипами поведения, в соответствии с которыми девушки жалуются на признаки дистресса более открыто.

ВЫВОДЫ

1. При дистанционном обучении студенток из Индии отмечен уровень стресса, кото-

рый соответствует обычной напряженной жизни активного человека, по влиянию стресса на их самочувствие определен средний уровень.

2. Наибольший вклад в учебный стресс вносят следующие факторы: строгие преподаватели, большая учебная нагрузка, отсутствие учебников, нерегулярное питание, ответственное отношение к обучению.
3. Стресс во время экзамена чаще всего проявлялся в виде тахикардии, сердцебиения, сухости во рту, головных болей.
4. Для снятия стресса девушки чаще используют употребления вкусной пищи, в частности сладостей, длительный сон, просмотр телевизионных программ.
5. Редко используются физические упражнения для снятия стрессовых ситуаций.
6. Рекомендуется чаще использовать физическую нагрузку для снятия стрессовых ситуаций в виде занятий физкультурой и спортом, а употребление сладостей ограничить.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest. The authors have no conflict of interests to declare.

ЛИТЕРАТУРА

1. Киселева Е. В., Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия. Молодой ученый. 2017;6(140): 417-419.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ 2006.
3. Соколов Г. А. Особенности психоэмоциональных состояний студента при дистанционной форме обучения. Современное образование. 2014;1:1-13. doi: 10.7256/2306-4188.2014.1.10921
4. Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д. Повседневный стресс и особенности самооценки в различные периоды взрослости. Проблемы современной науки и образования/ 2016;80(38):108-110
5. Новгородцева И. В., Мусихина С. Е., Пьянкова В. О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления. Медицинские новости. 2015;8:75-77.
6. Бостонский тест на стрессоустойчивость. Доступно по: http://kolpcrb.tom.ru/?page_id=643. Ссылка активна на 28.01.2021.
7. Kaplan E.F., Goodglass H., Weintraub S. The Boston Naming Test (2nd ed.). Lea & Febiger. Philadelphia; 1983.
8. Украинцева Д. Н., Горшунова Н. К. Выраженность психологического стресса при различных темпах старения людей пожилого и старческого возраста с полиморбидностью. Фундамен-

- тальные исследования. 2005;7:95-96. Доступно по: URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=6391>. Ссылка активна на 28.01.2021.
9. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс. Воронеж: ИАН; 2000.
 10. Психологические тесты: в 2 томах (т 1). М.: Владос; 2018.
 11. Средние величины и их использование в медицине: учебно-методическое пособие / Под ред. В. С. Лучкевича. СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова; 2014.
 12. Золотухина Е. Д., Минахметова А. З. Исследование учебного стресса в жизни студентов. Novaum. 2019;17. Доступно по: <http://novaum.ru/public/p1208>. Ссылка активна на 29.01.21.
 13. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер; 2006.
 14. Карбузова В. А., Шамилова Н. В. Учебный стресс у студентов гуманитарных специальностей. Молодой ученый. 2018; 21(207): 451-454.
 15. Матюшкина Е.Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения. Консультативная психология и психотерапия. 2016;24(2):47-63. doi: 10.17759/cpp.20162402004
 16. Гараян Н. Г., Холмогорова А. Б., Евдокимова Я. Г., Москова М. В., Войцех В. Ф., Семикин Г.И. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов. Социальная и клиническая психиатрия. 2007;2:38-42.
- REFERENCES**
1. Kiselyova Ye. V. Stress in students during educational and professional training: causes and effects. Young scholar, 2017;6(140):417-419.
 2. Bodrov V. A. Psychological stress: development and overcoming. M.: PER SE, 2006.
 3. Sokolov G. A. Peculiarities of students' psychoemotional conditions in distant learning. Modern education. 2014;1:1-13. doi: 10.7256/2306-4188.2014.1.10921
 4. Strizhitskaya O. Yu, Petrash M. D. Daily Stress and Characteristics of Self-esteem in Different Periods of Adulthood. Problems of Modern Science and Education. 2016;80(38):108-110
 5. Novgorodtseva I. V., Musihina S. E., Pyankova V. O. Training stress of medical students: causes and manifestations. Meditsinskie novosti. 2015;8:75-77.
 6. Boston stress test. Available at: http://kolpcrb.tom.ru/?page_id=643. Accessed 28.01.2021.
 7. Kaplan E.F., Goodglass H., Weintraub S. The Boston Naming Test (2nd ed.). Lea & Febiger. Philadelphia; 1983.
 8. Ukraintseva D. N., Gorshunova N.K. Expressiveness of psychological stress on difference paces of aging in old multimorbid people. Fundamental researches, 2005;7:95-96. Available at: URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=6391>. Accessed 28.01.2021.
 9. Shcherbatykh Yu. V. Exam stress. Voronezh: IAN; 2000.
 10. Psychological tests: 2 volumes (v.1). M.: Vlados; 2018.
 11. Averages and their use in medicine: manual / ed. V. S. Luchkevitch. SPb: Publishing House of Mechnikov Medical University, 2014.
 12. Zolotukhina Ye. D., Minakhmetova A. Z. Investigation of academic stress id students' life. Novaum, 2019;17. Available at: <http://novaum.ru/public/p1208>. Accessed 29.01.21
 13. Shcherbatykh Yu. V. Psychology of stress and methods of correction. SPb: Piter; 2006.
 14. Karbuzova V. A., Shamilova N. V. Academia stress on students of humanitarian specialties. Young scholar. 2018;21(207):451-454.
 15. Matyushkina Ye. Ya. Academic stress of students with different forms of learning Counseling Psychology and Psychotherapy. 2016;24(2):47-63.
 16. Garanyan N. G., Kholmogorova A. B., Yevdokimova Ya. G., Moskova M. V., Voytsekh V. F., Semikin G. I. Pre-exam stress and emotional disadaptation in junior students. Social and clinical psychiatry, 2007;2:38-42.

