СЕКЦИЯ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАУКИ. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ И РАДИАЦИОННАЯ МЕДИЦИНА»

УДК 159.944.4:[61:378.4]

К. С. Барковская

Научный руководитель: старший преподаватель Е. В. Синкевич

Учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА И МЕТОДОВ СОВЛАДАНИЯ С НИМ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Введение

Современная система медицинского образования предъявляет 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 [1]. 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 [2]. 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 [3, 4].

Цель

Изучить уровень академического стресса, структуры стресс-факторов и особенностей совладающего поведения у студентов медицинского университета на разных этапах обучения.

Материал и методы исследования

Проведено анкетирование 58 студентов Гродненского государственного медицинского университета (1–5 курс). Распределение респондентов по курсам 1 курс – 29,3%, 2 курс – 63,8%, 3 курс –3,4%, 4 курс – 1,7%, 5 курс – 1,7%. В опросе приняли участие девушек 72,4% и юношей 27,6%. Анализ выполнен с использованием методов описательной статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Современные теоретические подходы рассматривают академический стресс как многокомпонентное явление, включающее стрессоры, когнитивную оценку ситуации, стрессовую реакцию и ее последствия. В рамках исследования респондентам предлагалось оценить

степень согласия по 5-балльной шкале (от 1 – «Совершенно не согласен» до 5 – «Полностью согласен»). Полученные данные выявили выраженные эмоционально-личностные особенности. Наиболее высокие показатели были зафиксированы по утверждениям, отражающим неуверенность в себе и уязвимость к внешней оценке. Значительная часть студентов считает себя чувствительными к критике и испытывает сомнения в собственных силах в контексте учебной деятельности. Полученные результаты согласуются с наличием в медицинском образовании феномена дистресса профессионального формирования. Выявленная неуверенность может быть проявлением кризиса профессиональной идентичности – перехода от роли «студента» к роли «будущего врача», а также синдрома самозванца, характеризующегося сомнениями в собственной компетентности. Следующий этап исследования был посвящен изучению поведенческих реакций студентов в сложных или стрессовых ситуациях, связанных с учебой в медицинском университете. Согласно модели стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман, совладающее поведение представляет собой постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими требованиями. Основными функциями копинга являются функция решения проблемы, функция регуляции эмоций, функция сохранения самооценки и функция поддержания социальных связей.

При возникновении стрессовой ситуации большинство респондентов склонны сосредотачиваться на решении проблемы и активном поиске информации, что свидетельствует о сформированности конструктивных механизмов. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения помогают снизить уровень кортизола, улучшить настроение и повысить общий тонус организма. В эту группу вошли такие виды деятельности, как прогулки на свежем воздухе (их отметили 67,2% опрошенных), занятия спортом (39,7%), путешествия (27,6%), танцы (17,2%), а также йога и фитнес (15,5%). Высокий процент использования данных стратегий указывает на понимание студентами роли телесного компонента в регуляции психоэмоциональных состояний и на наличие ресурсов для здорового совладания со стрессом.

В теоретических исследованиях отмечается, что при использовании негативных копинг-стратегий для студентов характерны пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы. Наиболее популярным способом в этой категории оказалось прослушивание музыки – к нему прибегают 62,1% студентов. Также значительная часть респондентов отметила использование видеоигр (34,5%) и чтение книг (25,9%) как способ отвлечься от учебных проблем.

Абсолютным лидером среди всех способов совладания со стрессом стал сон – его эффективность отметили 81,0% опрошенных. Столь высокий показатель является маркером истощения нервной системы и свидетельствует о высокой потребности студентов в физиологическом восстановлении на фоне интенсивных учебных нагрузок. Половина респондентов (50,0%) также указали на важность питания как способа совладания со стрессом, что может интерпретироваться двояко: как осознанное поддержание энергетического баланса либо как склонность к «заеданию» стресса.

Также 24,1% студентов отметили, что курят для снятия стресса, а 15,5% употребляют алкоголь или успокоительные препараты. Использование данных средств для совладания с напряжением указывает на несформированность здоровых копинг-навыков у части студентов. Исследования показывают, что шанс развития депрессии при употреблении алкоголя возрастает в 1,65 раз, что является важным предупреждением о том, что иллюзия временного облегчения оборачивается серьезными долгосрочными последствиями для здоровья.

Выводы

Анализ показал, что академический стресс является сложным явлением, включающим когнитивный, эмоциональный, поведенческий и физиологический компоненты. Медицинское образование создает уникальную стрессогенную среду. Копинг-стратегии представляют собой усилия по управлению стрессом и выполняют функции решения проблем, регуляции эмоций, сохранения самооценки и поддержания социальных связей.

Анализ стратегий совладающего поведения показал, что студенты-медики используют разнообразные способы борьбы со стрессом, разделенные на три группы. Социально-адаптивные стратегии включают общение с друзьями и родными (75,9%), прогулки (67,2%), спорт (39,7%), путешествия (27,6%), танцы (17,2%), йогу и фитнес (15,5%). Эти стратегии наиболее эффективны и полезны для здоровья, способствуя личностному развитию, укреплению социальных связей и физического здоровья. Пассивно-избегающие стратегии представлены музыкой (62,1%), видеоиграми (34,5%) и чтением (25,9%), помогая временно отвлечься, но не решая проблем при хроническом стрессе. Физиологически-ориентированные стратегии, среди которых лидирует сон (81,0%) и питание (50,0%), отражают базовые потребности организма в восстановлении. Высокий показатель значимости сна свидетельствует о выраженном истощении нервной системы у студентов. Особого внимания заслуживают дезадаптивные способы совладания: 24,1% студентов курят, 15,5% употребляют алкоголь, что указывает на несформированность здоровых навыков совладания со стрессом.

Таким образом, эффективное управление академическим стрессом у студентов-медиков требует комплексного подхода, включающего развитие навыков саморегуляции и расширение арсенала адаптивных стратегий совладания со стрессом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кучинская, Н. Л. Тайм-менеджмент как основа успешного обучения в учреждении высшего образования: информ. материал для студ. / Н. Л. Кучинская. – Мн. : БГУИР, 2015. – 35 с.

2. Прялухина, А. В. Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций студентами-медиками младших курсов / А. В. Прялухина, И. Б. Храпенко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 2. – С. 49–56.

3. Бадмаева, А. О. Понятие «копинг-стратегии» и пример защитных механизмов личности / А. О. Бадмаева, А. В. Ангиров, А. В. Муева // Международный научный журнал «Вестник Науки». – 2024. – Т. 4. – С. 1432–1439.

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

УДК 617.753.2

Е. В. Будник

Научные руководители: к.б.н., доцент С. П. Сивакова,
старший преподаватель Г. Д. Смирнова

Учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА И ОФТАЛЬМОЛОГИЯ: РОЛЬ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ НА РАЗВИТИЕ БЛИЗОРУКОСТИ

Введение

Близорукость – это распространенное нарушение зрения, при котором четкость изображения сохраняется только на близком расстоянии, а удаленные объекты воспринимаются размыто. Данное состояние способно значительно ухудшать качество жизни, провоцируя зрительное переутомление, головные боли и падение остроты зрения. В тяжелых случаях возможны осложнения, включая истончение или повреждение сетчатки [1].

Миопия обычно развивается и прогрессирует в детском возрасте, и поскольку это время так же совпадает со школьными годами, когда дети сталкиваются с возрастающим уровнем активности на близком расстоянии, чтение и работа вблизи уже давно считаются потенциально важными факторами окружающей среды, влияющими на развитие миопии.