

А. А. Садовская, А. А. Карасёва

*Научный руководитель: к.пс.н., доцент Ж. И. Трафимчик*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ НАВЫКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА КАК УНИВЕРСАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩЕГО МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА**

### ***Введение***

Сегодня есть достаточно оснований рассматривать профессиональное становление субъекта труда как двуединый процесс, включающий формирование совокупности знаний, умений и навыков, с одной стороны, и профессионально значимых личностных психологических качеств, с другой. Быстрые преобразования социального и рабочего контекстов все чаще требуют от медицинского образования разработки инновационных путей, которые включают, наряду с приобретением фундаментальных технических и профессиональных навыков, также формирование сквозных навыков, которые сегодня часто называют «мягкими или универсальными навыками». Среди универсальных компетенций особую значимость приобретает навык преодоления стрессовых ситуаций как важное условие успешного выполнения профессиональной деятельности.

Значимость изучения проблемы стресса и стрессоустойчивости в современном обществе определяется социальным заказом, в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в общественно необходимых видах деятельности. Теория и практика развития стрессоустойчивости связаны с особенностями перехода к информационному обществу [1], ускорением научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности. Особенное значение развитие стрессоустойчивости приобретает в профессиях, связанных с экстремальными и эмоционально напряженными условиями.

По мнению Л. А. Китаева-Смыка, стресс рассматривается как неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека. По мнению R. Lasarus, физиологический и психологический стрессы существенно различаются между собой по особенностям воздействующих стимулов, по механизмам развития и характеру ответных реакций. Если при физиологическом стрессе происходит нарушение гомеостаза при непосредственном воздействии стимула на организм, а его восстановление осуществляется посредством висцеральных и нейрогуморальных механизмов, которые обуславливают стереотипичный характер реакций, то психологический стресс развивается в результате оценки значимости ситуации для субъекта, его интеллектуальных процессов и личностных особенностей [2].

Установлено, что стресс связан с эмоциональной неустойчивостью в психической саморегуляции человека, что подтверждает понимание механизмов стресса и эмоциональной регуляции как первичных, базовых, бессознательных механизмов психической самоорганизации и саморегуляции. Существующие в настоящее время определения стрессоустойчивости затрудняют выделение конкретных критериев оценивания субъектных свойств человека [2].

Для студентов медицинских вузов стресс является одной из наиболее часто встречаемых трудностей в процессе обучения, следовательно, умение противостоять стрессовым ситуациям можно отнести к навыку, необходимому для продуктивного обучения.

### **Цель**

Провести диагностику уровня стрессоустойчивости среди студентов второго курса медицинского вуза, разработать рекомендации по улучшению навыков борьбы со стрессовыми ситуациями.

### **Материал и методы исследования**

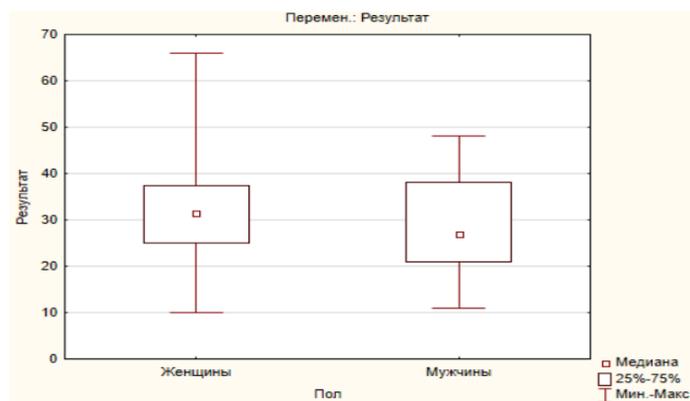
Исследование проводилось в январе 2024 года среди студентов второго курса учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет». Для проведения эмпирического исследования использовался Бостонский тест на стрессоустойчивость. В исследовании приняли участие 102 студента в возрасте от 18 до 23. Для подсчета статистических данных использовалась программа Statistica 10.0, где проводился расчет среднеарифметических значений, стандартных отклонений, коэффициента ранговой корреляции Спирмена, критерия Манна – Уитни.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Для оценки уровня выраженности навыка преодоления стрессовых воздействий использовалась следующая шкала: 0–30 – высокий уровень навыка, 31–50 – средний уровень навыка, более 50 – низкий уровень навыка.

По результатам анализа полученных в ходе исследования данных выяснилось, что, не учитывая фактор пола, для всей выборки респондентов были получены средние показатели навыка преодоления стрессовых ситуаций (30,093). При анализе половых различий в группе испытуемых было установлено, что у женщин данный показатель составил 31,425, соответствующий среднему уровню устойчивости к стрессовым ситуациям, а у мужчин – 28,761, соответствующий высокому уровню устойчивости к стрессовым ситуациям.

По результатам статистической обработки данных по критерию Манна – Уитни статистически значимых различий между подгруппами в соответствии с полом обнаружено не было ( $u=0,317$ ). Результаты корреляционного анализа также показали отсутствие значимых связей между уровнем стрессоустойчивости и полом ( $r=0,084$ ). Отразим это наглядно (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Диаграмма размаха по группам**

### **Выводы**

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что студенты второго курса медицинского вуза обладают средним и высоким уровнем стрессоустойчивости. Буду-

ший медицинский работник, постоянно находясь в стрессовой ситуации, должен обладать определенным набором качеств и навыков, чтобы уметь эффективно реагировать на динамические изменения мира. Преодолевать стрессовые ситуации, оставаясь в ресурсе, сохранять высокий профессионализм, доброжелательность и компетентность помогает положительная «Я-концепция» [3], заключающаяся, прежде всего, в таких проявлениях как: уверенности в себе, своих знаниях, умениях, ощущение высокой значимости своего профессионального труда. Психолого-педагогическая работа по формированию позитивной Я-концепции и составляющих ее образов Я [4] у студентов медицинского вуза является одним из приемов укрепления и повышения навыков стрессоустойчивости личности.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Трафимчик, Ж. И. Информатизация образования с позиции ее позитивных и негативных сторон / Ж. И. Трафимчик // Проблемы здоровья и экологии. – 2017. – № 2. – С. 7–11.
2. Величковский, Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Б. Б. Величковский. – М., 2007.
3. Трафимчик, Ж. И. Интегративный подход к проблеме Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью / Ж. И. Трафимчик // Психологія. – 2010. – № 4. – Ч. 1. – С. 55–57; Психологія. – 2011. – № 1. – Ч. 2. – С. 24–26.
4. Трафимчик, Ж. И. Образы «Я» как подструктуры Я-концепции у молодых людей с игровой зависимостью / Ж. И. Трафимчик // Психология телесности: теоретические и практические исследования : сб. ст. II междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 25 дек. 2009 г. / ПГПУ им. В.Г. Белинского ; под общ. ред. Е.В. Буренковой. – Пенза, 2009. – С. 52–58.