

L.I. Edigaryeva – Student
K.I. Kuznetsova – Student
E.A. Postnikova – Student

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**
babkina.varya.17@yandex.ru

УДК: 616.89;796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ САМООРГАНИЗАЦИИ У СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Бакличева Ксения Игоревна, Белобородова Милена Антоновна, Гурбанов Ризван Эльманович, Парамонов Леонид Алексеевич, Савельев Вадим Арменович

Кафедра психиатрии, психотерапии и наркологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России
Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. В статье исследуется роль физической активности в повышении уровня личностной самоорганизации у студентов старших курсов медицинского университета. **Цель исследования** - выявить роль физической активности в повышении уровня личностной самоорганизации у студентов старших курсов медицинского университета. **Материал и методы.** Проведено исследование в Google-форме, составленное на основе: «Диагностика особенностей самоорганизации»; «Тест жизнестойкости Мадди» С. Мадди, в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой; Шкала психологического стресса (Psychological Stress Measure, PSM-25); RESTQ-Sport – Recovery-stress questionnaire for athletes (опросник «Восстановление-Стресс в спорте»). 105 студентов 5-6 курсов, разделенных на три группы: не занимающиеся спортом, занимающиеся на любительском уровне и профессиональные спортсмены. Использовались опросники, оценивающие самоорганизацию, стрессоустойчивость и уровень стресса. **Результаты.** Установлено, что профессиональные спортсмены демонстрируют более высокий уровень самоорганизации и стрессоустойчивости, но имеют более низкую успеваемость по сравнению с любителями и теми, кто не занимается спортом. **Выводы.** Студенты старших курсов медицинского вуза, не занимающиеся спортом, чаще имеют низкий уровень личностной самоорганизации и испытывают трудности совладение со стрессом.

Ключевые слова: личностная самоорганизация, физическая активность, стрессоустойчивость, студенты, профессиональный спорт, любительский спорт.

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN INCREASING THE LEVEL OF PERSONAL SELF-ORGANIZATION IN SENIOR STUDENTS OF A MEDICAL UNIVERSITY

Baklicheva Ksenya Igorevna. Beloborodova Milena Antonovna, Gurbanov Rizvan Elmanovich, Paramonov Leonid Alekseevich, Savelyev Vadim Armenovich

Department of Psychiatry, Psychotherapy and Narcology

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. The article examines the role of physical activity in increasing the level of personal self-organization among senior students of a medical university. **The aim of the study** is to identify the role of physical activity in increasing the level of personal self-organization in senior students of a Medical University. **Material and methods.** A study was carried out in the Google form, compiled based on: "Diagnostics of the features of self-organization"; "Maddi's Resilience Test" by S. Maddi, adapted by D. A. Leontiev and E. I. Rasskazova; Psychological Stress Measure (PSM-25); RESTQ-Sport – Recovery-stress questionnaire for athletes. One hundred and five students of 5-6 courses, divided into three groups: non-sports, amateur and professional athletes. Questionnaires used to assess self-organization, stress resistance and stress levels **Results.** It established that professional athletes demonstrate a higher level of self-organization and stress resistance, but have lower academic performance compared to amateurs and those who do not go in for sports.

Conclusions. Senior students of a medical university who are not involved in sports are more likely to have a low level of personal self-organization and experience difficulties in coping with stress.

Keywords: personal self-organization, physical activity, stress resistance, academic performance, students, professional sports, amateur sports.

ВВЕДЕНИЕ

Под самоорганизацией личности принято понимать интегральную совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенных в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения, которая реализуется в упорядоченности деятельности и поведения. Исходя из данного определения можно сделать вывод, что самоорганизацию следует рассматривать как интегративный показатель личностной зрелости индивида, проявляющийся в процессе регулирования собственного времени и дисциплины, с целью достижения конкретного результата. Главным образом, самоорганизация характеризуется социальной (самовыражение, карьера, общение), технологической (успехи в науке) и правовой эффективностью, и тем самым тесно связана с психологическим понятием самоэффективности.

Личностная самоорганизация – это способность современного человека эффективно управлять своим временем, ставить и достигать цели, а также адаптироваться к изменениям и вызовам. Она включает в себя навыки планирования, установление иерархии задач, самодисциплину и саморефлексию.

В условиях быстро изменяющейся современной жизни возрастает роль личностных качеств человека в его профессиональной деятельности, его способности к успешной социальной и психологической адаптации. Успешность выполнения врачом своих профессиональных обязанностей во многом зависит от умения правильно организовать свое время, быстро сориентироваться в ежесекундно меняющейся ситуации, произвести необходимые манипуляции, принять правильное решение, от которого зависит жизнь и здоровье пациента.

Студенческий возраст является решающим в формировании навыков личностной саморегуляции, необходимых в последующей профессиональной деятельности. Студенты старших курсов медицинского университета осваивают профессию врача, реализуя себя в учебной деятельности, которая осуществляется в условиях повышенной учебной нагрузки. Одновременно с этим, многие из них совмещают учебу с работой в качестве медицинского персонала в медицинских учреждениях с суточным графиком работы. Очевидно, что справиться с напряженным ритмом жизнедеятельности возможно при условии высокого уровня личностной самоорганизации, развитом умении ставить собственные цели и задачи, структурировать личное время, осуществлять тайм-менеджмент.

Низкий уровень личностной саморегуляции студентов характеризуется недостаточной мотивацией к профессиональной учебной деятельности, неудовлетворенностью учебным процессом, неумением организовать свое время, низкой самоэффективностью.

Цель исследования - выявить роль физической активности в повышении уровня личностной самоорганизации у студентов старших курсов медицинского университета.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Исследование представляет собой анонимное онлайн-анкетирование 105 студентов 5-6 курсов – представителей всех семи институтов ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет». Опросник был на составлен на основе: «Диагностика особенностей самоорганизации»; «Тест жизнестойкости Мадди» С. Мадди, в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой; Шкала психологического стресса (Psychological Stress Measure, PSM-25); RESTQ-Sport – Recovery-stress questionnaire for athletes (опросник «Восстановление-Стресс в спорте»). Для проведения онлайн анкетирования использована платформа Google-Form. Статистическая обработка результатов проведена в программе Microsoft Excel 2019. Сравнение трех и более групп по количественному показателю, распределение которого отличалось от нормального, выполнялось с помощью критерия Краскела-Уоллиса, апостериорные сравнения – с помощью критерия Данна с поправкой Холма.

Сравнительный анализ переменных осуществлен с помощью критерия согласия Пирсона (χ^2). Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В анкетировании приняли участие 105 человек: 68 девушек (64,7%) и 37 юношей (35,2%). Средний возраст респондентов составил $23,07 \pm 0,8$ лет. По результатам проведенного исследования респонденты были разделены на три группы. Первая группа: студенты, не занимающиеся спортом и физической активностью (34 человека; 32,4% выборки); вторая группа: студенты, занимающиеся спортом и физической активностью на любительском уровне (40 человек, 38,1% выборки); третья группа: студенты, занимающиеся спортом на профессиональном уровне (31 человек; 29,5% выборки).

Таблица 1.

Психологическое состояние студентов в зависимости от уровня физической активности

		Занимаетесь ли вы спортом?		
		Да, занимаюсь профессионально	Да, занимаюсь любительски	Нет, не занимаюсь
Я часто не уверен в собственных решениях, абс. (%)	Да	0 (0,0%)	2 (5,0%)	3 (8,8%)
	Нет	16 (51,6%)	10 (25,0%)	9 (26,5%)
	Скорее да, чем нет	2 (6,5%)	10 (25,0%)	9 (26,5%)
	Скорее нет, чем да	13 (41,9%)	18 (45,0%)	13 (38,2%)
Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен, абс. (%)	Да	1 (3,2%)	10 (25,0%)	11 (32,4%)
	Нет	8 (25,8%)	5 (12,5%)	5 (14,7%)
	Скорее да, чем нет	10 (32,3%)	9 (22,5%)	13 (38,2%)
	Скорее нет, чем да	12 (38,7%)	16 (40,0%)	5 (14,7%)
Мне не хватает упорства закончит начатое, абс. (%)	Да	0 (0,0%)	4 (10,0%)	4 (11,8%)
	Нет	16 (51,6%)	15 (37,5%)	8 (23,5%)
	Скорее да, чем нет	1 (3,2%)	6 (15,0%)	12 (35,3%)
	Скорее нет, чем да	14 (45,2%)	15 (37,5%)	10 (29,4%)
Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются, абс. (%)	Да	1 (3,2%)	4 (10,0%)	9 (26,5%)
	Нет	13 (41,9%)	13 (32,5%)	7 (20,6%)
	Скорее да, чем нет	8 (25,8%)	7 (17,5%)	8 (23,5%)
	Скорее нет, чем да	9 (29,0%)	16 (40,0%)	10 (29,4%)
Я довольно быстро прихожу в себя после неудач и жизненных трудностей, абс. (%)	Категорически не согласен	0 (0,0%)	2 (5,0%)	1 (2,9%)
	Не согласен	4 (12,9%)	6 (15,0%)	8 (23,5%)
	Отношусь нейтрально	5 (16,1%)	10 (25,0%)	6 (17,6%)
	Полностью согласен	5 (16,1%)	4 (10,0%)	6 (17,6%)
	Согласен	17 (54,8%)	18 (45,0%)	13 (38,2%)

Я тяжело переживаю стрессовые ситуации, абс. (%)	Категорически не согласен	2 (6,5%)	0 (0,0%)	2 (5,9%)
	Не согласен	15 (48,4%)	14 (35,0%)	7 (20,6%)
	Отношусь нейтрально	8 (25,8%)	11 (27,5%)	11 (32,4%)
	Полностью согласен	1 (3,2%)	4 (10,0%)	2 (5,9%)
	Согласен	5 (16,1%)	11 (27,5%)	12 (35,3%)
Испытываете ли вы стресс, связанный с учебой, абс. (%)	Да	8 (25,8%)	14 (35,0%)	14 (41,2%)
	Нет	7 (22,6%)	5 (12,5%)	2 (5,9%)
	Скорее да, чем нет	9 (29,0%)	6 (15,0%)	10 (29,4%)
	Скорее нет, чем да	7 (22,6%)	15 (37,5%)	8 (23,5%)

Студенты, занимающиеся спортом профессионально больше уверены в принимаемых ими решениях (16 человек; 51,6%), по сравнению с любителями (10 человек; 25,0%) и теми, кто не занимается спортом (9 человек, 26,5%). Профессиональные спортсмены реже откладывают сложные задачи на завтра (3,2%). При этом наибольшее различие наблюдается с группой студентов, не занимающихся спортом, где 32,4% прошенных показывают признаки прокрастинации, то есть, стойкое желание откладывать дела на потом.

В исследовании выявлено, что студенты, не занимающиеся спортом тяжелее всего, переживают стрессовые ситуации (35,3%), по сравнению с любителями (27,5%) и профессиональными спортсменами (16,1%). При этом статистически значимых различий в уровне стресса, связанного с учебой выявлено, не было ($p=0,206$).

Таблица 2.

Средний балл успеваемости студентов

Пока затели	Занимаетесь ли вы спортом?			p
	Да, занимаюсь профессионально	Да, занимаюсь любительски	Нет, не занимаюсь	
Средний балл успеваемости за последний семестр, [IQR]	4,10 [3,95; 4,30]	4,50 [4,00; 5,00]	4,50 [4,00; 4,88]	0,010* $p(\text{Да, занимаюсь любительски} - \text{Да, занимаюсь профессионально}) = 0,022$ $p(\text{Нет, не занимаюсь} - \text{Да, занимаюсь профессионально}) = 0,022$

Обнаружены статистически значимые различия по среднему баллу успеваемости между группами ($p(\text{Да, занимаюсь любительски} - \text{Да, занимаюсь профессионально}) = 0,022$, $p(\text{Нет, не занимаюсь} - \text{Да, занимаюсь профессионально}) = 0,022$). Так профессиональные спортсмены показывают более слабую успеваемость по сравнению с любителями и теми, кто не занимается спортом, у которых примерно одинаковые показатели успеваемости.

ОБСУЖДЕНИЕ

Самоорганизация – это особый вид деятельности человека, характеризующийся целеустремленностью, активностью, мотивированностью, самостоятельностью и ответственностью. Способность к самоорганизации – важное качество личности, которое существенно помогает в обучении и работе. [1]. Опросник по выявлению роли физической активности в повышении уровня личностной самоорганизации у студентов содержит вопросы, учитывающие комплекс факторов, связанных с физической активностью и личностной

самоорганизацией студентов. Профессиональные спортсмены демонстрируют наиболее выраженные навыки самоорганизации: 51,6% из них уверены в своих решениях, а уровень прокрастинации минимален (3,2%). Такие результаты согласуются с данными о том, что регулярные спортивные нагрузки формируют дисциплину, тайм-менеджмент и способность к целеполаганию [4].

Однако их средний балл успеваемости (4,10) оказался ниже, чем у других групп. Это может быть связано с дефицитом времени, который возникает из-за совмещения профессионального спорта с учебой, что подтверждается исследованиями о влиянии интенсивных физических нагрузок на академическую продуктивность [5].

Студенты-любители, занимающиеся спортом умеренно, сочетают высокую успеваемость (4,50) с достаточным уровнем самоорганизации.

Их показатели стрессоустойчивости (27,5% тяжело переживают стресс) занимают промежуточное положение, что соответствует концепции дозозависимого эффекта физической активности на психическое здоровье [6]. Умеренные тренировки, вероятно, улучшают когнитивные функции и концентрацию, не вызывая переутомления [3]. Группа студентов, не занимающихся спортом, демонстрирует наименьшую самоорганизацию: 32,4% склонны к прокрастинации, а 35,3% тяжело переносят стрессовые ситуации. Эти данные подтверждают связь гиподинамики с повышенной тревожностью и снижением мотивации [7].

При этом их успеваемость (4,50) сопоставима с результатами любителей, что противоречит ряду исследований [5]. Возможно, это объясняется компенсаторными механизмами, такими как увеличение времени на учебу, однако отсутствие физической активности повышает риски долгосрочных психологических нарушений [2]. Отсутствие значимых различий в уровне учебного стресса между группами ($p=0,206$) подчеркивает универсальность академических нагрузок в медицинском образовании. Данный факт указывает на необходимость внедрения программ, сочетающих физическую активность, психологическую поддержку и обучение навыкам самоорганизации [1, 6].

ВЫВОДЫ

- 1) Результаты данного исследования подтверждают, что студенты, занимающиеся спортом на любом уровне, демонстрируют более высокий уровень самоорганизации и стрессоустойчивости по сравнению с теми, кто не занимается спортом.
- 2) Профессиональные спортсмены уверены в своих решениях, показывают низкий уровень прокрастинации (3,2%) и лучше справляются с различными стрессовыми ситуациями (51,6%).
- 3) Любители занимают промежуточное положение: они также показывают хороший уровень самоорганизации, но хуже, чем профессиональные спортсмены, при этом их успеваемость выше, в среднем 4,5 против 4,1, что позволяет считать их "золотой серединой".
- 4) Студенты, не занимающиеся спортом, с низкой физической активностью, хуже справляются с самоорганизацией: они чаще прибегают к прокрастинации (32,4%), менее уверены в своих решениях и тяжелее переносят стрессовые ситуации (35,4%), а их успеваемость не превышает показатели любителей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students / L. Redondo-Flórez, D.J. Ramos-Campo [et al.] // Sport. - 2022. - №19. - С. 22.
2. Выраженность тревожности и тревоги у студентов медицинского университета с различным уровнем физической активности / Е.В. Ступрова, И.С. Степанова [и др.] // Педагогические, социально-философские вопросы духовной и физической культуры. - 2023.
- 3.Перевозникова, Н.Н.И. Влияние занятий физической культурой на концентрацию внимания и когнитивные функции студентов / Н.Н.И. Перевозникова // Педагогические, социально-философские вопросы духовной и физической культуры. 2023. - №79-2. - С. 318-321.
- 4.Mengfan L.B.Sh. The way to relieve college students' academic stress: the influence mechanism of sports interest and sports atmosphere / L.B.Sh. Mengfan // BMC Psychology. - 2024. - № 327
- 5.Lee, E. Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression / E. Lee, Y. Kim // Perspective Psychiatr Care. - 2018. - №55 (2). - С.164-169.

6.Rosales-Ricardo, Y. Effects of Physical Exercise on Burnout Syndrome in University Students / Y. Rosales-Ricardo, J.P. Ferreira // Perspective Psychiatr Care. - 2022. - №24 (1). - P 36-39.

7.Тарасова, Л.Е. Перфекционизм в контексте субъективного благополучия личности / Л.Е. Тарасова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2021. - №4 (194). - С. 517-520.

Сведения об авторах

*В.А. Савельев – студент

К.И. Бакличева – студентка

М.А., Белобородова – студентка

Р.Э. Гурбанов – студент

Л.А. Парамонов – студент

Information about the authors

*V.A. Savylyev – Student

K.I. Baklicheva – Student

M.A., Beloborodova – Student

R.E. Gurbanov – Student

L.A. Paramonov – Student

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

vadimka.savylyev.01@mail.ru

УДК: 173.4

РОЛЬ СЕМЕЙНОЙ КОММУНИКАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ПОГРАНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Бобик Юлия Ильинична, Лосенкова София Сергеевна, Сейльханова Алина Руслановна

Кафедра психиатрии, психотерапии и наркологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Согласно отечественным и зарубежным исследованиям, пограничная личность определяются как устойчивый паттерн внутреннего опыта и поведения, который заметно отклоняется от ожиданий культуры человека, является повсеместным, имеет начало в подростковом или раннем взрослом возрасте, стабилен с течением времени и приводит к страданиям и нарушением на протяжении всей жизни человека. Семейная коммуникация играет ключевую роль в формировании эмоциональной дисрегуляции, импульсивного поведения, нарушений личности и межличностных конфликтов. Симптомы пограничной личности, как правило достигают пика интенсивности и частоты в молодом взрослом возрасте, когда большинству людей ставится диагноз – пограничное расстройство личности (ПРЛ). **Цель исследования** – выявить роль семейной коммуникации в формировании пограничной личности. **Материал и методы.** Исследование проводилось на базе УГМУ. Студентам первого курса педиатрического факультета было предложено, на добровольной основе заполнить опросники, представленные в виде Google-формы. В работе с опросниками приняли участие 77 человек (58 девушки и 19 юношей); средний возраст $18,5 \pm 1$ год. **Результаты.** Установлено, что уровень семейной дисфункции в родительских семьях молодых людей обследуемой группы высокий или очень высокий у 13 человек (17,0 %), что соответствует данным, полученным другими авторами. Оказалось, что именно для них характерен высокий уровень тревожности и депрессивных состояний. Однако интегральная оценка вероятности наличия ПРЛ более чем в два раза превышает значимость негативного семейного влияния, что указывает на многофакторность формирования ПРЛ. **Выводы.** Необходимы дополнительные исследования, позволяющие конкретно определить отдельные и совокупные воздействия семейной коммуникации и других факторов в формировании пограничной личности в период ранней взрослости.

Ключевые слова: семейная коммуникация, пограничная личность, пограничное расстройство личности, период ранней взрослости.

THE ROLE OF FAMILY COMMUNICATION IN THE FORMATION OF BORDERLINE PERSONALITY IN YOUNG PEOPLE IN EARLY ADULTHOOD

Bobik Yulia Ilyinichna, Losenkova Sofia Sergeevna, Seilkhanova Alina Ruslanovna

Department of Psychiatry, Psychotherapy and Narcology

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

Abstract