

отсутствует необходимое упорство, воля и настойчивость. Девять респондентов также отметили, что составило 15%, указали на причину материальной трудности и 11 студентов (18,3%) на отсутствие условий, чтобы соблюдать принципы ЗОЖ, правильного питания.

Список литературы:

1. Булыгина И.И. Пропаганда здорового образа жизни как составляющая гражданско-патриотического воспитания / И.И. Булыгина, Е.Н. Гаранина, А.В. Елисеев // Профессиональное образование в России и за рубежом. - 2017. - №4 – С.28-43.

2. Баянова Л.И. Здоровый образ жизни учащихся как составная часть валеологической культуры / Баянова Л.И. // Актуальные проблемы педагогической науки. - 2010. - № 3.- С.121-122.

3. Додонова Л. П. Системный анализ словосочетания «здоровый образ жизни» / Л. П. Додонова // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 3. - С. 22 - 26.

4. Масияускене О. В. Валеология: учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего проф. образ. / О. В. Масияускене, Ж. Г. Муравянникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 251 с.

5. Назарова И.Б. Здоровье занятого населения / И. Б. Назарова. - М.: МАКС- Пресс, 2011. - 526 с.

УДК 159:9.072.433

**Плотоненко А.А., Гордеева И.В.
ОСОБЕННОСТИ РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕССОВЫЕ
СИТУАЦИИ У АКЦЕНТУИРОВАННЫХ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Plotonenko A.A., Gordeeva I.V.
PECULIARITIES OF RESPONSE TO STRESS SITUATIONS IN ACCENTED
HIGH SCHOOL STUDENTS**

Department of clinical psychology and pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: f.frodo2015@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей реагирования на стрессовую ситуацию у акцентуированных старшеклассников.

Annotation. The article discusses the peculiarities of stress response in accentuated high school students.

Ключевые слова: акцентуация характера, психологический стресс, копинг-стратегия, ученики старших классов.

Key words: character accentuation, psychological stress, coping-strategy, high school students.

Введение

В школьной программе недостаточно учитываются психологические особенности старшеклассников хотя, как раз они во многом определяют успешность процесса обучения в этот период. В частности, не учитываются особенности старшеклассников с различными типами акцентуаций. Старшие классы – это тот период, когда перед подростком стоят важнейшие в его жизни задачи – сдача экзаменов, выбор дальнейшей профессии и направления жизненного пути, университета. Поэтому, естественно, именно в этот период старшеклассникам приходится сталкиваться с множеством стрессовых ситуаций. И задача педагога, на наш взгляд, заключается не только в хорошей подготовке старшеклассников к сдаче экзаменов, но и в том, чтобы помочь им как можно менее болезненно пройти через этот ответственный период в своей жизни.

Для того чтобы учебный процесс вызывал как можно меньше стресса у акцентуированных старшеклассников, к каждому из них необходим индивидуальный подход. Не зная об особенностях реакции той или иной акцентуации на стрессовую ситуацию, педагог не сможет снизить вероятность появления психологического стресса и при этом повысить уровень успеваемости старшеклассника, не сможет полноценно вовлечь его в учебный процесс. Без этого индивидуального подхода со стороны педагога ученик старших классов не будет чувствовать себя комфортно в процессе обучения, а это, в свою очередь, отрицательно скажется на его успеваемости и желании принимать активное участие в учебном процессе.

Цель исследования – выявить особенности реагирования на стрессовые ситуации у акцентуированных старшеклассников.

Материалы и методы исследования

Исследование проводили анонимным тестированием среди учеников параллели десятых классов. Общее число респондентов составило 42 ученика десятого класса. Для выявления типа акцентуации старшеклассникам было предложено пройти «Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков» (МПДО) А.Е. Личко [2]. Определение способов реагирования на стрессовые ситуации было осуществлено с помощью опросника Р. Лазаруса и С. Фолкмана «Способы совладающего поведения» [1]. Статистическая обработка результатов проводилась с использованием ПО STATISTICA Trial 13. При проведении математической обработки данных использовался коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена. Уровень значимости критических значений для данной выборки равен 0,05.

Результаты статьи и их обсуждение

Результаты первого тестирования показали, что в данной выборке

испытуемых самым часто встречающимся типом акцентуации является гипертимный тип (31 %). Юноши и девушки этого типа характеризуются постоянным пребыванием в хорошем настроении и постоянным стремлением к действию и новым впечатлениям. Такие типы акцентуаций, как лабильный (14%), астено-невротический (12%), демонстративный (12%) и интровертированный (10%) также встречаются довольно часто в данной выборке. Реже встречаются сенситивный (7%), тревожно-педантический (7%) и неустойчивый (7%) типы акцентуаций.

Самой часто используемой копинг-стратегией является планирование решения проблемы (40%). Старшеклассники в данной выборке предпочитают преодолевать проблемы за счет рационального оценивания ситуации и последующим поиском возможных вариантов ее решения. Они предпочитают полностью отрицать проблему и игнорировать ее (34%). В стрессовых ситуациях предпочитают дистанцироваться от проблемы, снизить ее значение для себя (28%). Некоторые испытуемые в стрессовой ситуации нацелены на поиск поддержки, внешних ресурсов (15%). Одинаковое количество старшеклассников будут справляться с проблемой через выплеск негативных эмоций и целенаправленного поведения (12%), через сдерживание собственных эмоций и контроль своего поведения (12%), через положительную переоценку ситуации (12%).

Сравнительный анализ особенностей реагирования на стрессовые ситуации и типов акцентуаций характера у старшеклассников показал нам, что старшеклассники с приподнятым эмоциональным фоном в стрессовой ситуации чаще всего будут активно искать решение проблемы (21%). Бороться с проблемой через полное отрицание будут старшеклассники с изменчивым настроением (15%) и высоко впечатлительные старшеклассники с чувством собственной неполноценности (7%). Утомляемые юноши и девушки будут выходить из проблемных ситуаций через полное принятие своей ответственности за случившееся (10%). Старшеклассники, склонные к рассуждениям и нерешительности, предпочитают справляться со стрессовой ситуацией через сдерживание своих эмоций и контролирование своего поведения (7%). Замкнутые и отгороженные от окружающего мира старшеклассники будут дистанцироваться от проблемы (7%). Искать поддержку извне в стрессовой ситуации будут те старшеклассники, у которых была диагностирована высокая потребность во внимании от окружающих (10%). Старшеклассники со слабой силой воли будут стремиться к положительному переосмыслению проблемы (7%).

Статистический анализ показал (таблица), что гипертимные школьники чаще всего используют планирование решения проблемы ($p=0,87$). Тревожно-педантические старшеклассники будут чаще всего использовать копинг-стратегию самоконтроль ($p=0,76$), а также у них есть склонность к использованию такой стратегии, как дистанцирование.

Таблица 1

Корреляционные связи акцентуаций характера и реагирования на

Переменные	стрессовые ситуации								
	Дистанцирование	Бегство-избегание	Принятие ответственности	Поиск решения проблемы	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Конфронтация	Положительная переоценка	
Гипертимный	0,17	0,02	0,24	,87	0,12	0,38	0,30	0,10	
Лабильный	0,55	,77	,04	0,14	0,33	,13	0,64	0,34	
Астено-невротический	0,58	0,17	,77	0,00	0,70	0,45	0,38	0,38	
Сенситивный	0,32	,72	0,20	,10	0,33	0,31	0,52	0,20	
Тревожно-педантический	,62	0,10	0,20	,05	,76	0,07	,11	0,20	
Интровертированный	0,32	,62	0,20	0,03	,11	,54	0,24	0,20	
Демонстративный	0,30	0,26	0,19	0,20	0,20	,75	,12	0,19	
Неустойчивый	,24	,38	,03	0,18	0,06	0,28	0,04	,84	

Примечание: значимые корреляционные связи отмечены жирным шрифтом.

Принятие ответственности будут использовать старшеклассники с астено-невротическим типом акцентуации ($p=0,77$). Также такие старшеклассники будут иметь склонность к использованию дистанцирования ($p=0,58$), самоконтроля ($p=0,70$) и поиска социальной поддержки ($p=0,45$) в стрессовых ситуациях. Использовать бегство-избегание в стрессовых ситуациях будут старшеклассники с лабильным ($p=0,77$) и сенситивным типом акцентуации ($p=0,72$). Старшеклассники с лабильным типом акцентуации также имеют склонность использовать такие копинг-стратегии, как дистанцирование ($p=0,55$) и конфронтация ($p=0,64$), а с сенситивным – к использованию конфронтации ($p=0,52$). Демонстративные старшеклассники чаще всего будут использовать поиск социальной поддержки ($p=0,75$), а юноши и девушки с неустойчивым типом акцентуации чаще предпочитают использовать положительную переоценку ($p=0,84$). Старшеклассники с инвертированным типом акцентуации будут чаще использовать такие копинг-стратегии, как бегство-избегание ($p=0,62$) и поиск социальной поддержки ($p=0,54$).

Выводы

Старшеклассники с гипертимным типом акцентуации чаще всего используют копинг-стратегию «Поиск решения проблемы», в то время как астено-невротические старшеклассники предпочитают использовать такую

копинг-стратегию, как «Принятие ответственности». Старшеклассникам с сенситивным и лабильным типом акцентуаций удобнее реагировать на стрессовую ситуацию с помощью использования копинг-стратегии «Бегство-избегание». Юноши и девушки с тревожно-педантическим типом акцентуации предпочитают использовать копинг-стратегию «Самоконтроль» для решения проблем. Интровертированные старшеклассники используют копинг-стратегию «Дистанцирование». Старшеклассники с демонстративным типом акцентуации чаще всего используют копинг-стратегию «Поиск социальной поддержки», а неустойчивые юноши и девушки – «Положительную переоценку».

Список литературы:

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. - Изд. 2-е доп. и перераб. Л.: Медицина, 2013. – 256с.

УДК 159:9.07

Попова К.А., Носкова М.В.
НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Popova K.A., Noskova M. V.
NEURO-PSYCHIC STABILITY OF STUDENTS
IN THE MEDICAL UNIVERSITY

Department of clinical psychology and pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

Kris25.popova25@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются нервно-психическая устойчивость студентов медицинского вуза, а также факторы, которые на это влияют. Приведены результаты исследования на определение уровня нервно-психической устойчивости и саморегуляции у будущих врачей.

Annotation. In the article neuro-psyhic stability of students in the medical university and factors which affect it are considered. The results of the research on the definition of the level of neuro-psyhic stability and self-regulation in future doctors are presented.

Ключевые слова: нервно-психическая устойчивость, студент, медицинский вуз.