



# Психологічна карта ресурсу як інструмент у подоланні стресу у студентів медичного університету

Анна Акоюн

Здобувач вищої освіти спеціальності "Медична психологія" Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця

Даний текст є тезами доповіді Науково-практичної конференції "Травми війни. Мультиmodalний підхід в стаціонарному лікуванні", 22 - 22 червня 2024 р., онлайн та оффлайн - м. Київ, вул. Академіка Заболотного, 21, КЛ «Феофанія» ДУС.

## Актуальність

У дослідженні 2024 року студенти медичних університетів були однією із груп осіб, яка часто стикається із високим рівнем стресу. У дослідженні 2015 було встановлено, що студенти-медики відчували високий рівень особистого дистресу з несприятливими наслідками для академічної успішності, компетентності, професіоналізму та здоров'я. Стрес починається з початку навчального процесу і базується на трьох основних областях: академічний тиск, соціальні проблеми та фінансові труднощі. Тому важливим є питання моніторингу, дослідження та покращення ментального стану студентства, задля успішного становлення професійних лікарів.

**Метою** роботи є покращення стресостійкості студентів-медиків за допомогою психологічної карти ресурсу.

## Результати дослідження

За методикою HADS були отримані такі результати

Шкала депресії:

У 69% респондентів - відсутні депресивні прояви, у 21% наявний - субклінічний рівень депресії та у 10% - клінічний рівень депресії

Шкала тривоги

У 49% студентів - відсутні тривожні прояви, у 37% спостерігався субклінічний рівень тривоги та у 14% - клінічний рівень тривоги.

За методикою Аналіз стилю життя було визначено наступне:

У 26% студентів спостерігався високий рівень стресостійкості, у 53% - середній рівень опірності стресу та низький рівень опірності стресовим обставинам у 21% респондентів.

За результатами дослідження рівня психологічної ресурсності за методикою О.Штепи було отримано такі результати:



Переважає середній рівень психологічної ресурсності (54%)

Високий рівень особистісної ресурсності встановлено у (22%) та низький рівень ресурсності у (24%) осіб.

Найвищі показники при загальному середньому значенні спостерігалися за такими складовими психологічної ресурсності як: Любов, Знання власних ресурсів, Доброта до людей, Робота над собою.

За результатами моделі BASIC PH було виявлено, що домінуючими ресурсними каналами в переважаючій більшості є: Соціум 33%, Віра 22% та Когнітивне опрацювання 16%.

Було встановлено, сильний зв'язок кореляції між ресурсністю особистості та стресостійкістю, а саме, зниження ресурсності обумовлює зниження стресостійкості ( $r=-0,736$ ,  $p<0,05$ ).

Також встановлено, що на фоні зниження ресурсності потенційно можуть підвищуватися рівні тривоги та депресії, проте виявлений зв'язок є слабким ( $r=-0,141$  та  $r=-0,243$ ), що вказує на наявність інших чинників задіяних у процесах реагування на стрес.

## «ПСИХОЛОГІЧНА КАРТА РЕСУРСУ»

Діагностично-психоосвітній інструмент, який містить у собі 2 складові:діагностичну та психоосвітню.

Діагностична включає Бостонський тест стресостійкості, опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи, опитувальник Basic Ph - для оцінки рівня ресурсності,

Психоосвітня частина містить «Психоосвітній матеріал» та практичні рекомендації, до якого можуть бути доєднано практичні вправи для підвищення стресостійкості.

## Висновки

Психоемоційний стан студентів медичного університету характеризується наявністю депресивних - у 31% осіб, з яких 10% виявляють клінічну та 21% - субклінічну депресію, та тривожних проявів у 51% опитуваних, з них 14% демонструють клінічний та 37% - субклінічний рівень тривоги.

Студенти з субклінічними та особливо клінічними проявами тривоги та депресії становлять групу ризику щодо розвитку дезадаптивних психологічних реакцій в ситуації стресу.

Середній рівень стресостійкості переважає серед студентів медичного університету та становить 53%, тоді як високий та низький рівень визначається відповідно у 26% та 21% осіб.

Студенти медичного університету мають переважно середній рівень психологічної ресурсності - 54%, високі показники реєструються у 22% та низькі - 24% осіб.

Провідними ресурсними каналами у студентів-медиків є «соціум» - 33% та «віра» - 22%, менше застосовуються когнітивне опрацювання (16%), емоційне відреагування (11%), розрядження напруги через тіло (10%) та ресурси уяви (8%), що характеризує ресурсний профіль як такий, що потребує розширення ресурсних каналів.

Зниження ресурсності обумовлює зниження стресостійкості ( $r=-0,736$ ,  $p<0,05$ ). На фоні зниження ресурсності потенційно можуть підвищуватися рівні тривоги та депресії, проте зв'язок є слабким ( $r=-0,141$  та  $r=-0,243$ ), що вказує на наявність інших чинників задіяних у



процесах реагування на стрес.

Розроблений діагностично-психоосвітній інструмент - «Психологічна карта ресурсу», що включає діагностичну (блок методик) та психоосвітню складову («Психоосвітній матеріал» з практичними рекомендаціями), орієнтований на покращення стресостійкості студентів медичного університету шляхом посилення усвідомлення особистих ресурсів, їх вираженості та спектру з наступним розширенням навиків протидії стресу через психоосвіту та практичні вправи.