



Psychological resource map as a tool for overcoming stress in medical university students

This text is the abstract of the report of the Scientific and Practical Conference "War Trauma. Multimodal Approach in Inpatient Treatment", June 22 - 22, 2024, online and offline - Kyiv, 21 Akademika Zabolotnoho St., Clinical Hospital "Feofania" of the State Medical University.

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:

Переважавав 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 домінантними ресурсними каналами в переважаючої 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.