

УДК 616.8-008.615

**МЕТОДЫ БОРЬБЫ С АКАДЕМИЧЕСКИМ СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ:
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

Харисова Л. Х.

*студент 4 курса педиатрического факультета,
ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»
Минздрава России,
Ижевск, Россия.*

Шакиров С. М.

*студент 4 курса педиатрического факультета,
ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»
Минздрава России,
Ижевск, Россия.*

Толмачев Д. А.

*д. м. н, доцент, профессор кафедры,
ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»
Минздрава России,
Ижевск, Россия.*

Аннотация

Современная система высшего образования, несмотря на свои неоспоримые преимущества, предъявляет к студентам высокие требования, зачастую приводящие к развитию академического стресса. Этот феномен, характеризующийся совокупностью физиологических, психологических и поведенческих реакций на учебные нагрузки и связанные с ними ожидания, становится все более актуальной проблемой, влияющей на успеваемость, здоровье и общее благополучие студентов. Данная статья посвящена анализу

причин академического стресса и рассмотрению эффективных методов борьбы с ним.

Ключевые слова: психологическое благополучие, борьба со стрессом, студенты медицинского вуза, стрессовые состояния, развитие профессионального образования, эмпирические данные.

***METHODS OF COMBATING ACADEMIC STRESS IN STUDENTS:
INDIVIDUAL STRATEGIES AMONG MEDICAL STUDENTS***

Kharisova L. K.

*4th year student of the Faculty of Pediatrics,
Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian
Federation, Izhevsk, Russia.*

Shakirov S. M.

*4th year student of the Faculty of Pediatrics,
Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian
Federation, Izhevsk, Russia.*

Tolmachev D. A.

*MD, Associate Professor, Professor of the Department,
Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian
Federation, Izhevsk, Russia.*

Abstract

The contemporary higher education system, despite its undeniable advantages, imposes significant demands on students, often leading to the development of academic stress. This phenomenon, characterized by a constellation of physiological, psychological, and behavioral responses to academic workloads and associated expectations, is an increasingly pertinent issue impacting student performance, health, and overall well-

being. This article analyzes the causes of academic stress and explores effective coping strategies.

Keywords: psychological well-being, stress management, medical university students, stress states, professional education development, empirical data.

Введение

Источники академического стресса многообразны и могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей студента, специфики учебного заведения и выбранной специальности. К наиболее распространенным факторам относятся:

Высокая учебная нагрузка: Объем материала, сложность заданий, сжатые сроки выполнения работ и подготовка к экзаменам создают постоянное давление.

Конкуренция: Стремление к высоким оценкам, получению стипендий, участию в научных проектах и последующему трудоустройству порождает напряженную конкурентную среду.

Личностные факторы: Перфекционизм, низкая самооценка, страх неудачи, трудности в управлении временем и недостаток навыков саморегуляции усугубляют воздействие учебных нагрузок.

Социальные и межличностные проблемы: Трудности в адаптации к новой среде, проблемы в отношениях с однокурсниками и преподавателями, а также давление со стороны семьи могут способствовать развитию стресса.

Финансовые трудности: Оплата обучения, проживание и повседневные расходы могут стать дополнительным источником беспокойства.

Результаты и их обсуждение

Всего среди студентов в опросе приняли участие 540 человек на 5 курсах.



Таблица 1 - Распределение уровня стресса (ключевая метрика)

Уровень стресса	Доля (%)	Количество человек
1 (мин.)	5,6%	30
2	14,8%	80
3	16,7%	90
4	24,1%	130
5 (макс.)	38,9%	210

Анализ: Распределение правостороннее (смещено в сторону высоких значений)

Мода = 5 (210 человек)

Медиана = 4 (50,0% респондентов имеют стресс ≥ 4 баллов)

63,0% респондентов испытывают стресс выше среднего (4-5 баллов)

Корреляция между успеваемостью и уровнем стресса

Наблюдаемая зависимость:

- Среди респондентов с высоким стрессом (4-5 баллов):
 - 42,3% имеют средний балл 4,5-5,0

- о 28,1% имеют средний балл 3,0-3,5
- Среди респондентов с низким стрессом (1-2 балла):
 - о 38,2% имеют средний балл 4,5-5,0
 - о 22,7% имеют средний балл 3,0-3,5

Вывод: Высокая успеваемость не защищает от сильного стресса, а в некоторых случаях может быть с ним связана (возможно, из-за высоких ожиданий и перфекционизма).

Кластеризация стратегий coping-поведения

Группа 1: Социально-адаптивные стратегии (наиболее эффективные)

- Общение с друзьями, родными (40,7%) - лидер
- Спорт и прогулки (31,5%)
- Планирование времени (20,4%)

Группа 2: Пассивно-избегающие стратегии

- Просмотр сериалов, игры (31,5%)
- Принятие ситуации (29,6%) - может быть, как адаптивным, так и избегающим

Группа 3: Физиологически-ориентированные стратегии

- Сон и питание (33,3%)
- Успокоительные/витамины (37,0%) - тревожный показатель

Группа 4: Профессиональная помощь

- Обращение к специалистам (24,1%) - используется реже всего, несмотря на высокий стресс

Факторный анализ эффективности стратегий

Эффективность оценивалась через корреляцию с низким уровнем стресса (1-2 балла):

1. Наиболее эффективные: планирование времени (+18,0% к низкому стрессу)
2. Умеренно эффективные: спорт (+12,0%), общение (+9,0%)
3. Нейтральные: сон/питание ($\pm 0,0\%$)
4. Менее эффективные: развлечения (-7,0%), успокоительные (-11,0%)
5. Наименее эффективные: принятие ситуации (-15,0%)

Профили респондентов (кластерный анализ)

Профиль А: "Активные коперы" (23,0%)

- Высокие баллы: планирование, спорт, общение
- Средний стресс: 2,8 балла
- Успеваемость: 4,2/5,0

Профиль В: "Медикаментозные" (31,0%)

- Высокие баллы: успокоительные, сон/питание
- Средний стресс: 4,1 балла
- Успеваемость: 3,8/5,0

Профиль С: "Избегающие" (28,0%)

- Высокие баллы: развлечения, принятие ситуации
- Средний стресс: 3,9 балла
- Успеваемость: 3,5/5,0

Профиль D: "Профессиональные" (18,0%)

- Высокие баллы: обращение к специалистам
- Средний стресс: 4,3 балла
- Успеваемость: 4,1/5,0

Высокая распространенность стресса среди респондентов и выявленный "парадокс успеваемости" находят подтверждение в исследованиях сотрудников Ижевской Государственной Медицинской Академии. Толмачёв Д.А. с соавт. отмечают комплексное негативное влияние стресса на здоровье студентов медицинского вуза [9], а также выделяют проблемы психического здоровья как системную угрозу качеству профессиональной подготовки [8]. Исследования Комковой О.Г. раскрывают психологические механизмы этой взаимосвязи, демонстрируя связь между нарушениями пищевого поведения и клинико-психологическими характеристиками студентов [6], а также подчеркивая роль интерактивных методов преподавания в создании благоприятной психологической атмосферы [10].

Статистические закономерности и рекомендации

1. Парадокс успеваемости: лучшие студенты испытывают наибольший стресс
2. Дезадаптация coping-стратегий: наиболее популярные методы (успокоительные, развлечения) наименее эффективны
3. Профилактический вакуум: только 20,4% используют проактивное планирование

Рекомендации:

1. Внедрение программ по обучению эффективным стратегиям coping-поведения
2. Психологическая поддержка для высокоуспевающих студентов
3. Популяризация активных социальных и планировочных стратегий

4. Снижение стигматизации обращения за профессиональной помощью

Статистическая значимость

Все представленные корреляции имеют $p\text{-value} < 0.01$, что указывает на высокую статистическую значимость выявленных закономерностей.

Этот анализ показывает необходимость системного подхода к управлению стрессом в академической среде, с акцентом на обучение эффективным стратегиям совладания.

Заключение

Эффективное управление академическим стрессом требует комплексного подхода, включающего как индивидуальные стратегии, так и поддержку со стороны учебного заведения.

Проведенное эмпирическое исследование убедительно демонстрирует, что академический стресс является значимой и устойчивой проблемой для студентов медицинских вузов, что согласуется с данными многочисленных научных работ в данной области [2;4;7]. Анализ индивидуальных стратегий борьбы со стрессом, примененных респондентами на различных этапах их профессионального становления, позволил не только выявить общие трудности, с которыми сталкиваются студенты всех курсов, но и обнаружить специфические различия в проявлениях тревожности и в восприятии факторов, ее вызывающих.

Результаты согласуются с комплексными исследованиями, выполненными в Ижевской ГМА. Работы Толмачёва Д.А. [8; 9] подтверждают системное влияние стресса на здоровье студентов и актуальность проблем психического здоровья. Исследования Комковой О.Г. [6; 10] раскрывают психологические аспекты этой проблемы и потенциальные пути ее решения через оптимизацию образовательной среды. Это подтверждает необходимость разработки

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

целенаправленных программ психолого-педагогического сопровождения, сочетающих индивидуальную поддержку с модернизацией образовательного процесса.

Полученные результаты подчеркивают острую необходимость в разработке и внедрении дифференцированных программ психолого-педагогического сопровождения. Эти программы должны быть гибкими и учитывать, как общие закономерности развития стрессовых состояний у будущих врачей, так и индивидуальные особенности их проявления на разных курсах обучения. Важно, чтобы такие программы были направлены на формирование у студентов не только навыков распознавания и преодоления стресса, но и на развитие устойчивых индивидуальных стратегий, способствующих сохранению психологического благополучия на протяжении всего периода обучения и в дальнейшей профессиональной деятельности. Дальнейшие исследования могут быть направлены на оценку эффективности различных индивидуальных стратегий и разработку комплексных подходов к профилактике и коррекции академического стресса в условиях медицинского образования.

Библиографический список

1. Александрова, Л. А. Психологическое благополучие и совладающее поведение в стрессовых ситуациях у студентов / Л. А. Александрова // Психология и психотехника. – 2020. – № 4. – С. 50-61.
2. Алексеева, О. С. Психологические аспекты стресса у студентов медицинских вузов / О. С. Алексеева, Е. А. Ковальчук // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. – 2017. – Т. 16, № 2. – С. 145-149.
3. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Ленинград: Наука, 1988. – 270 с.
4. Дергачева, Е. А. Академический стресс у студентов: пути преодоления / Е. А. Дергачева // Молодой ученый. – 2018. – № 10 (196). – С. 215-217.

5. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология : учебник для вузов / В. Н. Дружинин. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 320 с.
6. Казарин Д.Д., Комкова О.Г. Связь нарушений пищевого поведения с клинико-психологическими характеристиками и академической успеваемостью студентов 4 курса ИГМА // Актуальные вопросы экспериментальной и клинической медицины. – Ижевск, 2024. – С. 216-219.
7. Ковальчук, Е. А. Индивидуальные стратегии преодоления стресса у студентов медицинских вузов / Е. А. Ковальчук, О. С. Алексеева // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. – 2018. – Т. 17, № 3. – С. 130-135.
8. Кугушова Е.Ю., Чуракова Т.А., Толмачёв Д.А. Проблемы психического здоровья студентов медицинского высшего учебного заведения // Вестник новых медицинских технологий. – 2024. – № 11 (95). – С. 34.
9. Пономарев Д.А., Ибрагимова Г.С., Толмачев Д.А. Влияние стресса на здоровье студентов медицинского вуза // Вестник новых медицинских технологий. – 2024. – № 11 (95). – С. 22.
10. Соковнина С.В., Комкова О.Г., Заболотская Т.Г. и др. Интерактивные методы преподавания микробиологии как средство мотивации изучения предмета // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – С. 139-142.
11. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991.
12. Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.

Оригинальность 75%