

Макаров Юрий Александрович

канд. психол. наук, доцент

Ковалевская Анастасия Николаевна

студентка

ФГБОУ ВО «Первый Санкт-Петербургский государственный

медицинский университет им. И.П. Павлова»

г. Санкт-Петербург

СТУДЕНТЫ-МЕДИКИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Аннотация: в статье представлены результаты исследования, обнаружившего выраженные психологические отличия в переживании стресса и тревоги в условиях пандемии студентов медицинских учебных заведений. Авторами описана программа психологической помощи студентам-медикам в период пандемии.

Ключевые слова: пандемия, студенты-медики, стресс.

Влияние пандемии на все стороны нашей жизни сегодня одна из самых распространённых тем как в средствах массовой информации, так и в научных исследованиях. При этом если для большинства людей пандемия кажется чем-то далёким или уже совершенно привычным явлением, то для тех, кто в силу своей профессиональной деятельности вынужден постоянно сталкиваться с её проявлениями, напряжение не спадает, тревога и стресс только растут. В группе риска в первую очередь медицинские работники. И самой уязвимой частью этой группы являются те, кто только начинает свою профессиональную деятельность – студенты медицинских колледжей и вузов. У них ещё не сложились навыки профессиональной психологической саморегуляции. Однако ответственности и тревог по поводу своего профессионального будущего уже достаточно.

На предварительных этапах нашего исследования (2020 год) мы сравнили несколько профессиональных групп (учителей, юристов, программистов, врачей) и обнаружили с высокой степенью достоверности, что в начале пандемии тревога и стресс были максимально выражены в группе представителей именно

медицинских профессий. Среди медиков (хирурги, терапевты, офтальмологи, инфекционисты) статистически значимых различий по тревоге и стрессу обнаружить не удалось. Однако, когда мы сравнили данные студентов разных медицинских специальностей и врачей разной специализации, обнаружили что у студентов показатели тревоги и стресса на порядок выше! Возможно данное явление объясняется наряду с прочими факторами тем, что студенты-медики испытывают недостаток профессиональных знаний в период, когда (гипотетически или реально) возрастает ответственность. Они при этом больше по сравнению с другими осведомлены о жертвах пандемии, чаще обсуждают её течение и сталкиваются с её последствиями.

Анализ отечественных и доступных зарубежных научных исследований за последние 1,5–2 года показал, что несмотря на многочисленные исследования особенностей эмоционального состояния студентов в период COVID-19 на сегодняшний день нет краткосрочных программ психокоррекции тревожных состояний студентов-медиков. Потому мы предприняли попытку решить эту проблему.

В 2021 году на основании разработанной нами анкеты были выделены следующие выраженные по сравнению с другими особенности реакций студентов-медиков на стресс, продиктованный пандемией COVID-19: апатия, чувство неопределённости из-за дефицита проверенной информации, беспокойство за своё здоровье и статус. Эти характеристики были получены при сравнении ответов групп студентов-программистов, студентов-учителей и студентов-медиков (35 человек в каждой группе). Использование психологических методик позволило выявить повышенный уровень тревоги ($t = 2,66^{**}$), астении ($t = 1,99^*$) и невротизации ($t = 1,96^*$).

В 2022 году, опираясь на полученные данные, мы в целях психологической поддержки студентов-медиков разработали тренинг, направленный на увеличение психологической адаптации студентов медицинского колледжа в условиях стресса, продиктованного пандемией COVID-19.

В задачи тренинга входило:

1) выявление основных источников тревоги и причин её возникновения;

2) снижение тревожных переживаний касательно стрессовой ситуации, вызванной условиями пандемии COVID-19;

3) изучение техник релаксации;

4) формирование новой модели поведения.

Тренинг проводился со студентами медицинского колледжа. Количество участников: 10–15 человек. Длительность: 7 занятий, по 60 минут. Общая длительность: 420 минут. Особенность тренинга в том, что доминировали дистанционные формы взаимодействия с его участниками.

В программу тренинга включались упражнения на поиск и оценку своих тревожных переживаний и деструктивных мыслей, упражнения на саморегуляцию и релаксацию.

Проверка эффективности тренинга предполагала сравнение психологических характеристик испытуемых экспериментальной группы до тренинговых процедур и после (19 человек, учащиеся медицинского колледжа Санкт-Петербурга). При этом в контрольной группе никаких изменений обнаружено не было.

В экспериментальной группе значительно снизилась личностная тревожность и статистически достоверно ситуативная ($t = 2,26^*$), произошли позитивные изменения по шкале астенических состояний, а также появляется устойчивость по отношению к невротизирующим факторам среды ($t = 2,96^{**}$).

Таким образом, мы обнаружили, что у студентов медицинских учебных заведений существуют выраженные психологические отличия в переживании стресса и тревоги в условиях пандемии. Основанная на учёте этих отличий программа психологической помощи студентам-медикам в период пандемии показала свою эффективность.