



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 9 / 2025, Iss. 9 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)  
УДК 612.017.2+61-057.875

## Методологическое обоснование процесса формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков

<sup>1</sup> Ульянкина О.В., <sup>2</sup> Чернышев Д.А.,

<sup>1</sup> Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького Минздрава России,

<sup>2</sup> Донецкий государственный университет

**Аннотация:** в статье дано методологическое обоснование процесса формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков, проанализированы научно-педагогические подходы, которые на практическом применении составляют методологическую основу: гуманистический, компетентностный, интегративный, контекстный, комплексный. Обоснование осуществлялось методом анализа специфики обучения студентов медицинских вузов, а также обзора научно-педагогической литературы. Подтверждена актуальность исследования формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков. Поскольку мы выяснили, что методологическая основа процесса формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой включает совокупность научно-педагогических подходов, можно с уверенностью сказать, что данное исследование характеризуется полинаучным подходом. В результате были определены методы и средства, способствующие формированию профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой.

**Ключевые слова:** формирование профессиональной стрессоустойчивости, методологическая основа, научно-педагогические подходы, студенты-медики, физическая культура

**Для цитирования:** Ульянкина О.В., Чернышев Д.А. Методологическое обоснование процесса формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков // Modern Humanities Success. 2025. № 9. С. 177 – 181.

Поступила в редакцию: 10 мая 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 13 июля 2025 г.; Принята к публикации: 2 сентября 2025 г.

\*\*\*

## Methodological substantiation of the process of formation of professional stress resistance among medical students

<sup>1</sup> Ulyankina O.V., <sup>2</sup> Chernyshev D.A.,

<sup>1</sup> Donetsk State Medical University named after M. Gorky,

<sup>2</sup> Donetsk State University

**Abstract:** the article provides a methodological justification for the process of forming professional stress resistance among medical students, analyzes scientific and pedagogical approaches that form the methodological basis for practical application: humanistic, competence-based, integrative, contextual, complex. The justification was carried out by analyzing the specifics of teaching students at medical universities, as well as reviewing scientific and pedagogical literature. The relevance of the study of the formation of professional stress resistance among medical students has been confirmed. Since we found out that the methodological basis of the process of forming professional stress resistance among medical students in physical education classes includes a set of scientific and pedagogical approaches, it is safe to say that this study is characterized by a multi-scientific approach. As a result, methods and tools have been identified that contribute to the formation of professional stress resistance among medical students in physical education classes.

**Keywords:** formation of professional stress resistance, methodological basis, scientific and pedagogical approaches, medical students, physical education

**For citation:** Ulyankina O.V., Chernyshev D.A. Methodological substantiation of the process of formation of professional stress resistance among medical students. Modern Humanities Success. 2025. 9. P. 177 – 181.

The article was submitted: May 10, 2025; Approved after reviewing: July 13, 2025; Accepted for publication: September 2, 2025.

### Введение

В медицинских вузах высокое значение придается воспитательной работе, как направлению формирования у студенческой молодежи, новых психолого-педагогических и личностно-поведенческих установок, отвечающих современным запросам общества. Ведь дальнейшая профессиональная деятельность студентов-медиков будет осуществляться в системе «человек-человек», в которой важны не просто объемы знаний, а личностные качества, умения эффективно взаимодействовать с людьми, навык осознанно управлять своим состоянием, и достаточный уровень стрессоустойчивости. Поэтому методологическая основа должна быть направлена на создание условий для осознанного освоения студентами профессиональных и универсальных компетенций, включающих способность выдерживать профессиональные стрессоры, сохранять достаточный уровень стрессоустойчивости и физической подготовленности.

Методологическая основа процесса формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой включает совокупность научно-педагогических подходов, методов исследования и принципов организации образовательного процесса, направленных на развитие способности эффективно справляться с профессиональными стрессорами, физическими нагрузками и эмоциональным напряжением.

*Цель исследования* заключается в том, чтобы сформулировать методологическую основу процесса формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятии физической культурой.

### Материалы и методы исследований

Теоретическими методами исследования послужили анализ научной литературы и документов по теме исследования. Очевидной стала необходимость определиться с научно-педагогическими подходами, так как подбор подходов, на которые мы будем опираться зависит от решаемых исследователем задач.

### Результаты и обсуждения

Поскольку речь идет о формировании и становлении личности студентов-медиков считаем необходимым применить *гуманистический подход*.

Гуманизация как признание ценности личности и развитие ее способностей и индивидуальности является основой на современном этапе развития высшего профессионального образования.

Гуманистический подход в современной системе высшего образования характеризуется акцентом на личности студента, его прав и свобод и обуславливает смещение внимания со взаимоотношений между студенческой молодежью и профессорско-преподавательским составом в сторону уважения личности обучающегося. Главной ценностью образовательной деятельности становится человек, где основной целью процесса обучения является раскрытие его потенциала, развитие качеств и совершенствование способностей. Исходя из этого формулируются задачи обучения – стимулирование и формирование мотивации у студентов к самостоятельности, саморазвитию и самопознанию [1, с. 3; 4].

Особенности гуманистического подхода к формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков заключается в практическом применении профессионального воспитания студентов и базируется на следующих принципах: учет важности и ориентация на интересы студентов при разработке содержания образовательных и воспитательных программ и отдельных мероприятий; взаимоуважение в студенческих коллективах; обеспечение сотрудничества в совместной внеаудиторной деятельности, в организации совместных проектов, участие в выработке и принятии решений всех сторон воспитательного процесса [5, с. 18].

Поскольку методологическая основа направлена на создание педагогических условий для овладения студентами профессиональных компетенций, включающих способность адекватно реагировать на стрессовые ситуации, предотвращать выгорание и сохранять высокий уровень работо-

способности и удовлетворенности своей деятельностью необходим *компетентностный подход*.

В традиционной системе образования компетентностный подход был основан на приобретении обучающимся знаний, умений и навыков как результат успешного обучения. Глубокие теоретические знания были главной целью процесса образования. Однако выпускники вузов не всегда могли интегрировать полученные знания на практике и применить наработанные навыки в своей профессиональной деятельности. Проанализировав литературу по данной тематике, были выявлены несоответствия между идеализированной теорией и практическими реалиями.

В условиях обновления содержания образования компетентностный подход характеризуется оптимальным соотношением теоретических знаний с профессионально значимыми и личностными качествами, которые будут способствовать эффективной подготовки специалистов. Как показывает практика развитие интеллектуальных и когнитивных способностей у студентов-медиков важнее накопления объемов информации. Поэтому современная система высшего образования делает акцент компетентностного подхода с точки зрения прикладной направленности, то есть на формировании у обучающихся способности применять знания, умения и навыки на практике для решения профессиональных задач, а не просто на усвоении теоретического материала [4, 6]. Это означает, что студенты-медики не только усваивают теоретические знания, но и учатся применять их на практике для решения реальных профессиональных задач. Такой подход позволяет подготовить специалистов, способных эффективно действовать в своей профессиональной среде, что особенно важно для медицинских профессий, где от точности и скорости принятия решений зависят жизни людей.

Особенности компетентностного подхода к формированию профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков заключается в принципе междисциплинарности – интеракция различных сфер позволит повысить эффективность процесса обучения, а гибкий навык с учетом глубоких знаний разных дисциплин позволит предпринять нестандартное креативное решение профессиональных задач. А также, чтобы повысить мотивацию к обучению у студентов, необходимо продемонстрировать связь между изучаемыми предметами и будущей профессией. Поэтому одним из основных принципов компетентностного подхода является формирование не только профессиональных компетенций, но и универсальных, которым, по нашему мнению, является профессиональная

стрессоустойчивость. Основная цель такого подхода – подготовить будущих медиков к успешной адаптации в динамично меняющемся мире, обладающих набором необходимых компетенций, востребованных в различных сферах деятельности. Применяя данный подход в нашем исследовании, происходит интеграция образования с профессиональной деятельностью.

Особенностью применения *интегративного* подхода при формировании профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой есть учет того факта, что профессиональная стрессоустойчивость медика – это многокомпонентное интегративное личностное качество [7, с. 94]. Основной идеей интегративного подхода в данном исследовании является синергия полученных знания из смежных предметов для более объемного восприятия и целостности. Поскольку исследования находится на стыке смежных наук (педагогика, физическая культура и психология) методический комплекс по формированию стрессоустойчивости с применением интегративного подхода разрабатывался в нескольких направлениях: теоретическом, практическом, диагностическом.

Теоретическое направление предполагает анализ и систематизацию научных знаний о природе стрессоустойчивости, ее структуре и механизмах формирования, поэтому студенты-медики получали информацию о стрессе, профессиональном стрессе медицинских работников, о роли физической культуры в преодолении стресса и др. Практическое направление включает разработку и внедрение специализированных упражнений и методик, направленных на формирование профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков, поэтому в практическом направлении происходило обучение приемам и средствам преодоления и профилактики профессиональных стрессоров, методам формирования и поддержания достаточного уровня профессиональной стрессоустойчивости. Диагностическое направление обеспечивает мониторинг и оценку уровня сформированности профессиональной стрессоустойчивости, что позволяет корректировать и оптимизировать процесс обучения, в связи с этим студентам был предоставлен материал для оценки своего психофизического состояния (авторские тест-опросники, психологические тесты, тесты физической подготовленности).

Таким образом, интегративный подход к формированию профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков представляет собой теоретически обоснованную и методологически выверенную стратегию, способствующую повыше-

нию адаптационных возможностей будущих медиков к профессиональным стрессорам.

В современном образовании понятие «контекст» используется как условие обозначения и осмысления любого объекта и представляет собой процесс формирования ситуативной смыслообразующей сферы образования. Из определения исходим, что контекстный подход – это методологический подход, заключающийся в системном раскрытии многовариантных взаимосвязей субъекта и его окружающей среды [2, с. 41].

Особенность *контекстного* подхода для формирования профессиональной стрессоустойчивости заключается в развитии способности у студентов-медиков противостоять профессиональным стрессорам медицинских работников, которые происходят в контексте его будущей профессиональной деятельности [3, с. 28]. Данный подход основывается на принципе интеграции знаний и навыков в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям профессиональной деятельности.

Применяя данный подход на занятиях по физической культуре, очевидна необходимость использовать ситуационные задачи и ролевые игры для постановки студентов-медиков в приближенные условия будущей профессиональной деятельности. Это позволит студентам-медикам приобрести практический опыт взаимодействия с профессиональными стрессовыми факторами. Ситуационные задачи моделируют различные клинические сценарии, требующие от студентов принятия решений в условиях ограниченного времени и высокой ответственности. Ролевые игры, в свою очередь, способствуют развитию коммуникативных навыков, эмпатии и способности к кооперации в команде, что является неотъемлемым компонентом профессиональной деятельности медицинского работника.

Таким образом, контекстный подход выступает как комплексный и многоуровневый метод подготовки студентов-медиков к профессиональным вызовам, способствуя формированию у них достаточного уровня профессиональной стрессоустойчивости и готовности к эффективной работе в условиях повышенной эмоциональной и физической нагрузки.

*Комплексный* подход в сфере высшего образования подразумевает согласованность всех компонентов обучения – целей, задач, содержания, методов и форм – для достижения целостного результата. Для применения комплексного подхода в

нашем исследовании необходимо учитывать каждый его аспект. Так как цель обучения должна быть понятна всем участникам образовательного процесса, студентам-медикам важно понимать необходимость формирования у них профессиональной стрессоустойчивости, чтобы поддерживать ее уровень в дальнейшем самостоятельно. Конкретная цель послужит ориентиром для определения задач и выбора методов. Задачи в контексте нашего исследования должны охватывать различные аспекты личностного развития студентов-медиков: физическое, интеллектуальное, эмоциональное, нравственное и социальное. С учетом комплексного подхода происходит выбор содержания методического комплекса, который предполагает не только формирование профессиональной стрессоустойчивости, но и способствует совершенствованию необходимых компетенций и качеств личности будущих медиков включая ценности и нормы поведения.

Особенностью комплексного подхода для формирования профессиональной стрессоустойчивости является готовность студентов-медиков на основании приобретенных навыков, как результата обучения применять методики профессиональной стрессоустойчивости, причем выбирать их в зависимости от видов стрессоров. Данный подход предполагает индивидуальный выбор стратегий в зависимости от специфики и природы стрессоров, с которыми студенты могут столкнуться в своей профессиональной деятельности. Это позволяет им эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям, минимизируя негативное влияние на их психоэмоциональное состояние и профессиональную деятельность.

### Выводы

Таким образом анализ научной литературы, раскрывающей данные подходы, позволил нам определить методы и средства, способствующие формированию профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой. Конкретно-научная методологическая основа формирования профессиональной стрессоустойчивости организована на практическом применении в процессе функционирования педагогической системы высшего профессионального образования студентов медицинского вуза гуманистического, интегративного, компетентностного, контекстного, и комплексного подхода в их взаимодействии. Тем самым, можно отметить, что данное исследование характеризуется полинаучным подходом.

#### Список источников

1. Газизова А.И. Гуманистические основы педагогической деятельности: учеб. пособие: Электрон. (символьное) изд. (1,9 Мб) / сост. А.И. Газизова, М.Н. Сираева, Е.В. Тарабаева. Ижевск: Удмуртский университет, 2024. 178 с.
2. Калашников В.Г. Понятие «контекст» и контекстный подход в образовании // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. 2019. № 4. С. 40 – 55.
3. Николаев Е.Л. Что волнует медицинского работника на рабочем месте: психологический контекст профилактики профессионального стресса // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11. № 3. С. 27 – 45.
4. Свинаренко В.Г., Сорокин С.В., Тарасевич М.В. Педагогические технологии в ресурсах педагогического моделирования и педагогической деятельности // Гуманитарные научные исследования. 2017. № 10 (74). URL: <http://human.snauka.ru/2017/10/24444> (дата обращения: 15.09.2020)
5. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование" / под ред. В.А. Сластенина. 12-е изд., стер. Москва: Академия, 2014. 607, [1] с.
6. Тубеева Ф.К. Становления компетентностного подхода в сфере образования // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22544> (дата обращения: 11.03.2025)
7. Ульянкина О.В. Теоретическое обоснование компонентов профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков // Вестник Луганского государственного педагогического университета: сб. науч. тр. Серия «Педагогические науки. Образование». 2025. № 2 (126). С. 93 – 98.

#### References

1. Gazizova A.I. Humanitarian foundations of pedagogical activity: textbook: Electronic. (symbolic) ed. (1.9 MB). compiled by A.I. Gazizova, M.N. Siraeva, E.V. Tarabaeva. Izhevsk: Udmurt University, 2024. 178 p.
2. Kalashnikov V.G. The concept of "context" and the contextual approach in education. Bulletin of Moscow University. Series 20. Pedagogical education. 2019. No. 4. P. 40 – 55.
3. Nikolaev E.L. What worries a medical worker in the workplace: the psychological context of professional stress prevention. Bulletin of Psychiatry and Psychology of Chuvashia. 2015. Vol. 11. No. 3. P. 27 – 45.
4. Svinarenko V.G., Sorokin S.V., Tarasevich M.V. Pedagogical technologies in the resources of pedagogical modeling and pedagogical activity. Humanitarian scientific research. 2017. No. 10 (74). URL: <http://human.snauka.ru/2017/10/24444> (date of access: 09.15.2020)
5. Slastenin V.A., Isaev I.F., Shiyonov E.N. Pedagogy: a textbook for students of higher educational institutions studying in the direction of "Pedagogical education". edited by V.A. Slastenin. 12th ed., reprinted. Moscow: Academy, 2014. 607, [1] p.
6. Tubeeva F.K. Formation of a competence-based approach in the field of education. Modern problems of science and education. 2015. No. 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22544> (date of access: 11.03.2025)
7. Ulyankina O.V. Theoretical substantiation of the components of professional stress resistance of medical students. Bulletin of Lugansk State Pedagogical University: collection of scientific papers. Series "Pedagogical Sciences. Education". 2025. No. 2 (126). P. 93 – 98.

#### Информация об авторах

Ульянкина О.В., старший преподаватель, Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького Министерства здравоохранения Российской Федерации, [olgauliankina@mail.ru](mailto:olgauliankina@mail.ru)

Чернышев Д.А., доктор педагогических наук, профессор, Донецкий государственный университет, [chernishovdmity@gmail.com](mailto:chernishovdmity@gmail.com)

© Ульянкина О.В., Чернышев Д.А., 2025