



# Студенто-центрированное обучение в преодолении стресса обучающихся

Эсентаев Э.А., директор Независимого аккредитационного  
агентства «БИЛИМ-СТАНДАРТ»

Чымбаев К.А., зам. директора Независимого аккредитационного  
агентства «БИЛИМ-СТАНДАРТ»

Кыргызская Республика  
2022

## Введение

Медицинское образование - трудный и сложный процесс и связан с более высоким уровнем личного стресса, выгорания, депрессии и снижением способности справляться с трудностями.

Недостаточное внимание к личному здоровью в сочетании с слабыми навыками преодоления трудностей может стать основой для неудовлетворительного *ухода за собой* на протяжении обучения в медицинском университете и ординатуре, и в целом негативно повлияет на будущую карьеру врача.

Обучение *управлению стрессом и устойчивости* обозначает еще один путь к хорошему самочувствию, предоставляя технику релаксации и изменяя модели мышления для повышения гибкости, сострадания и адаптации, а также сокращение негативных мыслей, внутреннего напряжения и перфекционизма.

Было показано, что управление стрессом и обучение устойчивости снижают симптомы тревоги и стресса, и улучшают устойчивость и качество жизни через 2 месяца после вмешательства.

# группа негативных факторов

жизненные  
стрессы

неблагоприятное  
окружение

финансовые  
проблемы

курс  
обучения

оценки

слабая поддержка  
преподавателей

неэффективное  
руководство





- долгосрочный и в высшей степени индивидуализированный процесс заботы о себе
- культура, которая предоставляет «время для того, что меня волнует»
- создавать культурные условия и практику, необходимые для достижения сохранения своей человечности

## Оценивание СРС

Система разработки  
портфолио

Привлекательную презентацию  
профессиональных материалов  
и отражало личность человека.

Рефлексивные навыки

## Разработка сайта-блога

Технические  
навыки

Организованный  
ресурсный  
файл

Концептуальные  
навыки



## 10 кластеров по видам деятельности по укреплению здоровья, рефлексии и концептуализации опыта

Творческое  
здоровье

Физическая  
активность

Питание

Время для  
любимых

Интеллектуальное  
здоровье

Увлечения  
(хобби)

Духовная  
жизнь

Гигиена

Общие  
цели

Баланс и  
расслабление

## Выводы

Вузам следует отреагировать на мнение студентов об источниках стресса во время учебы в медицинском вузе (таких как оценки и изоляция от преподавателей), введя систему оценок «сдал-не сдал», улучшив структуру курсов и более активно вовлекая студентов и преподавателей в оздоровительные мероприятия.

В результате, предполагается, что студенты будут сигнализировать о более высокой сплоченности сообщества, меньшей депрессии и тревоге, а также об улучшении итоговых показателей.