

АКАДЕМИЧЕСКИЙ СТРЕСС В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Барковская К.С.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Синкевич Е.В.

Актуальность. Современная система медицинского образования предъявляет исключительно высокие требования к профессиональной подготовке будущих врачей. Интенсивность учебного процесса, колоссальный объем информации, необходимость раннего формирования клинического мышления в сочетании с высокой ответственностью за жизнь и здоровье пациентов создают уникальную стрессогенную среду для студентов-медиков. Академический стресс в этой ситуации перестает быть эпизодическим явлением и приобретает характер хронического психоэмоционального состояния, способного оказывать существенное влияние на различные аспекты жизнедеятельности обучающихся.

В условиях постоянного реформирования системы здравоохранения и повышения требований к качеству медицинской помощи, проблема сохранения психического здоровья будущих медицинских работников приобретает не только личностную, но и социально-экономическую значимость. Эффективная профессиональная подготовка врача невозможна без создания условий для его психологического благополучия и развития адаптивных механизмов преодоления профессиональных трудностей.

Одним из ключевых аспектов данной проблемы является изучение стратегий совладания (копинг-стратегий), которые используют студенты-медики в процессе преодоления академических трудностей. Понимание того, какие копинг-стратегии являются эффективными и способствуют успешной адаптации к требованиям образовательной среды, а какие, напротив, усугубляют стрессовое состояние, представляет собой важную научную и практическую задачу.

Таким образом, **научная проблема** заключается в противоречии между высоким уровнем академического стресса у студентов-медиков и недостаточной изученностью эффективных стратегий его преодоления, а также отсутствием разработанных на эмпирической основе программ психолого-педагогической поддержки.

По мнению В. А. Бодрова, стресс – это «функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (опасность, угроза, сложность или вредность условий жизнедеятельности)» [1, с. 21].

В современной психологии стресс рассматривается как **многокомпонентное явление**, включающее:

1. **Стрессоры** – объективные или субъективно воспринимаемые стимулы, вызывающие стрессовую реакцию.

2. **Когнитивную оценку** – процесс восприятия и интерпретации ситуации индивидом (Р. Лазарус, 1966).

3. **Стрессовую реакцию** – комплекс физиологических, психологических и поведенческих изменений.

4. **Последствия** – долгосрочные эффекты стрессового воздействия.

Академический стресс представляет собой особую разновидность психологического стресса, связанную с образовательным процессом. Исследователи определяют его как **состояние психического напряжения, возникающее у обучающихся под влиянием факторов учебной деятельности и характеризующееся специфическими проявлениями на эмоциональном и поведенческом уровнях.**

Уникальность медицинского образования в том, что подготовка врача представляет собой сложный, многоэтапный процесс, отличающийся от других форм высшего образования по нескольким параметрам: продолжительность обучения (6 лет и более), высокая плотность учебного графика, раннее начало клинической практики, непосредственный контакт с болезнями и смертью, высокая степень ответственности за жизнь и здоровье пациентов

Термин «coping» происходит от английского «to cope with» – справляться, преодолевать. Основные функции копинга: функция решения проблемы – изменение стрессовой ситуации; функция регуляции эмоций – управление эмоциональным дистрессом; функция сохранения самооценки – поддержание позитивного образа Я; функция поддержания отношений – сохранение социальных связей.

С гигиенической точки зрения, особое значение имеет оценка эффективности копинг-стратегий с позиций сохранения здоровья. Адаптивные стратегии должны не только решать проблему, но и минимизировать физиологические затраты организма, предотвращая развитие дистресса и его негативных последствий.

Взаимосвязь между стрессом и копингом носит двунаправленный характер: прямое влияние – уровень и характер стресса определяют выбор копинг-стратегий; обратное влияние – эффективность копинга определяет интенсивность и продолжительность стрессовой реакции.

Исследования выявляют широкий спектр конкретных поведенческих стратегий, которые помогают студентам справляться со стрессом: физическая активность, ведение дневников, самообразование, просмотр телепередач и фильмов.

Понимание эффективных стратегий невозможно без анализа неэффективных. Исследования показывают, что при использовании негативных копинг-стратегий (дистанцирование, курение, употребление алкоголя и т.д.) для студентов характерны пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы [2].

Цель: комплексное изучение уровня академического стресса, структуры

стресс-факторов и особенностей совладающего поведения у студентов медицинского университета на разных этапах обучения.

Методы исследования. Использован метод анкетирования с применением специально разработанной валеологической анкеты и получением добровольного согласия. В опросе приняли участие студенты Гродненского государственного медицинского университета (58 человек). Среди них 1 курс (29,3%), 2 курс (63,8%), 3 курс (3,4%), 4 курс (1,7%), 5 курс (1,7%), женщин – 72,4%, мужчин – 27,6%.

Результаты и их обсуждение. Респондентам предлагалось оценить степень согласия с рядом утверждений по 5-балльной шкале (от 1 - «Совершенно не согласен» до 5 - «Полностью согласен»). Утверждения касались учебной деятельности, самооценки. В результате опроса был выявлен высокий уровень неуверенности и страх критики. Очень многие (самый высокий пик на оценке 5) считают себя уязвимыми к критике и неуверенными.

По данным опроса большинство студентов при возникновении стрессовой ситуации сосредотачиваются на решении проблемы и поиске информации; занимаются спортом, йогой или другими физическими активностями, чтобы снять напряжение; курят, употребляют алкоголь или успокоительные, чтобы расслабиться.

В результате опроса выяснили, что большинство студентов считают самыми действенными способами справиться со стрессом: сон, встреча с друзьями, прогулки на свежем воздухе, музыка.

Кластеризация стратегий coping-поведения:

Группа 1: Социально-адаптивные стратегии (наиболее эффективные):

общение с друзьями, родными (75,9%) – лидер; спорт (39,7%); йога и фитнес (15,5%) и прогулки (67,2%); танцы (17,2%); путешествия (27,6%).

Группа 2: Пассивно-избегающие стратегии: видеоигры (34,5%); музыка (62,1%); чтение книг (25,9%);

Группа 3: Физиологически-ориентированные стратегии: питание (50%) и сон (81%)

Выводы. Проведенное исследование убедительно демонстрирует, что академический стресс является значимой и устойчивой проблемой для студентов медицинских вузов, что согласуется с данными многочисленных научных работ в данной области. Анализ индивидуальных стратегий борьбы со стрессом, примененных респондентами на различных этапах их профессионального становления, позволил не только выявить общие трудности, с которыми сталкиваются студенты всех курсов, но и обнаружить специфические различия в проявлениях тревожности и в восприятии факторов, ее вызывающих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров – М. : ПБР СЭ, 2006. – 528 с.

2. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (140). – С. 417–419.