

У. В. Козленко

Научный руководитель: к.пс.н. Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Изучение методов совладания со стрессом является важным аспектом в условиях современного общества, где эмоциональное напряжение становится все более распространенным. Важно понимать, как люди справляются с эмоциональными и психическими нагрузками, чтобы выявить эффективные методы улучшения общего эмоционального состояния и качества жизни людей.

Психоэмоциональная напряженность – это пограничное состояние, которое формируется в результате чрезмерного возрастания психоэмоционального напряжения и характеризующееся временным уменьшением стабильности умственных процессов и физиологической активности. Наиболее часто это может проявляться в виде усталости, нервозности и снижения работоспособности [1].

Копинг (от англ. cope – преодолевать) это форма взаимодействия человека со стрессовой или трудной ситуацией. Первым этот термин употребил L. Murphy, исследуя то, как дети преодолевают кризисы развития и возникающие в связи с ними трудности. Копинг выполняет две основные функции: справляется с проблемой, вызывающей дистресс (совладание с проблемами) и регулирует эмоции (совладание с эмоциями) [2]. Под копингом С. Фолкман, С. Шафер, Р. Лазарус понимают «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления внешних и внутренних требований к личности». Разнообразие копинг-стратегий играет важную роль в снижении стресса и улучшении психологического состояния человека. Чем шире выбор копинг-стратегий, тем больше вероятность выбрать наиболее подходящие способы, которые помогут лучше справиться с жизненными трудностями [3].

Цель

Выявить преобладающие копинг-стратегии у студентов разных курсов медицинского университета, изучить их доминирующие стили поведения в стрессовых ситуациях.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось в декабре 2024 года на базе УО «Гомельский государственный медицинский университет». В исследовании приняли участие 360 студентов Гомельского государственного медицинского университета с 1 по 6 курс в возрасте от 17 до 41 года, из них 76,29% девушки и 23,71% юноши. Проведено эмпирическое исследование с использованием опросника «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ), который предназначен для определения копинг-механизмов, то есть способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий [2]. Результаты опроса были получены с использованием платформы Google формы. Опросник состоит из 50 пунктов-утверждений, соответствующих определенному способу поведения в стрессовой ситуации, которые объединены в 8 шкал согласно основным копинг-стратегиям.

Конфронтация связана с активным поведением, когда человек стремится решить проблему через действие, даже если оно не всегда направлено на достижение цели. Может сопровождаться агрессией или раздражением. Планирование решения проблемы – одна из наиболее конструктивных стратегий. Она подразумевает осознанный подход к решению проблемы. Дистанцирование основано на уменьшении значения проблемной ситуации для самого себя. Человек пытается абстрагироваться от стресса, избегая эмоциональной вовлеченности. Самоконтроль – попытка взять свои эмоции и действия под строгий контроль. Стратегия помогает сохранять самообладание в сложных ситуациях. Поиск социальной поддержки заключается в привлечении помощи окружающих. Принятие ответственности включает готовность нести обязательства за свои действия. Бегство-избегание определяется, когда человек избегает столкновения с проблемой, либо отвлекаясь на другой род деятельности, либо вообще отрицая существование трудности. Иногда это проявляется в виде ухода в мир фантазий или развлечений [2].

Результаты исследования и их обсуждение

В рамках анализа способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности было исследовано восемь различных типов копинг-стратегий среди студентов: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка. Данные были собраны по количеству студентов, использующих каждый тип стратегии для низкого, среднего, высокого уровней копинга и приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ диагностики копинг-стратегий у респондентов

Копинг-стратегия	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Конфронтационный копинг			
1 курс	24 (27,27%)	50 (56,82%)	14 (15,91%)
2 курс	23 (23,71%)	65 (67,01%)	9 (9,27%)
3 курс	11 (26,82%)	25 (60,97%)	5 (12,19%)
4 курс	6 (14,28%)	28 (66,66%)	8 (19,04%)
5 курс	14 (26,92%)	35 (67,30%)	3 (5,76%)
6 курс	7 (17,5%)	29 (72,5%)	4 (10%)
Дистанцирование			
1 курс	13 (14,77%)	59 (67,05%)	16 (18,18%)
2 курс	16 (16,49%)	52 (53,60%)	29 (29,89%)
3 курс	5 (12,19%)	26 (61,90%)	10 (24,39%)
4 курс	5 (11,90%)	23 (54,76%)	14 (33,33%)
5 курс	12 (23,07%)	32 (61,53%)	8 (15,38%)
6 курс	1 (2,5%)	24 (60%)	15 (37,5%)
Самоконтроль			
1 курс	5 (5,68%)	49 (55,68%)	34 (38,64%)
2 курс	7 (7,21%)	49 (50,51%)	41 (42,26%)
3 курс	1 (2,43%)	22 (53,65%)	18 (43,90%)
4 курс	2 (4,76%)	23 (54,76%)	17 (40,47%)
5 курс	7 (13,46%)	25 (48,07%)	20 (38,46%)
6 курс	2 (5%)	23 (57,5%)	15 (37,5%)

Окончание таблицы 1

Копинг-стратегия	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Поиск социальной поддержки			
1 курс	16 (18,18%)	39 (44,32%)	33 (37,50%)
2 курс	11 (11,34%)	54 (55,67%)	32 (32,98%)
3 курс	5 (12,19%)	25 (60,97%)	11 (26,82%)
4 курс	6 (14,28%)	16 (38,09%)	20 (47,61%)
5 курс	13 (25%)	26 (50%)	13 (25%)
6 курс	2 (5%)	26 (65%)	12 (30%)
Принятие ответственности			
1 курс	13 (14,77%)	40 (45,45%)	35 (39,77%)
2 курс	12 (12,37%)	51 (52,57%)	34 (35,05%)
3 курс	4 (9,75%)	23 (56,09%)	14 (34,14%)
4 курс	2 (4,76%)	27 (64,28%)	13 (30,95%)
5 курс	8 (15,38%)	29 (55,76%)	15 (28,84%)
6 курс	1 (2,5%)	24 (60%)	15 (37,5%)
Бегство-избегание			
1 курс	11 (12,50%)	63 (71,59%)	14 (15,91%)
2 курс	23 (23,71%)	59 (60,82%)	15 (15,46%)
3 курс	6 (14,63%)	27 (65,85%)	8 (19,51%)
4 курс	5 (11,90%)	25 (59,52%)	12 (28,57%)
5 курс	11 (21,15%)	34 (65,38%)	7 (13,46%)
6 курс	4 (10%)	26 (65%)	10 (25%)
Планирование решения проблемы			
1 курс	5 (5,68%)	42 (47,73%)	41 (46,59%)
2 курс	4 (4,12%)	35 (36,08%)	58 (59,79%)
3 курс	3 (7,31%)	13 (31,70%)	25 (60,97%)
4 курс	3 (7,14%)	17 (40,47%)	22 (52,38%)
5 курс	6 (11,53%)	23 (44,23%)	23 (44,23%)
6 курс	1 (2,5%)	19 (47,5%)	20 (50%)
Положительна переоценка			
1 курс	10 (11,36%)	48 (54,55%)	30 (34,09%)
2 курс	7 (7,21%)	54 (55,67%)	36 (37,11%)
3 курс	3 (7,31%)	22 (53,65%)	16 (39,02%)
4 курс	5 (11,90%)	21 (50%)	16 (38,09%)
5 курс	9 (17,30%)	30 (57,69%)	13 (25%)
6 курс	3 (7,5%)	29 (72,5%)	8 (20%)

Выводы

Анализ данных показал, что с увеличением курса обучения студенты реже используют конфронтационный копинг и бегство-избегание. На старших курсах предпочтение отдается планированию решения проблем и самоконтролю, тем самым демонстрируют эмоциональную зрелость и готовность управлять стрессом. Уровень принятия ответственности и поиска социальной поддержки является высоким на всех курсах, это показывает готовность студентов справляться с проблемами самостоятельно или обращаться за поддержкой. Более того, зафиксировано снижение уровня положительной переоценки у студентов старших курсов, что может указывать на более реалистичное восприятие жизненных трудностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пузанкова, И. Е. К вопросу о связи эмоционального стресса и психосоматических расстройств / И. Е. Пузанкова // Вестник Прикамского социального института. – 2015. – № 3 (71). – С. 14–17.
2. Бобровская, Е. Ф. Стресс и копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман / Е. Ф. Бобровская // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2020. – № 7. – С. 48.
3. Човдырова, Г. С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу / Г. С. Човдырова, О. А. Пяткина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – Т 26, № 1 (84). – С. 41–47.

УДК 159.944:614.2]:378.6-057.875(476.2)

У. В. Козленко

Научный руководитель: к.пс.н. Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА СОМАТИЧЕСКИХ СИМПТОМОВ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ СТРЕССОМ, У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 75 % заболеваний связаны с хроническим стрессом. Это определяет изучение влияния стресса на здоровье одной из наиболее актуальных задач современной медицины и психологии.

Особенно неблагоприятно воздействуют на организм длительные хронические стрессы, которые испытывает человек на протяжении своей жизни, более того психические травмы, полученные в раннем детском возрасте, снижающие стрессоустойчивость организма и способствующие развитию различных нервно-психических и психосоматических заболеваний [1].

Каждый человек иногда испытывает соматические симптомы: например, увеличение частоты сердечных сокращений при испуге, стискивание зубов или напряжение мышц, при смущении, прилив крови к лицу. Соматизация или образование телесных симптомов возникает, когда эмоциональное расстройство выражается различными ощущениями в нашем теле. Когда физические симптомы становятся постоянными, это называется психосоматическим расстройством, и это может указывать на возникновение трудностей в жизни человека. Если симптомы не связаны с каким-либо физическим отклонением, то они часто являются результатом того или иного стресса [2].

Цель

Проанализировать преобладающие соматические симптомы и оценить общий показатель соматизации среди студентов разных курсов медицинского университета.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось в декабре 2024 года на базе УО «Гомельский государственный медицинский университет». В исследовании приняли участие 360 студентов Гомельского государственного медицинского университета с 1 по 6 курс в возрасте от 17 до 41 года, из них 76,29 % девушки и 23,71 % юноши. Опросник здоровья пациента (Patient Health Questionnaire-15, PHQ-15) К. Кроенке был переведен на русский язык двумя билингвальными экспертами в соответствии с психометрическими стандартами, допускающими прямой перевод диагностических инструментов. Опросник предназначен для оценки общего показателя соматизации и 15 специфических соматических симптомов (например, боль в животе, боль в спине, головная боль, головокружение, обморок,