

УДК 159.9.072.432

Жученко Ольга Александровна

старший преподаватель, кафедра педагогики, психологии и
психосоматической медицины

ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России, г. Ижевск

e-mail: adlog@mail.ru

Петрова Софья Михайловна

студент лечебного факультета

ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России, г. Ижевск

e-mail: sofyapetrova22@mail.ru

МОНИТОРИНГ СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

В статье анализируются способы совладания со стрессом. Дается сравнение копинг-стратегий, используемых студентами младших и старших курсов медицинского вуза. Выявлено, что первокурсники чаще используют проблемно-ориентированные способы совладания со стрессом, а студенты старших курсов — эмоционально-ориентированные копинг-стратегии. Авторы приходят к выводу о необходимости проведения занятий с будущими врачами, направленных на развитие конструктивных копингов.

Ключевые слова: стресс, копинг-стратегии, совладание, студенты, медицинский вуз.

Zhuchenko Olga Aleksandrovna

Senior Lecturer, Department of Pedagogy, Psychology and Psychosomatic
Medicine

ISMA of the Ministry of Health of Russia, Izhevsk

e-mail: adlog@mail.ru

Petrova Sofia Mikhailovna

student of the Faculty of General Medicine

ISMA of the Ministry of Health of Russia, Izhevsk

e-mail: sofyapetrova22@mail.ru

MONITORING WAYS OF COPING OF MEDICAL UNIVERSITY'S STUDENTS

The article analyzes ways of coping with stress. A comparison of coping strategies used by junior and senior students at a medical university is provided. It was revealed that first-year students more often use problem-oriented methods

of coping with stress, and senior students use emotionally-oriented coping strategies. The authors come to the conclusion that it is necessary to conduct classes with future doctors aimed at developing constructive coping.

Keywords: stress, coping strategies, coping, students, medical university.

Студенты медицинского вуза испытывают не только экзаменационный, но и учебный стресс в силу большой интеллектуальной нагрузки, высоких требований к будущим специалистам, что доказано теоретически и эмпирически [2; 3; 4; 7; 10]. Столкнувшись со стрессом, взрослые, как правило, стремятся либо изменить стрессовые обстоятельства, либо приспособиться к тому, что есть, либо отказаться от контроля, пытаясь ни изменить обстоятельства, ни приспособиться к ним [11].

Несмотря на все разнообразие поведения в стрессовых ситуациях, учеными выделены основные копинг-стили [6; 12]:

- Проблемно-ориентированный стиль: рациональный анализ событий самим субъектом, подбор дополнительной информации, просьба о помощи от других людей. Он направлен на разработку последовательных шагов по разрешению стрессогенной ситуации, обусловлен самоотношением, уровнем субъективного контроля, смысложизненными ориентациями. Он характерен, в основном, для людей зрелого возраста, уверенных в возможности интеллектуального и личностного роста. Но у студентов в рамках этого стиля может проявляться и избегание, когда они смотрят телевизор, читают новости в соцсетях вместо подготовки к экзаменам.

- Субъектно-ориентированный (эмоционально-ориентированный) стиль: инфантильная оценка происходящего как результат эмоционального реагирования (желание компенсировать негативные эмоции едой, алкоголем, сном и т.д.), без конкретных действий, обусловлена повышенной депрессивностью, личностной тревожностью,

одинокостью и пессимизмом. Люди с таким стилем реагирования больше озабочены своим собственным состоянием или мнением окружающих. Данный стиль предпочитают, как правило, молодые люди. При этом сложности межличностного взаимодействия разрешаются эмоционально-ориентированными способами. Избегание в рамках этого стиля выражается в укрывании за мнение компетентных людей, гарантирующих им социальную поддержку.

Выбор определенных копингов зависит от многих факторов: возрастных особенностей, социальной и культурной среды, уровня тревожности, - и определяет степень стрессоустойчивости студентов [1; 5]. На основании теоретического анализа литературы сформулированы цель и гипотеза исследования: у студентов старших курсов больше развиты конструктивные способы совладания со стрессом.

Цель — проанализировать способы совладания со стрессом студентов медицинского вуза младших и старших курсов.

Объект — копинг-стратегии личности.

Предмет — копинг-стратегии студентов разных курсов медицинского вуза.

Методы: анализ научной литературы, опросник способов копинга (ОСК) Р. Лазаруса, адаптированный Е.В. Битюцкой, критерий Колмогорова-Смирнова, U-критерий Манна-Уитни. Выборку составили 116 студентов (из них 25% мужчин и 75% женщин) лечебного факультета ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России (из них 52 человека 6 курса и 64 человека 1 курса).

В таблице 1 представлена частота встречаемости способов копинг-стратегий студентов младшего и старшего курсов.

Табл. 1. Способы копинг-стратегий студентов 1 и 6 курсов

Копинг-стратегии	Уровни					
	Низкий		Средний		Высокий	
	1 курс	6 курс	1 курс	6 курс	1 курс	6 курс
Планомерное решение проблемы	7,8%	11,5%	81,3%	82,7%	10,9%	5,8%
Обращения за социальной поддержкой	4,7%	3,8%	73,4%	82,7%	21,9%	13,5%
Позитивная переоценка	1,6%	1,9%	59,4%	67,3%	39%	30,8%
Противостояние	3,1%	0%	92,2%	88,5%	4,7%	11,5%
Самоконтроль	10,9%	11,5%	82,8%	88,5%	6,3%	0%
Самообвинение	0%	0%	90,6%	84,6%	9,4%	15,4%
Фантазирование	20,3%	11,5%	76,6%	80,8%	3,1%	7,7%
Дистанцирование	3,1%	3,8%	89,1%	80,8%	7,8%	15,4%
Уход, избегание	6,3%	7,7%	93,7%	82,7%	0%	9,6%

Из таблицы 1 видно, что есть отличия в используемых студентами младших и старших курсов копинг-стратегий. Обращает на себя внимание, что у подавляющего большинства респондентов все виды копингов развиты на среднем уровне.

Однако, позитивная переоценка, при которой человек стремится выделить положительные стороны из сложившейся ситуации, обрести опыт, который сможет применить в дальнейшей жизни, на высоком уровне чаще встречается у первокурсников. Также студенты младших курсов чаще обращаются за социальной поддержкой, для них важно делиться своими чувствами, переживаниями, беспокойством.

При этом самообвинение и дистанцирование на высоком уровне чаще отмечаются у студентов старших курсов. Самообвинение предполагает не только приписывание себе вины за произошедшее событие, действия, направленные на исправление ошибок, но и принятие ответственности, что закономерно для этого года обучения, так как практически все обучающиеся уже работают в сфере медицины. Как показывает практика и исследования [8; 9], у начинающих врачей часто встречается снижение эмпатии при общении с пациентами как защитный

механизм, направленный на сохранение ресурсов, абстрагирование от стрессовой ситуации, отказ воспринимать реальный масштаб проблемы, приуменьшая её значимость.

Критерий Колмогорова-Смирнова показал отсутствие нормального распределения, поэтому для выявления различий между совокупностями применен U-критерий Манна-Уитни. Обнаружено, что студенты 1 курса ($M=1.97$) достоверно чаще, чем студенты 6 курса ($M=1.77$), применяют планомерное решение проблемы ($U=1229.5$; $p=0.015$), требующее рационального и логичного подхода к анализу и выполнению задач.

В отношении остальных способов копинга не выявлено отличий на статистически значимом уровне.

Исходя из выше сказанного, гипотеза не подтвердилась. Студенты первого курса чаще прибегают к проблемно-ориентированным стратегиям совладания со стрессом в отличие от студентов шестого курса, предпочитающих эмоционально-ориентированные стратегии.

Результаты могут быть интересны и полезны студентам, преподавателям, психологам медицинских вузов. Перспективой исследования является разработка и проведение занятий с будущими врачами для развития проблемно-ориентированных, конструктивных способов совладания со стрессом.

Список литературы

1. Голомидова, Т. М. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы и классификации // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : Электронный сборник статей по материалам LX студенческой международной научно-практической конференции. Том 12 (60) : Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга», 2017. С. 154-156.

2. Жученко О. А. Сравнительный мониторинг эмоциональных состояний студентов вузов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 4-1(67). С. 205-209. DOI 10.24412/2500-1000-2022-4-1-205-209.

3. Зайцева С. А., Малахова О. Н., Русских И. Т. Роль диагностики самооценки психических состояний студентов младших курсов аграрного университета // Studia Humanitatis. 2023. № 1.

4. Курусь, И. А. Взаимосвязь кризисов, кризисных переживаний и копинг-стратегий у студентов 1-го курса // Сибирский педагогический журнал. 2017. № 2. С. 98-104.

5. Маляренко Р. А. Взаимосвязь выраженности стилевых особенностей копинг-поведения и компонентов тревожности у студентов // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2022. № 4. С. 86-93.

6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. Т. 18. - 1997. - № 5. - С. 20 – 31.

7. Павлова О. В., Тюсова О. В. Учебный стресс и психоэмоциональные особенности студентов медицинского вуза на дистанционном обучении // Система здоровьесбережения студенческой молодежи: XXI век / Под ред. В.И. Стародубова, В.А. Тутельяна. М. : Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2021. С. 275-292.

8. Помыткина Т. Ю., Галиахметова Н. П., Жученко О. А. Особенности профессионального становления молодых врачей // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2023. № 5-2. С. 83-87. DOI 10.37882/2223-2982.2023.5-2.27.

9. Помыткина Т. Ю., Галиахметова Н.П. Оценка готовности молодых врачей к самостоятельной профессиональной деятельности // Актуальные вопросы современного медицинского образования: Материалы

II Междун. научно-практ. конф., Ижевск, 16–17 декабря 2021 года. – Ижевск: Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ижевская государственная медицинская академия" Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2021. С. 25-29.

10. Руженкова В. В., Руженков В. А. Донозологические психические расстройства и учебный стресс у студентов-медиков // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 2. С. 95 — 98. DOI 10.17513/spno.29593.

11. Band, E. B., Weisz, J. R. How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. // Developmental Psychology, 1988. № 24 (2). P. 247–253. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.2.247>

12. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. Berlin: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

References

1. Golomidova, T. M. Koping-strategii v psihologii stressa: podhody i klassifikacii // Nauchnoe soobshhestvo studentov XXI stoletija. Gumanitarnye nauki: Jelektronnyj sbornik statej po materialam LX studencheskoj mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Tom 12 (60) : Associacija nauchnyh sotrudnikov «Sibirskaja akademicheskaja kniga», 2017. S. 154-156.

2. Zhuchenko O. A. Sravnitel'nyj monitoring jemocional'nyh sostojanij studentov vuzov // Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk. 2022. № 4-1(67). S. 205-209. DOI 10.24412/2500-1000-2022-4-1-205-209.

3. Zajceva S. A., Malahova O. N., Russkih I. T. Rol' diagnostiki samoocenki psihicheskikh sostojanij studentov mladshih kursov agrarnogo universiteta // Studia Humanitatis. 2023. № 1.

4. Kurus', I. A. Vzaimosvjaz' krizisov, krizisnyh perezhivanij i koping-strategij u studentov 1-go kursa // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. 2017. № 2. S. 98-104.
5. Maljarenko R. A. Vzaimosvjaz' vyrazhennosti stilevyh osobennostej koping-povedenija i komponentov trevozhnosti u studentov // Psihologija i pedagogika v Krymu: puti razvitija. 2022. № 4. S. 86-93.
6. Nartova-Bochaver S.K. «Coping behavior» v sisteme ponjatij psihologii lichnosti // Psihologicheskij zhurnal. T. 18. - 1997. - № 5. - S. 20 – 31.
7. Pavlova O. V., Tjusova O. V. Uchebnyj stress i psihojemocional'nye osobennosti studentov medicinskogo vuza na distancionnom obuchenii // Sistema zdorov'esberezhenija studencheskoj molodezhi: XXI vek / Pod red. V.I. Starodubova, V.A. Tutel'jana. M. : Izdatel'sko-poligraficheskij centr "Nauchnaja kniga", 2021. S. 275-292.
8. Pomytkina T. Ju., Galiahmetova N. P., Zhuchenko O. A. Osobennosti professional'nogo stanovlenija molodyh vrachej // Sovremennaja nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Serija: Gumanitarnye nauki. 2023. № 5-2. S. 83-87. DOI 10.37882/2223-2982.2023.5-2.27.
9. Pomytkina T. Ju., Galiahmetova N.P. Ocenka gotovnosti molodyh vrachej k samostojatel'noj professional'noj dejatel'nosti // Aktual'nye voprosy sovremennogo medicinskogo obrazovanija: Materialy II Mezhdun. nauchno-prakt. konf., Izhevsk, 16–17 dekabnja 2021 goda. – Izhevsk: Gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego professional'nogo obrazovanija "Izhevskaja gosudarstvennaja medicinskaja akademija" Ministerstva zdravoohranjenja Rossijskoj Federacii, 2021. S. 25-29.
10. Ruzhenkova V. V., Ruzhenkov V. A. Donozologicheskie psihicheskie rasstrojstva i uchebnyj stress u studentov-medikov // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2020. № 2. S. 95 — 98. DOI 10.17513/spno.29593.

11. Band, E. B., Weisz, J. R. How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. // *Developmental Psychology*, 1988. № 24 (2). P. 247–253. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.2.247>

12. Lazarus, R.S., Folkman, S. *Stress, Appraisal and Coping*. Berlin: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.