

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.

Key words: neuro-psychic stability, student, medical university.

Введение

На сегодняшний день нервно-психическая устойчивость молодежи является одной из актуальных и часто обсуждаемых проблем. Каждый студент индивидуален и соответственно по-разному реагирует на внешние раздражители. Например, даже незначительное огорчение способно у одних людей снизить самооценку или повлиять на работоспособность, как другие спокойно преодолевают испытания без ощутимого ущерба для собственной эффективности или самочувствия.

Нервно-психическая устойчивость тесно связана с профессией врача и относится к деятельности «человек-человек». Врачам часто приходится оказываться в стрессовых ситуациях. Поэтому им необходимо уметь совладать с собой для того чтобы выполнять свою врачебную деятельность на высоком уровне. Нельзя не отметить, что профессия врача – эмоционально напряженная профессия, так как связана с коммуникацией в диаде «врач-пациент». Было проведено исследование, в котором показано, что медики занимают второе место по степени стрессогенности. Причем к стрессогенным специальностям относят не только хирургов и врачей скорой помощи, но и участковых врачей [1]. Это исследование очень важно по отношению к медицинскому персоналу, так как «ценой ошибки» в их деятельности нередко является человеческая жизнь. Врачи вынуждены в силу специфики своей деятельности сталкиваться с человеческими страданиями, и обязаны брать на себя повышенную ответственность за жизнь и здоровье своих пациентов [2].

Но, конечно же, опыт и навыки приходят к врачам с годами, а умения и знания закладываются еще в процессе учебной деятельности в вузе. Уже на младших курсах студенты медицинских вузов находятся в различных стрессовых ситуациях. А причинами могут служить:

- большой объем новой учебной информации, которую студент получает с первых дней, и ему необходимо ее понимать и быстро перерабатывать;
- новый коллектив и новая атмосфера. Ведь далеко не каждый человек может быстро адаптироваться и принять то, что находится вокруг него;
- отношения с преподавателями;
- множество сложных и объемных зачетов, экзаменов – это также является одним из важнейших препятствий.

Нервно-психическая устойчивость представляет собой свойство характеризующую личность в процессе деятельности, эмоциональные механизмы которого, взаимодействуя друг с другом. Они ведут к успешности в достижении поставленных целей.

К личностным факторам нервно-психической устойчивости студента медицинского университета мы относим *отношение к самому себе и к происходящим ситуациям*: позитивное видение этого мира, несмотря на сложные жизненные ситуации; отсутствие агрессивности; доверие к окружающему миру; общительность; терпимость по отношению к другим

людям; чувство сопричастности к обществу; *личностное сознание*: веру (в достижение поставленной цели, религия, вера в свои идеи); управление собственной жизнью, а главное контроль над своими эмоциями; *эмоциональность и проявление чувств*: преобладание позитивного настроения; успешную самореализацию; чувства радости от взаимодействия с другими людьми; *жизненный опыт и познание*: принятие каких – либо жизненных ситуаций и способность прогнозировать ход событий; структурированность жизненного опыта в процессе преодоления стрессовых обстоятельств; *деятельность и способы поведения*: активная жизненная позиция; применение продуктивных способов преодоления сложных ситуаций.

Перечисленные факторы положительно влияют на нервно-психическую устойчивость в профессиональном становлении будущего врача. Их наличие формирует благоприятное поведение в процессе профессиональной деятельности и личного развития. Данные качества помогают противостоять им в процессе жизненных сложностей, неблагоприятных стечений обстоятельств, при этом сохранять здоровье и эффективно выполнять деятельность. В противном случае появляются признаки апатии, уныния, депрессивных состояний, чрезмерной тревожности.

Исходя из теоретической разработанности, мы определили *проблему исследования* – каков уровень нервно-психической устойчивости и саморегуляции поведения у будущих врачей. Актуальность данной проблемы обусловила выбор темы научной статьи.

Цель исследования – выявить уровень нервно-психической устойчивости и стили саморегуляции поведения студентов медицинского вуза.

Научная новизна исследования:

- показана роль нервно-психической устойчивости студентов медицинского вуза;
- выделены факторы нервно-психической устойчивости обучающихся, влияющие на личностное развитие и учебную деятельность;
- показаны уровни нервно-психической устойчивости и уровни показателей саморегуляции поведения будущих врачей.

Гипотеза исследования: на нервно-психическую устойчивость влияют показатели саморегуляции поведения студентов (планирование, моделирование, программирование, оценивания результатов, гибкость, а также общий уровень саморегуляции).

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие студенты 1-го курса лечебно-профилактического и педиатрического факультетов Уральского государственного медицинского университета. Общая выборка составила 62 человека, из них 27% юношей и 73% девушек, средний возраст участников составил $18,1 \pm 0,8$ лет. В качестве психодиагностического инструментария были выбраны методики: «Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» Ю. Рыбникова [3] и опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [4].

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ результатов на выявление уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) показал, что у большинства студентов (48,4%) превалирует удовлетворительный уровень, 22,6% обучающихся имеют средний (хороший) уровень. У 22,6% участников проявляется низкий уровень и лишь 6,4% будущих врачей продемонстрировали высокий уровень.

Низкий уровень НПУ означает, что у студентов могут проявляться нервные срывы, склонность к нарушениям психической деятельности при умственных и психических нагрузках. Высокий уровень НПУ показывает, что у обучающихся низкая вероятность нервно-психических срывов, адекватная самооценка и оценка окружающей действительности. Необходимо обратить внимание, что у 22,6% студентов наблюдается неблагоприятный прогноз.

Результаты стилей саморегуляции поведения студентов представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Процентное соотношение показателей саморегуляции поведения студентов

Из рис. 1 видно, что преобладает средний уровень показателей планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов, гибкость, а также общий уровень саморегуляции. Высокий уровень показателя «планирование» обозначает, что у студентов сформированы потребности в осознанном планировании деятельности, они умеют ставить цели. Студенты, показавшие низкий уровень планирования, не умеют четко ставить цели, определять задачи, деятельность характеризуется хаотичностью и ситуативностью. Делают сразу несколько дел, но не доводят их до конца. Высокие показатели у студентов по шкале «моделирование» означают, что они могут определять важные дела, расставлять их по приоритетам, тем самым

достигать цель. Низкий уровень моделирования может привести к неадекватности оценки внутренних условий и внешних обстоятельств. Часто возникают проблемы в определении цели и алгоритмах действий. Не всегда могут заметить изменения ситуации, что приводит к неудачам.

При высоком уровне показателя «программирование» характеризует студентов способных обдумывать и продумывать способы своих действий и поведения, детализировать их. Программирование необходимо для достижения поставленных целей, оно дает возможность подкорректировать свою деятельность. Низкие же результаты свидетельствуют о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Студенты действуют путем проб и ошибок под влиянием момента, импульсивно.

Высокий уровень по шкале «Оценивание результатов» указывают на сформированность и устойчивость критериев оценки результатов. Видят свои ошибки и стараются в последствие их не допускать. При низком уровне сформированности этого показателя, студенты не видят своих ошибок, не критичны к своим действиям, что приводит к ухудшению состояния и ухудшению качества результата.

Гибкость показывает уровень сформированности способности перестраивать, вносить коррекцию в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Что касается общего уровня саморегуляции, то он показывает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Студенты, продемонстрировавшие высокий уровень общей саморегуляции, самостоятельны, адекватно и гибко реагируют на изменение условий, ситуаций. Умеют ставить цели и стремятся ее достижению. Легко овладевают новой деятельностью.

Выводы:

1. Нервно-психическая устойчивость и стили саморегуляции поведения студентов медицинского вуза, безусловно, актуальна в медицинском образовании.

2. На основании проведенного исследования, можно сказать, что у студентов медицинского вуза преобладает благоприятный прогноз нервно-психической устойчивости, а также преобладает средний уровень показателей планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов, гибкость, а также средний уровень общей саморегуляции.

3. Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты могут послужить разработке тренинга по повышению психической устойчивости и саморегуляции поведения будущих врачей, проведению мастер-классов.

Список литературы:

1. Свергун О.Ю. «Профессиональное выгорание – проблема личная или организационная? / О.Ю. Свергун // Главная медицинская сестра. – 2013. – № 2. – С. 113 – 123.

2. Бозыкова А.Н. Нервно-психическая устойчивость врачей – терапевтов и фтизиатров в Республике Хакасия / А.Н. Бозыкова, Т.В. Пфау // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. – 2013. – №1–2. – С. 75–79.

3. Рыбников В.Ю. Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ / В.Ю. Рыбников // Тез. докл. на I всеарм. совещании. М.: Воениздат. – 1990. – С. 132-135.

4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психол. журн. – 1995. – № 4. – С. 2635.

УДК 159:9.072.43

Пякина Ю.Н., Вершинина Т.С.
ДЕТЕРМИНИРОВАННОСТЬ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ
НАПРЯЖЕННОСТИ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ: НА ПРИМЕРЕ
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

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

Pyakina, Y.N., Vershinina, T.S.
DETERMINATION OF MENTAL NERVOUS-PSYCHIC TENSION AND
INTERNET ADDICTION: ON THE EXAMPLE OF PUPILS OF THE FIRST
YEAR

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

E-mail: pyakinaula@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлено пилотное исследование детерминированности нервно-психической напряженности и интернет-зависимости у студентов-первокурсников.

Annotation. This article presents a pilot study of the determination of neuro-psychoic tension and Internet addiction among students of first-year students.

Ключевые слова: детерминированность, нервно-психическая напряженность, интернет-зависимость.

Key words: determination, neuro-psychoic tension, Internet addiction.

Введение

Вследствие прогрессирующей гаджетизации современного поколения, с одной стороны, увеличивающей количество скоростных программ общения, с