2. Российский трансперсональный проект: итоги 30 лет развития: сб. материалов, г. Ярославль, 1–3 октября 2021 г. / МАПН; редкол. В. В. Козлов, В. В. Майков, В. Ф. Петренко – Ярославль, МАПН, 2021. – С. 160.

3. *Золотарева, А. А.* Оценка соматических симптомов в общей популяции: стандартизация русскоязычной версии PHQ-15 / А. А. Золотарева // Культурно-историческая психология. – 2022. – Т. 18, № 4. – С. 38–46.

УДК 159.944.4:378.6-057.875(476.2)

У. В. Козленко

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

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ВОСПРИЯТИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Актуальность исследования стресса в образовательной среде не вызывает сомнений, поскольку обусловлена возрастающей напряженностью и высокой академической нагрузкой, с которой сталкиваются студенты в процессе обучения. Понимание уровней стресса, а также факторов, способствующих его возникновению, имеют приоритетное значение для разработки эффективных стратегий поддержки и адаптации студентов.

Стресс представляет собой неспецифическую реакцию организма на чрезвычайное воздействие различных факторов – стрессоров. В качестве стрессоров могут выступать эмоциональные, социальные, физические, информационные и другие факторы. Стресс проявляется как общий адаптационный синдром, активизирует защитные реакции организма для поддержания гомеостаза [1].

Стрессовая ситуация – это детерминант, который вызывает чрезмерную нагрузку на систему психологической саморегуляции и, в большинстве случаев, вызывает у человека психоэмоциональное напряжение, беспокойство или тревогу [2].

Р. Лазарус выдвинул концепцию, согласно которой выделил виды стресса. По его мнению, существует физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический стресс, который предшествует ситуации [3].

С точки зрения теории стресса, не имеет значения качество раздражителя, действующего на организм. Раздражителем может являться неожиданная радость, конфликтная или угрожающая жизни ситуация, удивление и многое другое. Как положительные, так и отрицательные эмоции могут вызвать одинаковую ответную реакцию организма. Решающим фактором в развитии стресс-реакции является сила раздражителя. Если раздражитель предъявляет повышенные требования к организму, вызывает потребность в адаптации, включении новых приспособительных механизмов, то этот фактор становится стрессором. Кроме того, интенсивность стресс-реакции будет определяться потенциалом самого организма, его приспособительных возможностей [4].

Набор психических стрессоров и характер реакций на них зависят от особенностей и личного опыта каждого человека, поэтому они могут иметь значительные различия. Одно и то же воздействие может оказаться стрессогенным, непереносимым для одного человека, в то время как для другого – незначительным или даже желаемым [4].

Цель

Провести анализ уровня воспринимаемого стресса среди студентов 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. Проведено эмпирическое исследование с использованием шкалы воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale, PSS) Ш. Коэна, являющейся широко используемым психологическим инструментом для измерения восприятия стресса. Вопросы PSS ориентированы на исследование чувств, ощущений и мыслей участников за прошедший месяц [5]. Результаты опроса были получены с использованием платформы Google формы. Каждый пункт шкалы воспринимаемого стресса оценивается от 0 до 4 баллов. При интерпретации результатов субшкалы «Перенапряжение» баллы суммируются, пункты субшкалы «Противодействие стрессу» инвертируются, а затем также суммируются.

Результаты исследования и их обсуждение

Таким образом, результаты диагностики психоэмоционального состояния участников анкетирования по шкале восприятия стресса показали преобладание среднего уровня восприятия стресса у 232 (64, 44%) респондентов, наличие высокого уровня восприятия стресса у 36 (10%) респондентов и низкого уровня восприятия стресса у 92 (25,56%) респондентов.

Важно обратить внимание на некоторые особенности среди студентов разных курсов. Распределение данных наглядно изображено на рисунке 1.

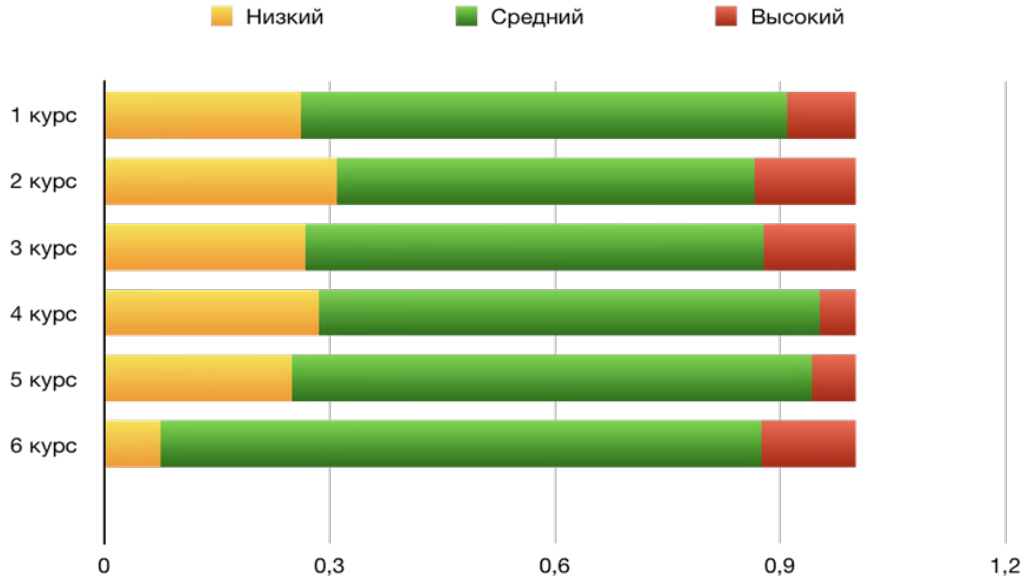

Рисунок 1 – Результаты диагностики психоэмоционального состояния среди студентов

Среди студентов 1 курса большинство участников 64,77% (n=57) демонстрируют средний уровень стресса, у 9,09% (n=8) опрошенных зафиксирован высокий уровень стресса, что может быть связано с процессом адаптации студентов к новым условиям среды и высокой академической нагрузкой. Низкий уровень стресса наблюдается у 26,14% (n=23) респондентов, что может свидетельствовать об их устойчивости к стрессовым факторам или эффективное использование ими копинг-стратегий.

Среди студентов 2 курса доля участников, у которых наблюдался высокий уровень восприятия стресса, составила 13,4% (n=13), средний уровень – 55,67% (n=54) и низкий уровень – 30,93% (n=30).

Среди студентов 3 курса высокий уровень восприятия стресса выявлен у 12,2% (n=5) участников, средний – у 60,98% (n=25), низкий – у 26,83% (n=11).

Среди студентов 4 курса результаты распределились следующим образом. 66,67% (n=28) студентов испытывают средний уровень стресса, в то время как лишь 4,76% (n=2) отмечают высокий уровень, а низкий – 28,57% (n=12), что говорит о более успешном управлении стрессом по сравнению с первыми тремя курсами.

Проанализирован уровень восприятия стресса у студентов 5 курса. Результаты показали, что 36 студентов (69,23%) испытывают средний уровень стресса, 3 студента (5,77%) отмечают высокий уровень стресса, а 13 студентов (25%) имеют низкий, что может говорить о разнообразии индивидуальных реакций на стрессовые факторы.

Среди студентов 6 курса были получены следующие результаты. Из 40 опрошенных студентов 32 человека (80%) отмечают средний уровень стресса, 5 студентов (12,5%) испытывают высокий уровень стресса, в то время как лишь 3 студента (7,5%) имеют низкий уровень.

Выводы

1. У 64,44% респондентов выявлен средний уровень восприятия стресса, что указывает на необходимость обратить внимание на причины возникновения и способы борьбы со стрессом среди студентов.

2. Первокурсники наиболее склонны к среднему и высокому стрессу, что может быть следствием адаптации к новым условиям и учебной нагрузке.

3. У студентов 5 и 6 курсов наблюдаются заметные различия в уровнях стресса, что указывает на возможное разнообразие копинг-стратегий и индивидуальных реакций.

4. Свою актуальность не утрачивает разработка программ психологической поддержки студентов и индивидуальных методов управления стрессом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Эбзеева, Е. Ю.* Стресс и стресс-индуцированные расстройства / Е. Ю. Эбзеева, О. А. Полякова // Медицинский совет. – 2022. – № 16 (2). – С. 127–133.

2. *Малюкова, Т. И.* Реакция сердечно-сосудистой системы на стрессовые воздействия / Т. И. Малюкова // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 6. – С. 194.

3. *Першина, К. В.* Стресс как причина возникновения психосоматических нарушений / К. В. Першина // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – № 12–7 (70). – С. 482–484.

4. Стресс (общий адаптационный синдром / Л. О. Гуцол, Е. В. Гузовская, С. Н. Серебренникова [и др.] // Байкальский медицинский журнал. – 2022. – № 1 (1). – С. 70–80.

5. *Cohen, S.* Perceived Stress Scale / S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein // Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists. – 1994. – № 10. – С. 1–2.

УДК 316.42

Д. И. Скоробогатов, А. Д. Беседин, Е. Н. Кравцов

Научный руководитель: младший научный сотрудник В. А. Вирко

Учреждение образования «Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова»
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

ЦИФРОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ КАК НОВЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ НАВЫК

Введение

В эпоху глобальной цифровизации, когда информационные технологии проникают во все сферы жизни, цифровая грамотность становится не просто полезным навыком, а необходимым условием для успешной социальной адаптации. Цифровая грамотность охватывает широкий спектр компетенций: от базовых умений пользоваться компьютером