

УДК 159.9:378.147:61

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ  
К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
УСТОЙЧИВОСТИ У БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ**

**Акименко Г. В.**

*Кафедра клинической психологии*

*ФГБОУ «Кемеровский государственный медицинский университет»*

*Минздрава России,*

*Россия, г. Кемерово*

**Шмакова О. В.**

*Кафедра педиатрии и неонатологии*

*ФГБОУ «Кемеровский государственный медицинский университет»*

*Минздрава России,*

*Россия, г. Кемерово*

**Аннотация.** В статье представлен анализ современных подходов к формированию психологической устойчивости (жизнестойкости) у студентов медицинских вузов. Рассматриваются теоретические основы концепции психологической устойчивости, факторы, влияющие на ее развитие, и эмпирические данные о взаимосвязи жизнестойкости с личностными характеристиками будущих врачей. Особое внимание уделяется анализу программ формирования адаптации, включая майндфулнес-тренинг, образовательные интервенции и институциональные стратегии поддержки студентов. На основе обзора литературы выделены контекстуальные факторы и механизмы, способствующие успешному развитию психологической устойчивости у медицинских студентов. Представлены практические рекомендации по интеграции программ формирования психологической устойчивости в образовательный процесс медицинских вузов.

**Ключевые слова:** психологическая устойчивость, жизнестойкость, студенты-медики, адаптация, медицинское образование, стрессоустойчивость, профилактика эмоционального выгорания.

***MODERN APPROACHES  
TO THE PROBLEM OF FORMING PSYCHOLOGICAL  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ IN FUTURE DOCTORS***

***Akimenko G. V.***

*Department of Clinical Psychology  
Kemerovo State Medical University,  
Kemerovo, Russia*

***Shmakova O. V.***

*Department of Pediatrics and Neonatology  
Kemerovo State Medical University,  
Kemerovo, Russia*

**Abstract.** The article presents an analysis of modern approaches to the formation of psychological stability in medical students. It examines the theoretical foundations of the concept of psychological stability, the factors influencing its development, and empirical evidence on the relationship between stability and the personal characteristics of future doctors. Special attention is given to the analysis of adaptation programs, including mindfulness training, educational interventions, and institutional strategies for supporting students. Based on a review of the literature, the article identifies contextual factors and mechanisms that contribute to the successful development of psychological stability in medical students. Practical recommendations are presented on the integration of programs for the formation of psychological stability in the educational process of medical universities.

**Keywords:** psychological stability, психологическая устойчивость, medical students, adaptation, medical education, stress resistance, prevention of emotional burnout.

### **Введение**

Современное медицинское образование сопряжено с высоким уровнем психоэмоциональных нагрузок, что актуализирует проблему формирования психологической устойчивости у будущих врачей. Академические перегрузки, раннее знакомство с эмоционально насыщенными клиническими ситуациями, необходимость принятия ответственных решений и дефицит времени для самовосстановления создают условия для развития стрессовых состояний, тревожности и симптомов профессионального выгорания уже на этапе обучения.

Психологическая устойчивость (жизнестойкость) рассматривается в современной науке как интегральная характеристика личности, обеспечивающая успешное преодоление трудностей и сохранение психологического здоровья в условиях стресса [1]. Согласно определению, предложенному в рамках системного подхода, психологическая устойчивость - это способность адаптироваться конструктивным образом перед лицом невзгод, травм, трагедий, угроз или значительных источников стресса. Важно подчеркнуть, что психологическая устойчивость не является статичной врожденной чертой, а представляет собой динамический процесс, который может быть сформирован и развит посредством целенаправленных педагогических и психологических интервенций [2].

В научной литературе понятие устойчивости используется для описания различных феноменов: устойчивости психики, личности, профессиональной деятельности, мотивационной сферы. Выделяют разные виды устойчивости:

психическая, нервно-психическая, эмоциональная, эмоционально-волевая, психологическая, стрессоустойчивость.

В зарубежной психологии концепция жизнестойкости. С. Мадди является одной из наиболее разработанных [4]. Жизнестойкость включает три компонента: вовлеченность - убеждение в том, что участие в происходящем дает шанс найти нечто важное и интересное; контроль - убеждение в возможности влиять на результаты происходящего; принятие риска - убеждение в том, что любой опыт (как позитивный, так и негативный) способствует развитию.

В отечественной психологии психологическая устойчивость рассматривается как условие, обеспечивающее позитивное разрешение кризисных ситуаций, позитивное личностное развитие и переживание психологического благополучия. Теоретический анализ позволяет выделить ряд личностных новообразований, связанных с психологической устойчивостью: сформированная позитивная Я-концепция, наличие смыслов и целей в жизни, субъектность (отношение к себе как к активному субъекту жизнедеятельности), а также эмоциональное благополучие.

Эмпирические исследования показывают, что значительная часть студентов-медиков характеризуется недостаточным уровнем психологической устойчивости.

В исследовании, проведенном на базе Кемеровского государственного медицинского университета (N=40), было установлено, что низким показателем психологической устойчивости характеризуются 33,3% студентов, средним - 60,2%, высоким — только 6,5% респондентов. Таким образом, треть исследуемой выборки имеет систему убеждений о мире и о себе, которая не позволяет им эффективно преодолевать сложные жизненные ситуации.

Корреляционный анализ выявил ряд значимых связей между уровнем психологической устойчивости и личностными характеристиками студентов:

1. **Самоотношение и самоуважение.** Обнаружена положительная взаимосвязь ( $r=0,82$ ) между уровнем самоуважения и психологической устойчивостью. Студенты, уважающие себя как личность, более успешно противостоят стрессовым ситуациям. Напротив, выявлена отрицательная связь ( $r=-0,72$ ) между внутренней неустойчивостью (включающей внутреннюю конфликтность и самообвинение) и психологической устойчивостью.

2. **Целеполагание.** Показатель «Цели в жизни» положительно коррелирует с психологической устойчивостью ( $r=0,63$ ), что указывает на роль осмысленной деятельности в повышении устойчивости к стрессу.

3. **Локус контроля.** Обнаружена положительная взаимосвязь ( $r=0,62$ ) между интернальным локусом контроля (убежденностью личности в своей ответственности за происходящие события) и психологической устойчивостью. В исследовании красноярских ученых также подтверждено, что студенты с интернальным локусом контроля обладают более высокой жизнестойкостью по сравнению с экстерналами, демонстрируя более высокий уровень вовлеченности, контроля и принятия риска.

4. **Тревожность.** Выявлена сильная отрицательная связь между уровнем личностной тревожности и психологической устойчивостью ( $r=-0,89$ ), а также между ситуативной тревожностью и психологической устойчивостью ( $r=-0,92$ ). Высокий уровень тревожности как фактор психологического неблагополучия существенно повышает восприимчивость студентов к стрессовым ситуациям.

5. **Психологическое благополучие.** Обнаружена высокая положительная связь ( $r=0,88$ ) между общим уровнем психологического благополучия и психологической устойчивостью.

Анализ программ формирования психологической устойчивости у студентов медицинских и смежных специальностей позволил установить, какие условия способствуют успешному развитию психологической устойчивости. К ключевым контекстуальным факторам относятся:

- экспертная фасилитация;
- продольная интеграция в учебный план (непрерывность, а не разовые мероприятия);
- гибкий и мультимодальный дизайн (сочетание очных и онлайн-форматов);
- предоставление студентам возможности применять и практиковать стратегии формирования устойчивости.

Встречаемость потребностей студентов активирует механизмы доверия, вовлеченности и признания ценности программы. Увеличение уровня психологической устойчивости достигается через развитие у студентов рефлексивных навыков, метакогнитивной осознанности и позитивного мышления.

### **Майндфулнес-тренинг**

Одним из наиболее исследованных подходов является майндфулнес - тренировка умения намеренно направлять и удерживать внимание на том, что происходит «здесь и сейчас», без осуждения и автоматической реакции. Такой тренинг помогает лучше понимать свои мысли и эмоции, управлять реакциями, снижать стресс и повышать качество жизни. Оценка эффективности модифицированного протокола Mindfulness-Based Stress Reduction для студентов-медиков дала многообещающие результаты [3]. Эффект появляется при систематической практике. Часто рекомендуют выделять хотя бы 10–15 минут в день. Полученные данные указывают на существенный потенциал данного подхода в контексте управления стрессом и оптимизации психоэмоционального состояния обучающихся.

Важно отметить, что исследование столкнулось с высоким уровнем отсева (53,9%), что само по себе является значимым результатом: факторами отсева стали эмоциональный дискомфорт во время практик и наложение периода занятий на экзаменационную сессию. Это указывает на необходимость тщательного планирования времени проведения подобных программ и создания безопасной психологической среды.

### **Педагогические стратегии: SAR framework**

В рамках подхода Systematic Assessment (SAR) предложена структурированная система формирования психологической устойчивости, интегрированная в академический процесс.

SAR framework включает четыре ключевых конструкта:

1. Самоконтроль: создание поддерживающей среды, где студенты информированы о форматах и критериях оценивания, знакомы с методами тайм-менеджмента и стратегиями снижения экзаменационной тревожности.
2. Управление: эффективное использование доступных ресурсов, включая учебные материалы, обратную связь и консультационную поддержку.
3. Вовлеченность: commitment к преодолению вызовов, достигаемый через увеличение частоты формирующего оценивания, коллаборативные форматы (групповые задания, взаимное оценивание), открытые экзамены.
4. Развитие: непрерывное самосовершенствование через рефлексивные практики и участие в факультетских программах развития.

Опыт внедрения SAR framework показывает снижение тревожности и улучшение академической успеваемости студентов.

### **Комплексные институциональные программы**

Примером комплексного подхода является программа Университета Шова (Япония), где разработан шестилетний (с 1 по 6 курс) учебный план

формирования психологической устойчивости, интегрированный в основной образовательный процесс [4].

Ключевые компоненты программы включают: самооценку и рефлекссию, стратегии управления стрессом, эффективную коммуникацию и навыки разрешения конфликтов, формирование установки на рост. Важной особенностью является междисциплинарное сотрудничество кафедр клинической психологии, психиатрии и психологической службы в предоставлении индивидуальной поддержки студентам.

Систематический обзор образовательных интервенций для студентов медицинских и смежных специальностей (13 исследований, 2008-2024 гг.) выделил три основных педагогических подхода:

- холистические интервенции, направленные на единство ментальных и физических практик;
- включение специализированного курса по психологической устойчивости в учебный план;
- программы наставничества и групповой поддержки [5, 6].

Особого внимания заслуживает формирование психологической устойчивости в условиях клинической практики. Клиническая среда характеризуется непредсказуемостью, эмоционально насыщенными ситуациями (трудные взаимодействия с пациентами, принятие решений в условиях неопределенности, экспозиция к страданию и смерти), что требует от студентов развития механизмов совладания, позволяющих поддерживать эмоциональное равновесие.

Структурированные дебрифинг-сессии в ходе клинических ротаций помогают студентам перерабатывать полученный опыт и развивать эмоциональную устойчивость. Наставничество со стороны опытных клиницистов также является критическим компонентом: наставники не только обеспечивают клиническое руководство, но и моделируют эффективные через

группы рефлексии способствует формированию поддерживающего сообщества и выработке позитивных стратегий преодоления трудностей [7].

### **Практические рекомендации и профилактика выгорания**

Формирование психологической устойчивости должно рассматриваться не только как задача индивидуальной психологической работы со студентами, но и как системная институциональная стратегия.

Исследования показывают, что психологической устойчивости не является исключительно индивидуальной чертой, а представляет собой динамический процесс, на который существенно влияют учебная среда, социальная поддержка и институциональная культура [8].

На уровне индивидуальных стратегий рекомендуются следующие практики:

- тайм-менеджмент как основа благополучия: строгое планирование учебного времени с обязательным выделением часов для отдыха и восстановления («запланированное благополучие»).
- поддержание внеучебных увлечений: занятия спортом, музыкой и другими хобби служат ресурсными активностями, напоминающими о многомерности жизни.
- установление границ: четкое разделение учебного времени и времени для общения, семьи, отдыха, защита свободного времени от отвлекающих факторов (например, учебной почты).
- использование социальной поддержки: опора на семью, друзей и наставников как буфер в стрессовые периоды.

На уровне институциональных стратегий необходимы: интеграция психологической устойчивости-тренинга в учебный план, обеспечение доступа к консультативным и психологическим услугам, создание структурированных программ наставничества, формирование психологически безопасной среды, где обсуждение стресса и трудностей не стигматизируется.

## **Заключение**

Формирование психологической устойчивости у будущих врачей является актуальной междисциплинарной проблемой, находящейся на пересечении педагогики, психологии и медицины. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что значительная часть студентов-медиков характеризуется недостаточным уровнем жизнестойкости, что создает риски для их психического здоровья и будущей профессиональной деятельности.

Современные исследования демонстрируют эффективность различных подходов к формированию психологической устойчивости: майндфулнес-тренинг, педагогические стратегии (SAR framework), комплексные институциональные программы.

Для успешной реализации интервенций необходимо соблюдение ряда ключевых условий.

Во-первых, это экспертная фасилитация процесса, которая обеспечивает высокий уровень профессионализма и компетентности специалистов, проводящих тренинги и программы.

Во-вторых, продольная интеграция предложенных подходов в учебный план позволяет студентам последовательно развивать свои навыки и адаптационные механизмы.

В-третьих, мультимодальный дизайн программ обеспечивает всестороннее развитие психологической устойчивости, включая когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты.

Наконец, возможность практического применения полученных навыков в реальных клинических условиях способствует их закреплению и трансформации в устойчивые профессиональные компетенции.

### **Библиографический список:**

1. Киманова Ш.А. Психологические аспекты академического консультирования в адаптации и академической успешности студентов в сфере медицинского образования. - МГППУ, 2025. - 210 с.
2. Акименко Г.В., Начева Л.В. Социальная компетентность и адаптация студента в поликультурном образовательном пространстве вуза // Поликультурное образование в современном вузе: вызов и перспектива. сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2021. С. 27-43.
3. Вишнякова Н.Н., Логинова И.О., Малуткина Е.П. Сравнительный анализ показателей устойчивости в зависимости от типа локуса контроля у студентов-медиков // Российский журнал образования и психологии. – 2025. - №16(4):473-492.
4. Showa University School of Medicine. Culturally-adapted психологической устойчивости-building curriculum for medical students: a comprehensive approach at Showa University School of Medicine, Japan. 2024.
5. Leca R. Mindfulness-based stress reduction for medical students: effects on perceived stress and inflammatory markers. ISCMR, 2025.
6. Halimi SN, et al. A realist review of programs fostering the психологической устойчивости of healthcare students: What works, for whom and why? Res Social Adm Pharm. 2025;21(1):22-31.
7. Wadi et al. Systematic Assessment for Психологической устойчивости (SAR) framework for medical students. Frontiers in Medicine, 2024.
8. Wells, Bullock, Killingback. Educational interventions to promote психологической устойчивости in pre-registration allied health professions curricula: a systematic review. Journal of Further and Higher Education. 2025;49(6):799-817.