

# DEZVOLTAREA ATITUDINII DE VALORIFICARE A SĂNĂTĂȚII PSIHICE ȘI SOCIALE A STUDENȚILOR UNIVERSITĂȚII DE MEDICINĂ

Constantin Ețco, Iuliana Fornea

Catedra Economie, management și psihopedagogie în medicină USMF „Nicolae Testemițanu”

## Summary

### *Developing attitudes of mental health and social recovery*

#### *University medical students*

In order to capitalize on the mental health and social medicine university students we suggested them to assimilate coping strategies and psychological techniques of stress and the particular application of the medical higher education.

In the mental and physical state psychodiagnostic medical students have found a number of negative influences on personality and behavior, generating stress. Due to psychological and psychotherapeutic techniques implemented at students involved in the trainings there were positive changes in their mental health and positive social adjustment.

## Rezumat

În scopul valorificării sănătății psihice și sociale a studenților universității de medicină le-am sugerat acestora să asimileze strategiile și tehnicile psihologice de coping ale stresului și particularitățile aplicării lui în cadrul învățământului superior medical.

În cadrul psihodiagnosticii stării psihice și fizice a studenților medici am depistat o serie de influențe negative asupra personalității și comportamentului, generatoare de stres. Grație tehnicilor psihologice și psihoterapeutice implementate la studenții, implicați în training s-au înregistrat schimbări pozitive în sănătatea psihică a acestora și adaptare socială pozitivă.

## Actualitatea

Ocotirea sănătății studenților este considerată una din problemele medico-sociale și psihologice de importanță majoră. Dat fiind faptul că formarea studenților de la medicină impune anumite exigențe pedagogice și psihologice față de procesul de studii universitar, în conformitate cu noile tendințe ale spațiului comun educațional, psihologii catedrei *Economie, management și psihopedagogie în medicină* au elaborat și implementat în cadrul cursului de **Psihologie medicală** o serie de strategii sub aspect științific psihologic, social și medical.

În acest scop, noi am studiat și diagnosticat starea sănătății psihice, fizice și sociale a studenților *facultății de Medicină Nr. 1*, anul II. Eșantionul a constituit 259 studenți, anul universitar 2010-2011, care a cuprins mai mult de 15 grupe academice.

În delimitarea noțiunilor de dezvoltare și valorificare, este necesar de a clarifica punctele tangente și aspectele, ce sunt valoroase pentru cercetarea dată. *Dezvoltarea* desemnează ansamblul proceselor de transformare, ce afectează fie organismele vii, fie instituțiile umane, fie diferitele lor proprietăți. În cea mai mare parte a cazurilor, acest termen este purtător de conotații continuiste și finaliste, fiind astfel apropiat de cel al evoluției; dezvoltarea conduce entitatea interesată de la o stare inițială, considerată simplă sau primitivă, spre o stare finală, considerată mai complexă, mai stabilă, adică definitivă [1].

În psihologie, noțiunea de *dezvoltare* este folosită mai ales pentru desemnarea faptelor de evoluție ce caracterizează ontogeneza; astfel, ne vom referi la dezvoltare cognitivă, dezvoltare afectivă, dezvoltarea personalității, etc. Studii fundamentale privind legitățile între indicii stării funcționale a organismului studenților-medici și factorii modului lor de viață, inclusiv și condițiile de formare, de instruire au fost realizate de T. Ш. Миннибаевым (1989). Savantul a elaborat o serie de strategii și activități de optimizare a condițiilor de instruire și de ridicare a capacității de muncă a studenților; a argumentat modelul igienic al bugetului de timp, orientat spre formarea modului sănătos de viață și eficientizării organizării procesului de studii ai studenților ÎS medical. Analiza literaturii de specialitate a demonstrat, că o serie de cercetători au fost preocupați de studierea condițiilor activității și vieții studenților-medici, majoritatea

lucrărilor acestea au fost realizate în anii 70-80 ai sec. XX (O. B. Карева, 1973; В. А. Курашов, 1975; Т. Ш. Миннибаев, 1989, ș.a.) [4; 6; 10].

Însă, lucrarea lui O. B. Карева ne demonstrează că, asupra reușitei studenților influențează particularitățile organizării procesului de studii, nivelul de pregătire preuniversitară, starea de sănătate, condițiile de trai, atribuirea de gen, activitățile sociale, etc.

În unele cercetări am depistat, că au fost întreprinse tendințe de a argumenta modul sănătos de viață în profilactica bolilor și studierea proceselor de îmbolnăvire a studenților universității de medicină din Belarusi (БГМУ), cercetarea a fost realizată de М. В. Мальковец și alți col. în 2004. Datele prezentate în lucrare, corelează cu rezultatele altor cercetări, realizate cu scopul studierii nivelului de îmbolnăvire și stării de sănătate a studenților de la medicină (Васильева О. Л., 2001; Емельяненко С. В., 2003; Агаджанян Н. А., 2005).

În această ordine de idei, noi vrem să menționăm, că sănătatea socială a studenților de la medicină este legată, în primul rând de adaptarea lor și individualizarea acestora în context psihosocial. Analiza particularității socializării studenților, realizată de Гармаева Т. В. și Кончаловская М. М. a demonstrat că ei pot fi atribuiți la **2 grupe**, ceea ce este valabil și pentru studenții universității noastre:

I. a fost constituită din studenții, cu un **nivel ridicat de socializare**. Acești studenți nu întâmpină greutăți în comunicare cu pedagogii și semenii lor. Toți ei sunt sociabili, prietenoși, binevoitori în relația cu cei din jur, au atitudine de încredere în ei. Mediul extern îl percep ca prietenos și în general ca fiind, în siguranță. La ei predomină o autoapreciere pozitivă constantă.

II. a fost formată din studenții, cu **nivelul scăzut de socializare**. Mediul înconjurător ei îl percep ca fiind ostil, și, prin urmare, întâmpină obstacole în calea înegrării lor în grup. În cazul acesta, cerințele dure a pedagogilor înaintate lor, le percep ca „lipsă de dragoste” față de sine, fapt ce blochează asimilarea regulilor și normelor de conduită, ce sunt translate de maturi.

Caracteristicile prezentate pentru aceste 2 grupuri de studenți, demonstrează indici de polaritate a sănătății sociale a studenților de la medicină. Pentru prima grupă indicii prezentați sunt pozitivi și indică despre starea normală a sănătății sociale a studenților, iar indicii grupei a doua – vorbește despre devierea de la norma socială a sănătății studenților medici.

Deci, putem generaliza, că sănătatea psihică și socială a studenților USMF „Nicolae Testemițanu” este corelată cu o serie de factori favorizanți și constitutivi, ce permit să analizăm viața „internă” a grupei academice și prin aceasta să fie posibil să corectăm sănătatea socială a studenților de la medicină, însă aceasta este necesar să fie realizat treptat și într-o formă delicată. O condiție optimală de formare a sănătății psihice și sociale a studenților este predominanța stilului democratic și asertivitatea în comunicare, tip care necesită să fie implementat și dezvoltat la profesorii de la medicină coerent, perspicace și cu scop bine determinat.

*Empatia, toleranța și delicatețea profesorilor și angajaților de la USMF „Nicolae Testemițanu” este înalt apreciată de studenții medici (circa 70%).*

Rezultatele discuțiilor interactive și chestionării studenților în cadrul lecțiilor practice, ce au caracter profilactic, au fost monitorizate și se ține cont de ele în petrecerea lecțiilor practice și evenimentelor psihoprofilactice în procesul de studii la disciplina Psihologie Medicală, care de obicei sunt orientate spre:

– formarea și valorificarea atitudinii studenților față de modul sănătos de viață, ce influențează direct sănătatea psihică și socială a lor, ce împiedică angajarea lor în situații stresante;

– dezvoltarea și valorificarea priceperilor și abilităților psihologice de opoziție la presiunea de grup în soluționarea situațiilor de conflict a studenților;

– asigurarea studenților cu informația completă despre problemele social-psihologice și informarea maximală a acestora în direcția aceasta;

– organizarea activității profilactice, de coping a stresului cu colaboratorii universității;

– formarea unui climat psihosocial și psihopedagogic pozitiv în grupele academice; etc.

Deci, stresul psihic în situația de instruire în cadrul universității se poate datora:

- Limitării capacităților fizice și psihice compatibile cu acte de conduită obișnuite sau specifice (profesionale, personale);
- Schimbărilor de ordin ambietal și relațional, cu impact mărit în sfera afectivă a studenților;
- Anticipării de către student a unor pericole vizând integritatea sa psiho-fizică, precum și inserția lui socială, ca urmare a bolii și consecințelor ei (previzibile sau imprevizibile) [5; 8].

Gradul de stres psihic sporește considerabil, dacă schimbările survenite în viața studentului sunt de lungă durată, multiple ori au o amplitudine mare, mai ales când ele ating anumite câmpuri de preocupări, în care subiectul are o investiție afectivă considerabilă. De asemenea, răspunzătoare pentru apariția precoce a stresului psihic este și posibilitatea ca studentul să poată anticipa întregul cortegiu de neplăceri pe care îl va reprezenta problema apărută, relevarea treptată a dificultăților care îl așteaptă, fiind mai puțin stresantă, decât perspectiva lor, fie ea și numai aproximată [2; 3].

În urma celor expuse mai sus, reiese că indivizii reacționează în mod diferit în fața problemelor cotidiene și situațiilor stresante și că, pe plan psihic, sunt de asemenea influențați diferit, așa cum putem vizualiza în cercetările lui Cox, citat de Daravenco, Anghel și Băban, 1992, în contextul căreia putem prezenta principalele influențe și manifestări generale ale stresului la diverse persoane:

**1. Influențe asupra personalității:** agitație, agresivitate, apatie, depresie, oboseală, deziluzie, culpabilitate, iritabilitate, tensiune psihică, autoevaluare negativă, nervozitate.

**2. Influențe asupra comportamentului:** vulnerabilitate la accidente, dependență de alcool, crize emoționale, bulimie sau anorexie, fumat excesiv, comportament impulsiv, tremor.

**3. Efecte cognitive:** incapacitatea de a lua decizii, lipsă de concentrare, amnezii, hipersensibilitate la critici, inhibiție/blocaj mental.

**4. Efecte fiziologice:** niveluri crescute de Ca și Cs în sânge și urină, hiperglicemie, tahicardie, TA mărită, uscăciune în gură, hipertranspirație, midriază, dispnee și hiperventilație, valuri de căldură sau friguri, furnicături în extremități.

**5. Influențe asupra sănătății:** dureri toracice și dorsale, diaree, vertije și leșin, micțiuni frecvente, cefalee și migrene, insomnii, coșmaruri, amenoree, boli psihosomatice propriu-zise.

**6. Influențe asupra capacității de muncă:** lipsă de concentrare, conflicte la locul de muncă, productivitate scăzută, frecvente accidente profesionale, insatisfacție, instabilitate/fluctuație.

Toate acestea vor conduce la o serie de manifestări psiho-comportamentale diferite, unele putând fi generalizate la categorii de pacienți cu anumite afecțiuni (oarecum mai ușor de cunoscut), dând naștere unor anumite tipologii, altele fiind pur și simplu individuale și strict personalizate.

În cadrul psihodiagnosticii stării psihice și fizice a studenților medici am depistat o serie de influențe negative asupra personalității și comportamentului, generatoare de stres ce duc la disconfort somatic și psihic. Grație tehnicilor psihologice și psihoterapeutice implementate la studenții, implicați în training, s-au înregistrat schimbări pozitive în sănătatea psihică a acestora și tendințe pozitive în aspect psihosocial și comportamental.

În acest context este important și nivelul de competență comunicațională a profesorilor de la medicină, ce pot prin aceste abilități influența pozitiv și valorifica o atitudine pozitivă față de sănătatea psihică și socială a studenților medici.

**Competența comunicațională** (Marcus S., 2000) are următoarele caracteristici: adecvarea comportamentului comunicațional la contextul în care se desfășoară procesul de studii; cunoașterea regulilor comunicaționale și formarea abilităților de implementare a acestora la studenții – medici; dimensiunea relațională, ce are profil psihosocial pozitiv și integrat.

*Eficiența comunicării* poate fi pe deplin înțeleasă la nivel relațional și nu în termenii unor patternuri de comportamente, studenții ce sunt orientați spre formarea relațiilor psihosociale pozitive, au un tip specific de sistematizare și proiectare a acestor relații. Dimensiunile capitale prin care competența este evaluată atât de participanții, cât și de observatorii comunicării sunt

nivelurile de control și afiliere. O relație este văzută competentă în măsura în care indivizii care o alcătuiesc sunt fie suficient de satisfăcuți în ceea ce privește controlul și afilierea, fie nemulțumiți și atunci, capabili să acționeze împreună pentru redefinirea sau finalizarea ei [1; 7; 8].

În urma realizării studiului teoretico-empiric putem afirma cu certitudine, că în prezent se conturează o conștientizare medie a semnificației sănătății psihice și sociale pentru studenți, cât și pentru sănătatea grupului academic în integritatea lui socială. Nu este clar stabilit în ce măsură valoarea personală a sănătății psihice, fizice și sociale influențează atitudinea pozitivă a studenților față de sine și față de sănătatea sa.

În general rezultatele experimentului de constatare sunt pozitive: considerăm că în pofida faptului că studenții de la medicină au o altă pregătire și viziune despre sănătate, factori stresanți și uneori, boală; *sănătatea* este percepută de studenții noștri, spre deosebire de studenții altor universități, în mod diferit, deci în acest context se conturează și gradul de conștientizare diferit a valorii comportamentului și modului sănătos de viață, a factorilor ce determină o atitudine pozitivă a personalității fiecărui student față de starea sănătății sale.

### **Material**

În cercetare au participat 259 de studenți, ai facultății de Medicină Nr. 1 (anul de studii 2010-2011), cu instruirea în limba română și rusă, ai USMF „Nicolae Testemițanu”.

Noi am utilizat metoda stratificării în selectarea eșantionului, ce posedă anumite caracteristici comune (vârsta, studenți de la medicină, facultatea de Medicină, anul de studii, etc.). Eșantionul a fost reprezentativ: numărul general de studenți ai facultății de Medicină Nr. 1 – pentru anul 2011, au constituit 422 studenți.

### **Metode**

În calitate de metode psihodiagnostice au fost utilizate următoarele: *Autoaprecierea stării sănătății* (Давиденко Д. Н.); *Autoevaluarea sănătății psihice, fizice și sociale* (Степанов С); *Scala Спилбергер* - Ханина pentru determinarea anxietății; *Evenimentele de viață și stresul* (Андерсон Г. Е.) și *Testul de coping* - Lazarus R. (Р. Лазарус și С. Фолкман, 1988, adaptat de Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, ș.a. în 2004 [3; 5; 7; 9]).

La nivel tehnologic abilitățile date pot fi asimilate și dezvoltate cu ajutorul *strategiilor de coping*, selectate și atribuite personalizat în cadrul ședințelor de training elaborate de noi. Formarea și valorificarea atitudinii pozitive față de sănătatea psihică, fizică și socială a studenților este un proces complex, cu scop bine determinat și poate fi dirijat și direcționat în cadrul ședințelor de lucru și consultațiilor psihoterapeutice individuale și de grup.

### **Rezultate**

După realizarea training-ului studenții trebuie să-și modifice atitudinea față de sănătatea psihică, fizică și socială și să-și valorifice atitudinea față de sănătatea sa. Monitorizarea succeselor obținute în cadrul valorificării atitudinii pozitive a studenților a fost realizată prin teste diagnostice de evaluare a stării de sănătate, aplicate în urma realizării training-ului.

În acest context se propune ca studenții USMF „Nicolae Testemițanu” să asimileze instrumentarul psihologic al Psihologiei Sănătății, al Sociologiei în medicină, cât și a domeniului de Psihosomatică, pentru a cunoaște mecanismele principale de apărare a personalității, aspectele și factorii de bază, generatoare de stres psihic, de disconfort psihic și somatic, cât și mecanismele principale de coping ale stresului la studenții facultății de medicină.

De asemenea, au fost efectuate activități de observare directă a studenților anului II ai facultății de Medicină Nr. 1 și completate **Fișele de profil**. În baza lor au fost stabilite principalele tendințe și particularități de adaptare a studenților de la medicină în cadrul activităților adesea fluctuante, tensionate și stresante, induse de procesul de studii și activitatea psihosocială a studenților.

Reușita training-ului trebuie să fie asigurată de condițiile speciale ale ședințelor, în cadrul cărora studenții omnipracțieni, învață să-și reprezinte propriile rezerve psihice ale

personalității, să-și perceapă propriul potențial de dezvoltare personală, pentru a obține rezultatele dorite pe viitor. Interesele noastre au fost orientate spre determinarea cauzelor ce duc la nivel inferior al sănătății psihice a studenților-medici și deducția concluziilor științifice și metodologice adecvate, care vor duce la eliminarea acestor cauze. Sistemul complex de formare a specialiștilor în medicină trebuie să țină cont de rezultatele aprecierii calitative a stării psihice, fizice și sociale a studenților de la medicină.

Eficacitatea procesului de valorificare a atitudinii față de sănătatea proprie a studenților depinde de: priceperea acestora de a construi relațiile interpersonale; posedarea mijloacelor verbale/nonverbale ale comunicării, tehnicilor de ascultare; cunoașterea specificului comunicării profesionale; strategiile de stabilire a contactelor cu profesorii și cu colegii; procedeele de gestionare a conflictelor; activizarea atenției din partea profesorilor; determinarea valorilor și motivațiilor; clarificarea intereselor și aspirațiilor personale; dezvoltarea autocontrolului și conștientizarea factorilor și surselor principale, generatoare de stres psihic [1; 5; 8].

O *interacțiune comunicațională* este *autentică*, dacă fiecare personalitate se angajează total și exprimă cu sinceritate emoțiile, ideile, experiențele, acceptând însă și sentimentele, ideile, experiențele celorlalți, putând astfel să le înțeleagă, să-i modifice atitudinile și intențiile, cooperând la nevoie cu partenerii într-o căutare comună [Marcus S., 1999].

Generalizarea rezultatelor obținute la această etapa experimentală ne-a permis să trasăm liniile de perspectivă în domeniul ameliorării stării de sănătate la studenții, ce prezintă risc pentru sănătatea psihică și socială proprie. De asemenea, am depistat principalele cauze de disconfort somatic și psihic, ce pot duce la înrăutățirea stării de sănătate fizică, psihică și socială.

În acest context noi am studiat reacțiile fiziologice ale studenților la stres, cu ajutorul tehnicii psihofiziologice „*Simptomele, stresul și voi*” [5, p. 55-59]. De asemenea, noi am determinat, cât de des se manifestă anumite simptome fizice la studenții examinați.

Rezultatele testării au fost distribuite pe 4 niveluri, în cazul în care subiecții cercetați au acumulat următoarele sume:

**I. 40 – 75 puncte** (șansele de îmbolnăvire din cauza stresului sunt minime);

**II. 76 – 100 puncte** (există o posibilitate nu prea mare de îmbolnăvire);

**III. 101 – 150 puncte** (posibilitatea de a se îmbolnăvi - este cu mult mai mare);

**IV. Mai mult de 150 de puncte** (posibil că stresul deja a afectat sănătatea subiecților).

Pentru eșantionul dat (259 stud.) noi am apreciat media **M -74,17 ± 1,35 puncte** – acest fapt ne dovedește că majoritatea stud. (**I nivel - 52,9±3,1%**) au șanse minime de îmbolnăvire din cauza stresului. În genere, rezultatele sunt pozitive, în ele se reflectă clar tabloul sănătății psihice a studenților examinați, astfel am primit corespunzător următoarele rezultate: pentru (**nivelul II - 35,52±2,97%**); **doar - 11,58±1,99%** pentru **nivelul III**, ceea ce reprezintă o posibilitate nu prea mare de îmbolnăvire din cauza stresului. La **nivelul IV** nu se atribuie nici o valoare (**0%**).

În ultimul timp a crescut considerabil interesul față de cercetarea sănătății psihosociale a studenților diferitor ÎIS. În contextul acesta una din sarcinile principale ale cercetării în cauză a fost determinarea cauzelor principale și factorii, ce influențează starea psihică și socială a studenților-medici, iar apoi să le formăm strategiile comportamentale de stăpânire a stresului.

Starea de sănătate a studenților, cât și dezvoltarea fizică, depinde și de condițiile de trai, ce influențează starea organismului, capacitatea de muncă, stabilitate față de factorii nefavorabili, ce satisfac necesitățile energetice, sociale, psihologice, etc. ale organismului (Комелев Н. Ф., 1993). De asemenea, sănătatea studenților ÎISM este determinată de factorii, legați de particularitățile activității sale: de instruire, profesionale și sociale, inclusive și modul de viață și de odihnă.

Cercetarea problematicii stresului, cât și autoreglarea stărilor emoționale a studenților medici este una din problemele de bază ale psihologiei sănătății și necesită la ei însușirea abilităților diverselor strategii psihologice și psihoprofilactice de coping și control al stresului.

Stresul poate avea efecte atât pozitive, cât și negative asupra activității studenților, uneori până la dezorganizarea lor totală, ce pune problema studierii complexe a situației date, cât și prognosticul conduitei studenților, în deosebi în astfel de situații [2; 4].

**Coping, strategiile de coping** (engl. *coping, coping strategy*) – este ceea ce face persoana pentru a controla stresul. Acest concept întrunește strategiile cognitive, emoționale și de comportament, care sunt folosite pentru a face față vieții cotidiene, iar în cazul dat – studenției. *Problema eficienței copingului este direct legată de strategiile de coping* [3].

### **Discuții**

În urma analizei aplicării *Testului de coping a lui Lazarus R.*, noi am primit următoarele rezultate experimentale.

Strategiile predominante de coping a studenților USMF „Nicolae Testemițanu” au fost:

- **Distanțarea** – eforturile cognitive de evitate a situației de stres și diminuare a semnificației acesteia.
- **Autocontrolul** – eforturile de reglare a sentimentelor personale și acțiunilor sale; autocontrolul și planificarea soluționării problemei apărute.
- **Planificarea în soluționarea problemei** – eforturile voluntare, focusate pe problemă, pe schimbarea situației, ce include abordarea analitică a situației de problemă.
- **Reevaluarea pozitivă** – eforturile pentru crearea semnificației sau valorii pozitive, focusate pe autodezvoltarea și autovalorificarea personalității. Uneori acesta include și măsurarea sau aprecierea în context religios.

**Copingul** este un mijloc individual de interacțiune cu situația de stres; destinația lui psihologică constă în aceea - să îmbunătățim adaptarea studenților față de cerințele situaționale, ce le permit studenților să diminueze sau să reducă aceste cerințe, să încerce să evite sau să se conformeze acestora, deci să stingă acțiunea agenților stresori sau a stresului în situația dată. De aceea, sarcina principală a copingului – este asigurarea și susținerea sănătății fizice și psihice a studenților [9].

De asemenea, noi am apreciat avantajele, care s-au conturat în cadrul cercetării sănătății psihice a studenților medici și am elaborat o serie de recomandări practice pentru studenții și cadrele didactice de la USMF, în scopul monitorizării problemei date și activității psihoigienice a profesorilor în direcția nominalizată.

Training-ul prezintă un set de ședințe intensive pentru studenții facultății de Medicină Nr. 1, anul II, ai USMF, orientate spre dezvoltarea și valorificarea atitudinii personale și abilităților de adaptare și de coping, de asemenea conștientizarea semnificației modului sănătos de viață și calitatea stării de sănătate, care pot fi dezvoltate în cadrul sesiunilor de training, de asemenea el a contribuit la facilitarea procesului de descoperire a resurselor psihice și fizice personale, formarea conștiinței sociale, autoconștientizarea survenind mai eficient decât în funcție de alte influențe firești din mediu și subiective [2; 6].

**Sarcinile principale ale ședințelor de training** au fost: dobândirea și asimilarea de către studenți a abilităților de utilizare a tehnicilor de relaxare; asimilarea capacităților și priceperilor de gândire pozitivă și constructivă în situațiile de problemă; primirea și însușirea cunoștințelor despre factorii și mecanismele de dezvoltare a stresului psihic; abilități de lucru cu strategiile individuale de stăpânire a stresului și de adaptare la situațiile tensionante și fluctuante.

Generalizând rezultatele studiului realizat, recomandăm studenților medici să-și formeze și valorifice următoarele tendințe și atitudini, ce vor facilita starea de bine a acestora, care sunt deosebit de valoroase pentru menținerea echilibrului psihosocial și fortificarea sănătății acestora, ca de ex.: autocontrolul, echilibrarea emoțională, stabilitatea, exigența controlată față de sine și față de alții, încrederea în sine, organizarea personală a activităților cotidiene, ș.a. Toate acestea vor ajuta studenții să devină mai echilibrați, mai toleranți și mai eficienți în procesul de studiu, în activitățile sociale și în viața personală.

### **Concluzii**

Experimentul de constatare a confirmat importanța studierii sănătății psihice, fizice și sociale a studenților de la USMF atât pentru echilibrarea stărilor interne, cât și pentru valorificarea calității relațiilor interpersonale și sociale. Și-a demonstrat viabilitatea ipoteza de

lucru cu referință la rolul intervențiilor psihologice în formarea unei atitudini superioare pozitive față de starea sa psihosocială și fizică a studenților medicinști.

Am constatat, că relațiile psihosociale pozitive dintre profesori și studenți pot influența pozitiv calitatea formării și valorificării atitudinii față de sine, ceea ce contribuie, la rândul său, la consolidarea schimbărilor calitative ale comportamentului studenților față de sănătatea sa.

Adăugător la cele expuse în lucrare, dorim să menționăm existența și importanța conceptului psihologic „**comportament de stăpânire**” (în rusă „*понятие совладающего поведения*”) – o direcție în psihologie, care se găsește la răscrucea psihologiei sociale, medicale, vârstelor și psihologia personalității. Cu toate că există o mulțime de cercetări în domeniul acesta, până acum există dificultăți conceptuale și empirice în clarificarea acestui concept [5; 7].

Întrebarea privind determinarea eficienței copingului în ÎȘ medical este condiționată, mai întâi de toate de perioada (durata acțiunii) lui. Psihologii și savanții domeniilor afiliate cu medicina, trebuie să acorde o atenție deosebită în determinarea cauzelor, mecanismelor și formelor optimale de reacție la stres și modalităților de depășire a situațiilor tensionate și dificile în procesul de studii, aceasta fiind o condiție importantă de păstrare a sănătății psihice, fizice și sociale a studenților noștri.

### **Bibliografie**

1. Avram E. Psihologia sănătății. Abordări aplicate. Vol. I. Normalitate și disfuncționalitate psiho-comportamentală. București: Editura Universitară, 2010, 198 p.
2. Daniel A. Girdano, George S. Everly, and Dorothy E. Dusek. Controlling Stress and Tension. Boston: Allyn and Bacon, 1997, p. 39.
3. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса Часть 1. „Coping stress” и теорет. подходы к его изучению. В: Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 1, стр. 122-133.
4. Ерфилова И. С. Новосибирский государственный медицинский университет. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов медицинского ВУЗа посредством коммуникативного тренинга. Россия. Новосибирск. [http://sociosphera.ucoz.ru/publ/konferencii\\_2010](http://sociosphera.ucoz.ru/publ/konferencii_2010)
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер, 2002, 496 с.
6. Исютина - Федоткова Т. С. Социально-гигиенические проблемы здоровья студентов: истор. аспект и современное состояние. Мед. журнал. 2008. № 4, стр. 31-34.
7. Крюкова Т. Л., Куфтык Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. Москва: 2007. № 3, стр. 93-112.
8. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. // Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Изд. Дом: Сентябрь, 2001, 260 с.
9. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 1 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 297 с.
10. Роль вуза в формировании врачебных кадров и сохранении их здоровья. В. М. Тимербулатов [и др.] // Медицина труда и промышленная экология. 2005. № 7, стр. 17-20.