



Дослідження стану психологічного здоров'я студентів-медиків в умовах воєнного стану

Н Ордатій

PhD, асистент кафедри медичної психології та психіатрії

В Ангельська

Старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова

Даний текст є тезами доповіді до III Науково-практичної конференції з міжнародною участю «Психіатрія, наркологія, клінічна психологія та загальна медична практика: міждисциплінарні питання сучасності», 22 - 23 березня 2024 р., м. Київ - online.

Актуальність. З середини ХХ століття загальна нестабільність та низка суспільно-політичних, економічних криз сформували тенденцію до внутрішніх конфліктів, сильного емоційного стресу та зростання незахищеності населення. Теперішні зміни в освіті створили вимоги до індивідуального розвитку кожного здобувача освіти, формування його компетентностей та ефективної діяльності на різних етапах навчання. Ці показники залежатимуть від стресостійкості та рівня ментального здоров'я. В умовах військового стану, що впроваджений з 24.02.2022р. та продовжує тривати по сьогоднішній день включно ці питання постають особливо гостро. Авіаудари, повітряні тривоги, вибухи та руйнування, це ті вимоги та виклики сьогодення з якими стикається населення нашої країни, що безпосередньо впливає на їхній психоемоційний стан, провокуючи при цьому підвищену тривожність, напруження, відчуття небезпеки, спостерігаються тенденції до підвищення рівня психосоматичних порушень, інсомнічних розладів. Аналогічна ситуація прослідковується і серед студентів. Спираючись на результати проведеного соціологічного опитування компанії Gradus Research наявна тенденція до зростання рівня стресу та відчуття знервованості з 71 відсотка до 77, що особливо притаманне молоді.

У період навчання у закладі вищої освіти, студенти постійно перебувають стані розумового та психологічного навантаження. Та коли до факторів почуття загрози, інтенсивне навчання, ймовірною віддаленістю від рідних, активна соціальна адаптація в умовах екосередовища ЗВО додаються військові дії, можуть розвиватись тривожні, депресивні розлади, стресові стани. Здобуття освіти в медичному університеті завжди було складним, з рядом вимог до особистості здобувача освіти. Студенти-медики в умовах формування критичного та клінічного мислення здатні здійснювати самодопомогу та взаємодопомогу, що впливає на показники їх фізичного та психічного здоров'я. Велика частка студентів активно здійснює волонтерську діяльність у вигляді надання психологічних консультацій, психологічного супроводу постраждалих з категорій військовослужбовців чи внутрішньоопереміщених осіб, або ж надає допомогу в рамках майбутньої професійної діяльності. Моніторинг рівня ментального здоров'я з метою його збереження та корегування за потреби в умовах ЗВО є важливим та актуальним з метою здійснення успішної освітньої траєкторії. Студентство є контингентом професійно орієнтованої молоді, що забезпечуватиме відновлення, розвиток та розбудову нашої держави у майбутньому, здійснюватиме її представництво на міжнародному рівні, студенти-медики становлять собою активну молодь, що має бути ментально здоровою та гнучкою до викликів у професії задля їх подолання. Орієнтування студентів на цінність

власного здоров'я, його збереження та корегування в умовах екосередовища вищої школи є важливим виховним та профілактичним напрямком, що постає перед ЗВО, а надто, медичного напрямку.

Методи. Емпіричне дослідження проводилось серед студентів ВНМУ ім. М. І. Пирогова, що навчаються за спеціальністю 225 “Медична психологія”, загальна кількість респондентів склала 51 чол. Для виявлення зазначеної проблематики використовувались україномовні валідизовані техніки, а саме: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale- PMH-scale, J.Lukat, J. Margraf, R .Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker) (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко), Тест «стійкість до стресу» Максименко С.Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В., що є важливим на тлі значної поширеності досліджень з використанням російських методик.

Результати. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала. Дана методика спрямована на визначення позитивної спрямованості ментального здоров'я, що націлена на підвищення стресостійкості, встановлення соціальних зв'язків, тощо. Ця методика є простою у користуванні та швидкою щодо обрахунку результатів. Максимальна кількість можливих балів становить 36 балів, інтервал 36-30 балів відповідає високому рівню показника ментального здоров'я, середній рівень інтерпретується при 25-29 балах та низький при інтервалі 9-24балів;

Отримані результати за даною методикою свідчать про вираженість позитивного ментального здоров'я серед студентів-медиків на низькому рівні- серед 11 чол.(21,6%) опитаних, середній притаманний- 28 чол. (54,9%), високий- 12 чол.(23,5%). Відповідні результати представлені на рисунку 1.

Рис.1. Результати позитивного ментального здоров'я серед студентів- медиків.

Методика тест «Стійкість до стресу» направлена на виявлення стійкості до стресу за рахунок самооцінювання. Опитувальник містить 18 запитань і дозволяє швидко визначити стійкість до стресу за умови відвертості за отриманими наступними результатами: високий рівень відповідає діапазону 18-30 балів, середній-31-42 бали, низький- 43-54 бали. Отримані показники вказують на те, що стійкість до стресу виражена майже одноково у середньому рівні, що притаманний 4 чол. (7,8 %), та низькому- для 39 чол. (76 %), високий рівень спостерігається у 7чол.(16,2 %). Результати представлені у рисунку 2.

Рисунок 2. Показники стійкості до стресу

Статистично значимих відмінностей між отриманими результатами немає, коефіцієнт кореляції становить $r=0,999$, що вказує на тісний ліній зв'язок.

Обговорення. Отримані результати вказують про наявність найбільш виражених середніх рівнів щодо стійкості до стресу та рівня позитивного ментального здоров'я, що притаманні студентам-медикам, що є прогностичним у подальшому ефективному здобутті освіти за обраною спеціальністю на тлі вимог у вищій медичній освіті. Показники у обох методиках, що стосуються високого та низького рівнів ментального здоров'я та стресостійкості майже однакові за рівнем вираженості. Ментальне здоров'я визначається ВООЗстаном щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Важливим моментом є не лише відсутність розладів, а наявність внутрішніх ресурсів, сил опірності, стресостійкості, що забезпечують самореалізацію, подолання стресових ситуацій, самопідкування. Психічне здоров'я виступає однією з найважливіших складових загального здоров'я. У 1983 році німецько-хорватський психіатр Норман Сарторіус визначив поняття “ психічне здоров'я” наступним чином: 1) відсутність виражених психічних розладів; 2) резерв людських сил, які

дають змогу долати труднощі, що виникають через несподівані стреси та виняткові обставини; 3) баланс між людиною і суспільством, гармонія між особистістю і суспільством, співіснування індивідуального сприйняття з сприйняттям інших, "об'єктивна реальність". Американський вчений А.І. Роббінс (1980) виділив фактори, котрі беруть участь у формоутворенні психічного здоров'я, до них належить:- медичні фактори; - спосіб життя;- біологічні фактори;- стан навколишнього середовища. Виділяють п'ять ступенів психічного здоров'я: 1) ідеальна норма; 2) середньостатистична норма; 3) конституціональна норма; 4) акцентуація; 5) передхвороба.

Ментальне здоров'я забезпечує якісну соціалізацію, контактність, ухвалення рішень, здобуття освіти, реалізацію професійних здібностей, отримання задоволення. Стійкість до стресів є мірою адаптації до змінних впливів життя, екстремальних факторів, що проявляється у соціальній адаптації, здійснення самореалізації із збереженням здоров'я та працездатності. Стресостійкість є одним із чинників ментального здоров'я. Стійкість до стресу, володіння техніками самозбереження здоров'я є важливою умовою розвитку та становлення у професії особистості медика. Екосередовище ЗВО є сприяючим чинником у розвитку позитивного ментального здоров'я та стійкості до стресів. Перед ЗВО в умовах триваючого військового часу постає потреба у формуванні служби, діяльність якої буде направлена на допомогу у сприянні розвитку культури турботи та підтримки ментального здоров'я, збереження психічного добробуту студентів і створення безпечного простору під час навчального процесу. 21,6% опитаних з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я знаходяться в зоні ризику щодо його подальшого зниження та появи скарг щодо порушення психо-емоційного стану, когнітивно-ментальної діяльності, поведінкових порушень у вигляді вираженої тривоги, стійкого зниження настрою, розконцентрованості уваги, підвищеної стомлюваності, зниження запам'ятовування, диссомнічних проявів та больового синдрому, дратівливості, тощо, що буде негативно впливати не лише на освітній процес, а і на особистість студентів.

Висновок. Вираженість середніх та високих рівнів опірності стресу та ментального здоров'я серед опитаних студентів, що здобувають освіту у ВНМУ ім. М. І. Пирогова є результатом адаптації в умовах триваючого військового часу та інтенсивного навчання в умовах екосередовища медичного ЗВО та гарною ознакою для подальшого успішного навчання та якісної діяльності в рамках професії та особистісного розвитку зі збереженням власного ментального здоров'я у майбутньому, соціальної активності, підвищенням стресостійкості та опірності негативним впливам. Контингент осіб із низьким рівнем позитивного ментального здоров'я та стійкості до стресу перебуває в зоні ризику щодо розвитку психологічних порушень, психосоматичних дисфункцій, що може бути усунено за допомогою звернення за фаховою допомогою чи впровадження методик самопомоги. Саме виявлення такого контингенту студентів із зони ризику та корегування їх порушень є важливим задля подальшого збереження та відновлення потенціалу здоров'я. Перспектива подальших досліджень полягає у дослідженні рівнів позитивного ментального здоров'я та стійкості до стресу серед різних контингентів студентів, що навчаються за іншими спеціальностями у ВНМУ та пошуку ефективних методи щодо їх корекції та підвищення.