

г. Екатеринбург, 1–2 октября 2018 г. – Екатеринбург : УрФУ, 2018. – С. 227–230. – URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/84020> (дата обращения: 25.08.2025).

4. Семиздралова, О. А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие / О. А. Семиздралова. – СПб. : Научные технологии, 2023. – 82 с. – URL: <https://publishing.intelgr.com/archive/Razvitiestressoustojchivosti.pdf> (дата обращения: 25.08.2025).

5. Выгорко, И. В. Физическая активность как способ борьбы со стрессом / И. В. Выгорко, Н. В. Колесникова // Вестник науки. – 2023. – № 11 (68). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-kak-sposob-borby-so-stressom> (дата обращения: 03.09.2024).

6. Бордачев, А. Ю. Дыхание как средство борьбы со стрессом / А. Ю. Бордачев // E-Scio. – 2022. – № 7 (70). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dyhanie-kak-sredstvo-borby-so-stressom> (дата обращения: 25.08.2025).

**УДК 159.944.4**

**Ж. И. Трафимчик**

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **НАВЫКИ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ СТРЕССАМ КАК ВАЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

### ***Введение***

Стресс – это неизбежный элемент жизни каждого человека. На протяжении всей нашей сознательной жизни мы сталкиваемся со стрессовыми воздействиями окружающей нас действительности разной степени интенсивности. Анализ литературных источников по проблеме исследования дает нам основание полагать, что стресс мы можем рассматривать с точки зрения как положительной, так и отрицательной. Положительная функция стресса состоит в том, что он помогает нам мобилизоваться в сложной ситуации, включить необходимые ресурсы, запустить защитно-приспособительную реакцию организма. Отрицательное воздействие стресса возникает в случае, когда такие воздействия приобретают статус хронического или длительного характера. В этом случае организм истощает свои ресурсы и адаптационные возможности.

### ***Цель***

Определить уровень сформированности навыка преодоления стресса у студентов Гомельского государственного медицинского университета.

### ***Материалы и методы исследования***

Общенаучные методы – гипотетико-дедуктивный метод и описательный метод, представленный приемами классификации, обобщения и интерпретации текстов различных научных парадигм, направленной на осмысление сущности изучаемого явления.

В качестве психодиагностического инструментария был использован Бостонский тест для диагностики стрессоустойчивости личности. Была проведена статистическая обработка данных: расчёт среднеарифметических значений, стандартных отклонений; корреляционных связей (коэффициент ранговой корреляции R Спирмена); оценка данных по критериям Манна – Уитни, Краскела – Уоллиса.

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

Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма.

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический (психологический) и физический стрессы (тепловой, световой, звуковой и др.). Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон (англ. Walter Cannon) в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» [1, С. 7].

Ю. В. Щербатых отмечает, что нужно различать понятия эмоционального и психологического стресса, так как, несмотря на их близость, существуют отличия:

- эмоциональный стресс могут испытывать как человек, так и животные, а психологический – только человек, с развитой психикой. В отличие от животных, человек реагирует не только на существующую физическую опасность, но и на угрозу или упоминание о ней. Как следствие, у студента, который не является особо преуспевающим, сама мысль о возможной неудовлетворительной оценке может вызывать более сильные эмоции, чем её получение на экзамене;

- при эмоциональном стрессе появляются выраженные эмоциональные реакции, а при психологическом действуют когнитивные составляющие, то есть анализ ситуации, построение дальнейшего развития событий и т.д.

- термином «эмоциональный стресс» пользуются чаще медики и физиологи, а «психологический стресс» чаще используют психологи [2, С. 12].

Факторы, вызывающие стресс, могут быть разнообразными, но в большинстве случаев встречаются факторы социальной природы – такие, например, как проблемы в семье, конфликты по месту учебы и работы, нереализованность в профессиональной деятельности и другие, – то есть все возможные факторы, которые связаны с нашей повседневной и профессиональной жизнью, нарушающие или угрожающие ее нормальному течению. В этом случае мы можем обратиться к интегративной модели стресса, которая максимально обращена на повседневную жизнь человека. В рамках данной модели, ситуация или проблема, требующая от человека принятия решения также квалифицируется как стрессовая. Поэтому своевременное решение возникающих проблем является элементом профилактики или стратегией предотвращения воздействия стресса на организм человека.

Исследование проводилось в период с января 2024 по февраль 2024 года на базе учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет». В исследовании приняли участие обучающиеся на лечебном факультете по специальности «Лечебное дело» (общее количество – 262 человека), в возрасте от 17 до 23 лет, из которых 96 студентов 1 курса, 102 – второго и 64 учащихся 3 курса.

На подготовительном этапе исследования осуществлялась работа по обобщению и интерпретации различных научных парадигм, направленная на осмысление сущности изучаемого явления, а также подбор необходимого диагностического инструментария.

На первом этапе эмпирического исследования проводилась диагностика уровня сформированности навыка стрессоустойчивости у студентов. Для этого был использован Бостонский тест для оценки уровня стрессоустойчивости. Оценка проводилась с учетом пола, курса обучения и возраста.

На втором этапе эмпирического исследования был выполнен анализ и интерпретация полученных результатов исследования в соответствии с уровнем сформированности навыка стрессоустойчивости в исследуемых группах.

Для оценки результатов диагностики уровня сформированности навыка стрессоустойчивости в исследуемых группах использовалась следующая градация:

0–10 – высокая устойчивость к стрессовым ситуациям;

11–30 – средний уровень устойчивости к стрессовым ситуациям, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека;

31–49 – пониженный уровень стрессоустойчивости, когда стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на жизнь, а человек им не способен сопротивляться;

более 50 – очень низкий уровень сопротивляемости стрессам, легкая уязвимость даже от незначительных воздействий [3, С. 79].

При подсчете результатов, полученных в ходе эмпирического исследования, для студентов всех курсов характерен средний уровень устойчивости к стрессовым ситуациям и равен 30,0 балла. Данный показатель определяет оптимальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

Навык стрессоустойчивости является важным универсальным навыком, своеобразной формой адаптации на раздражители окружающей среды, как результат формирования адекватной реакции, позволяющей обеспечить выживаемость растущему организму. Средний уровень выраженности навыка стрессоустойчивости у студентов – это важный и оптимальный показатель имеющихся личностных ресурсов, необходимых для обучения и последующей адаптации к новым условиям жизни, общения и обучения. Однако в данном случае особую важность приобретают мероприятия, направленные на выработку или поддержание уже имеющихся у студентов стратегий предотвращения воздействия стрессовых ситуаций. К таким стратегиям мы можем отнести такие, как своевременное выполнение учебных заданий, налаживание доброжелательных и тесных контактов с одноклассниками, активный отдых, поиск новых хобби и интересов, физическая активность, налаживание дружеских связей, необходимый уровень мотивации учения.

Исследование также показало, что для студентов медицинского вуза, вне зависимости от курса и пола, характерен оптимальный уровень стрессоустойчивости, который, однако, располагается ближе к границе пониженного уровня стрессоустойчивости, в особенности на втором году обучения для девушек и третьем году обучения для юношей. Пониженный уровень стрессоустойчивости респондентов является показателем не только того, что организм истощен или долгое время находится в состоянии стресса, но и показателем низкой концентрации внимания, повышенной тревожности, склонности к отрицательным эмоциональным состояниям (паника, истерия), трудностей в регуляции собственного психического состояния. В данном случае качества личности, позволяющие организму справляться со сложными жизненными ситуациями, ослабевают, что впоследствии приводит к неуспешности в общении и деятельности, развитию патологических эмоциональных состояний (апатии, депрессии). Следовательно, при организации учебного и воспитательного процессов в университете остается важным вопрос о разработке рекомендаций и проведении профилактических мероприятий по минимизации уровня стресса и повышению уровня стрессоустойчивости у студентов.

### **Выводы**

Исследование уровня сформированности навыка преодоления стресса у студентов Гомельского государственного медицинского университета показало, что для студентов медицинского вуза, вне зависимости от курса и пола, характерен оптимальный (средний) уровень стрессоустойчивости, который, однако, располагается ближе к границе пониженного уровня стрессоустойчивости, в особенности на втором году обучения для девушек и третьем году обучения для юношей. В ходе проведенного корреляционного анализа и подсчета критерия Манна-Уитни значимых взаимосвязей, а также статистически значимых различий между уровнем развитости навыка стрессо-

устойчивости и полом, возрастом респондентов выявлено не было.

Практическая и теоретическая значимость проведенного исследования заключаются в возможности его использования в профориентационной работе среди учащихся средних общеобразовательных школ. Также результаты, полученные в ходе исследования, дают основание полагать, что при организации учебного и воспитательного процессов в университете остается важным вопрос о разработке рекомендаций и проведении профилактических мероприятий по минимизации уровня стресса и повышению уровня стрессоустойчивости среди студентов.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика : учебнометодическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 112 с.
2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых : учебно-методич. пособие. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с. – URL: <https://studfile.net/preview/4432046/> (дата обращения: 25.08.2025).
3. Семиздралова, О. А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие / О. А. Семиздралова. – СПб. : Наукоемкие технологии, 2023. – 82 с. – URL: <https://publishing.intelgr.com/archive/Razvitiestressoustojchivosti.pdf> (дата обращения: 25.08.2025).

**УДК 159.923:159.944.4**

**Ж. И. Трафимчик**

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

### **РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ КАК ИСТОЧНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА В ПОВСЕДНЕВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### ***Введение***

Проблема психологических механизмов влияния личностных особенностей на процессы совладания с трудными жизненными ситуациями, а также регуляцию профессиональной и иной повседневной деятельности традиционно привлекает внимание исследователей. Обращаясь к проблеме вклада личностных характеристик в процессы саморегуляции и самодетерминации, различные авторы используют такие термины, как «потенциал», «ресурсы» или «личностные стили», позволяющие рассмотреть индивидуальные различия в механизмах поддержания успешности и психологического благополучия. В литературе говорится о наличии личностного «стержня», «мотора», «ядра», который делает людей стойкими в трудных жизненных ситуациях, а также являющегося детерминантой удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия и качества жизни человека [1].

#### ***Цель***

Изучить ресурсы личности, способствующие преодолению стресса в повседневной и профессиональной деятельности.

#### ***Материалы и методы исследования***

Общенаучные методы – гипотетико-дедуктивный метод и описательный метод, представленный приемами классификации, обобщения и интерпретации текстов различных научных парадигм, направленной на осмысление сущности изучаемого явления.