

ФЕНОМЕН АКАДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Фидиркина В.Н., Баринаова О.Г.

THE PHENOMENON OF ACADEMIC STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MEDICAL STUDENTS

Altai State Medical University, Barnaul

Fidirkina V.N., Barinova O.G.

В работе представлена комплексная оценка проявлений стресса у студентов-медиков, а также анализ уровней их психологического благополучия. В ходе исследования определена взаимосвязь академического стресса (на основе частоты проявлений интеллектуальных, поведенческих, эмоциональных и физиологических признаков) с уровнями психологического благополучия.

Ключевые слова: студенты-медики, академический стресс, психологическое благополучие.

The paper presents a comprehensive assessment of the manifestations of stress in medical students, as well as an analysis of the levels of their psychological well-being. The study determined the relationship between academic stress (based on the frequency of manifestations of intellectual, behavioral, emotional and physiological signs) and the levels of psychological well-being.

Keywords: medical students, academic stress, psychological well-being.

Феномен академического стресса в психологии не новый. Стресс, открытый Гансом Селье, относится к числу фундаментальных проявлений жизни, так как позволяет организмам приспосабливаться к различным факторам среды за счет универсального комплекса нейрогуморальных реакций. В контексте нашей работы рассматривается одна из разновидностей стресса – учебный стресс.

В свою очередь, «психологическое благополучие» означает субъективное самоощущение целостности и осмысленности человеком своего бытия. Данное понятие начало своё существование с 60-ых годов и широко представлено в работах Н.М. Брандбурна, Э. Динера, К. Рифф, Б.С. Братуся, И.В. Дубровиной и других.

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью изучения и дальнейшего анализа взаимосвязи между академическим стрессом студентов медицинского университета и уровнем их психологического благополучия.

Цель исследования - выявить и установить взаимосвязь академического стресса с уровнями психологического благополучия студентов-медиков.

Задачи исследования:

1. Осуществить комплексную оценку индикаторов проявления и уровней академического стресса у студентов-медиков.
2. Определить уровни психологического благополучия у студентов медицинского университета.
3. Выявить взаимосвязь психологического благополучия и уровней академического стресса у студентов-медиков.

Материалы и методы:

Респондентами в нашем исследовании выступили студенты разных курсов Алтайского государственного медицинского университета в количестве 60 человек.

Методы исследования: авторская методика Ю.В. Щербатых «Комплексная оценка проявлений стресса»; шкала психологического благополучия К. Рифф; математическая обработка данных – корреляционный анализ.

Результаты и обсуждение:

1. Давая комплексную оценку индикаторов академического стресса студентов-медиков, следует отметить, что самыми «незаметными» стресс-индикаторами являются поведенческие и интеллектуальные признаки, т.к. они легко поддаются волевой регуляции человека и могут быть легко им замаскированы от внешнего наблюдения окружающих. Самыми яркими проявлениями стресса выступают эмоциональные и физиологические симптомы (См. рис. 1).

Представленность индикаторов академического стресса студентов-медиков по уровням

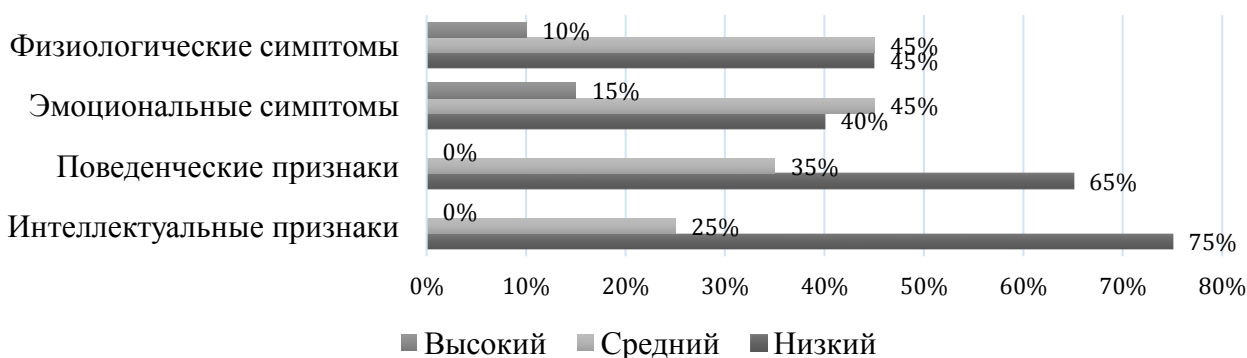


Рисунок 1 - Представленность индикаторов академического стресса

Основываясь на полученных данных по симптомам и признакам академического стресса, нам удалось определить его степень, выраженность в целом по уровням (См. рисунок 2).

Степень выраженности академического стресса у студентов-медиков (в %)

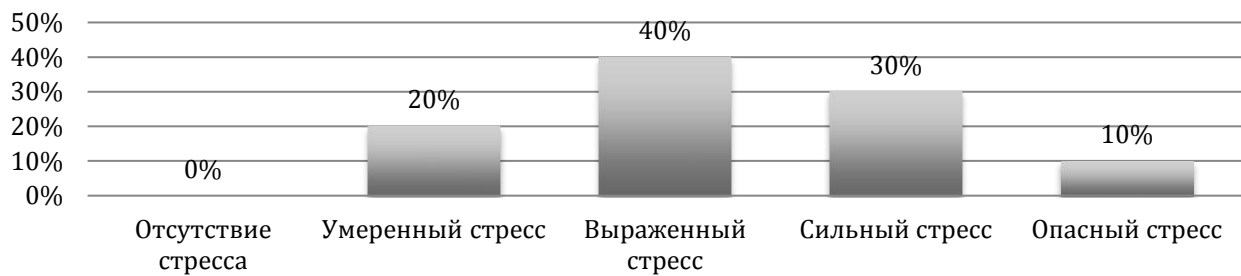


Рисунок 2 – Степень выраженности академического стресса у студентов-медиков

Интересно, что нет ни одного респондента, у которого бы не было стрессовых проявлений. В этой связи, очевидно, что ситуация со стрессовыми переживаниями у студентов очень даже неблагоприятная. Если умеренный стресс (у 20% респондентов) можно считать нормой повседневных студенческих нагрузок, связанных с учебной деятельностью и другими жизненными факторами, то выраженный (обнаружен у 40% студентов), сильный (проявляется у 30% опрошенных) и опасный (имеет место быть у 10% респондентов) уровни стресса вызывают тревогу за психологическое благополучие и психическое здоровье студенческой молодежи.

2. С необходимостью сложившейся ситуации, представленной в предыдущем пункте анализа, нами были изучены уровни психологического благополучия студентов-медиков. На рисунке 3, наглядное распределение количества респондентов по имеющимся у них уровням психологического благополучия.



Рисунок 3 – Уровни психологического благополучия студентов-медиков

Так, высоким уровнем обладают лишь 5% опрошенных, со свойственной им стрессоустойчивостью, социальной адаптированностью с учётом сохранения ими собственной позиции. Несмотря на то, что средний уровень психологического благополучия присущ 55% студентов, количество обучающихся с низкими показателями психологического благополучия катастрофически высок (40% всей выборки) и характеризуется угрожающим отношением к миру, который, по их оценке, не справедлив.

3. Статистический расчет взаимосвязи психологического благополучия и

уровней академического стресса у студентов-медиков позволил установить значимый коэффициент обратной линейной связи ($r=-0.281$), показывающий, что уровень психологического благополучия будет тем выше, чем реже будут проявлять себя стресс-индикаторы (физиологические и эмоциональные симптомы; поведенческие и интеллектуальные признаки).

Выводы:

В целях построения перспективных направлений дальнейшего исследования важно учитывать, выявленную частоту проявлений стресс-индикаторов, а также разработать комплекс копинг-стратегий, повышающий уровень психологического благополучия студентов.

Список литературы:

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. Питер. 2008;256 с.
2. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Психологический журнал. 2007;3:24-37
3. Ведяшкин В.Н., Владыкина Л.Н., Шереметьева И.И. Суицидальное поведение у несовершеннолетних Алтайского края. Актуальные вопросы детской и подростковой психиатрии. Межрегион. науч.-практ. конф., посвящ. десятилетнему юбилею КГБУЗ "Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей": Тезисы докладов. Барнаул. 2012;16-20.
4. Дубровина И.В. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования. СПб. Нестор-История. 2016;180 с.
5. Шереметьева И.И. Экзогенно-органические психические расстройства и агрессивность. Психическое здоровье и безопасность в обществе. Первый национальный конгресс по социальной психиатрии, Москва, 2-3 декабря 2004 г.: научные материалы. Москва. 2004;141.