

Список литературы:

1. Акатов Л. И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья / Л. И. Акатов. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 321 с.
2. Андриянов О.В. К вопросу о реабилитации больных раком молочной железы / О. В. Андриянов, А. И. Беневский, Е. Н. Малыгин // Вестник Российского Онкологического Центра им. Н.Н. Блохина РАМН. – 2003. – №2. – С. 8 – 9.
3. Аржаненкова Л.С. Вопросы трудовой реабилитации в медико – социальной экспертизе у онкологических больных / Л.С. Аржаненкова, М. Д. Сычов // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2006.- Т.9. - №2.- С.186 – 189.
4. Вассерман Л.И. Психологическая диагностика отношения к болезни / Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев, Э.Б. Карпова, А. Я. Вукс, Б.В. Иовлев // Пособие для врачей. М.: ВЛАДОС, 2005. - 234 с.
5. Усманова Е.Б. Психологическая адаптация к болезни пациентов со злокачественными новообразованиями костей / Е. Б. Усманова // Вестник психиатрии. - 2014. -№52.- С. 230-43.

УДК 159:9.07

**Хабибуллина А. О., Носкова М. В.
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

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

**Khabibullina A.O., Noskova M.V.
PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOEMOTIONAL STATES
OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS**

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

E-mail: alyona.xabibullina.99@bk.ru

Аннотация. В статье раскрываются физиологические психоэмоциональные состояния студентов медицинского вуза. Представлены результаты анкетирования. В исследовании приняли участие студенты-первокурсники лечебно-профилактического, педиатрического, стоматологического, медико-профилактического факультетов Уральского государственного медицинского университета.

Annotation. The article reveals the physiological psycho-emotional state of medical students. Presents the results of the survey. First-year students of treatment-

and-prophylactic, pediatric, dental, medical-preventive faculties of the Ural State Medical University took part in the study.

Ключевые слова: студенты, физиология, эмоциональные состояния, медицинский вуз.

Key words: students, physiology, emotional states, medical school.

Введение

В современном обществе проблематика здоровья молодежи приобретает глобализационное значение. Вопросы, связанные со здоровьем молодежи являются приоритетными в современном обществе. Отметим, здоровье – это социально-психологическая адаптация личности в обществе. Здоровая личность гармонично приспосабливается к тем или иным изменениям, происходящим в его жизни, проявляет и сохраняет интерес к ней, стремится к самоактуализации. Здесь здоровье рассматривается как устойчивое состояние. Современное образование устремлено на формирование культуры у студентов здорового образа жизни, укрепление и сохранение их психического, физического здоровья. Можно заметить тенденцию у молодежи – небрежное отношение к своему здоровью. А связано это, прежде всего, с неправильным управлением своего времени (тайм-менеджмент). Нельзя не отметить, что студенты – первокурсники медицинского вуза сталкиваются с разными трудностями: интенсивная учебная нагрузка, эмоциональное напряжение, установление новых контактов с преподавателями вуза, сокурсниками, одногруппниками. Особо остро трудности проявляются в период экзаменационной сессии, что способствует нарастанию психического напряжения у обучающихся [1]. Проблемы с учебной деятельностью, нехватка времени на выполнение домашнего задания, большой объем информации, быстрый ритм жизни – все эти факторы сказываются на здоровье студенческой молодежи, что может спровоцировать психологический стресс, негативно отражающийся не только на учебной деятельности, но и на здоровье в целом. Поэтому формирование стрессоустойчивой, активной, успешной, конкурентоспособной и здоровой личности является одной из главных задач высшего образования. Актуальной проблемой студентов является поддержание высокой стрессоустойчивости и работоспособности, возможность воспринимать и обрабатывать большой объем информации. При низкой нервно-психической устойчивости наблюдается слабость или неполноценность системы психической регуляции, увеличивается риск нарушений деятельности нервной системы или нервных срывов и развития дезадаптационных расстройств при значительном психическом и физическом напряжении. В связи с этим возникает необходимость изучения физиологических и психоэмоциональных состояний у студентов-первокурсников для своевременного оказания помощи. Исходя из теоретической разработанности, определили *проблему исследования* – выявление физиологических и психоэмоциональных состояний студентов медицинского вуза и как они влияют на их личностное развитие и учебную деятельность.

Цель исследования - выявить физиологические и психоэмоциональные состояния студентов-первокурсников медицинского вуза.

Гипотеза исследования – физиологические и психоэмоциональные состояния студентов обусловлены правильным здоровым образом жизни.

Научная новизна исследования:

- показана значимость здорового образа жизни современной молодежи, направленная на укрепление и сохранение их психического, физического здоровья;

- разработана авторская анкета на выявление физиологических и психоэмоциональных состояний студентов-первокурсников медицинского вуза;

- раскрыты особенности состояний будущих врачей.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие студенты 1-го курса лечебно-профилактического, педиатрического, стоматологического, медико-профилактического факультетов Уральского государственного медицинского университета. Общая выборка составила 206 человек, из них 26% юношей и 74% девушек, средний возраст участников составил $18,1 \pm 0,8$ лет. Нами была разработана авторская анкета, включающая в себя закрытые вопросы поливариантной формы, закрытые вопросы дихотомической формы.

Результаты исследования и их обсуждение

Большинство студентов (98%) на вопрос «Оцените свою утомляемость за день» указали вариант ответа «средняя» и «очень устаю». С физиологической точки зрения, это может быть вызвано недосыпанием, бессонницей, усталостью, связанные с переездами из одного учебного корпуса в другой, нехваткой времени выучить большой объем учебного материала. Как правило, утомляемость выражается в забывчивости, сонливости, потере концентрации внимания. Студенту сложно сосредоточиться, принять и обработать информацию, получаемую в учебное время, а также нелегко переключиться с одного вида деятельности на другой. И только лишь 2% студентов почти не устают.

Большая часть студентов (52%) отметили свой сон как глубокий, а значит вероятность нервных срывов, потери внимания и неработоспособности маловероятна. 34% участников ответили, что они часто ночью просыпаются и 14% респондентов жаловались на бессонницу и кошмарные сны. Когда сон неглубокий, часто прерывающийся, утром чувствуется усталость, низкая работоспособность. Такие проблемы со сном – результат эмоциональных потрясений, стресса, повышенной тревожности, тревоги.

На вопрос «Как часто у Вас бывают головокружения, обмороки?» больше половины студентов (65%) дали ответ «не бывают», что говорит о хорошем психическом состоянии. Некоторые (22%) ответили «раз в полгода», причиной может быть недосыпание, стрессовые ситуации, неправильное питание, нарушенный режим дня. И только 13% студентов дали ответ «раз в месяц». Частые обмороки и головокружения могут являться симптомами невротических расстройств.

На вопрос «Есть ли у Вас родственники, страдающие нервными расстройствами?» большая часть (82%) студентов дали ответ «нет», 5% обучающихся дали ответ «родители (или один из них)». Не исключен тот факт, что данное заболевание носит наследственный характер. И 13% ответили «кто-то из дальних родственников». Мы можем предполагать, что вероятность наследования гена, несущего в себе заболевание нервной системы, достаточно мала.

На вопрос «Как Вы ощущаете себя перед зачетом по дисциплине?» значительная часть студентов (60%) «немного переживают», что проявляется в учащении дыхания и потливости ладоней. Такое состояние является нормальным, так как на него оказывает влияние страха получить не желаемый результат. Одна треть опрошенных (28%) ответили «очень нервничаю», что выражается в истериках, чувстве безысходности, учащении дыхания, обильном потоотделении и 12% студентов проявляют спокойствие.

На вопрос «Ваши действия, если вы не сдали зачет» большая часть (86%) обучающихся выбрали ответ «ничего страшного, пойду на пересдачу», 47% студентов отметили вариант «расстроюсь, настроение испорчено на целый день». Это адекватная реакция при не сдаче зачета. Также был ответ «буду плакать, могу накричать на кого-либо» соответствует 14% респондентов. Такая реакция может говорить о нервно – психической неустойчивости, эмоциональности человека.

На вопрос «Завязался спор, как Вы будете доказывать свою точку зрения» Большая часть студентов (64%) выбрали ответ «спокойным тоном объясню свою позицию». Это говорит о том, что они не подвержены агрессии и вспыльчивости. Также был выбран ответ «повышу голос, стану раздражителем» (33%) – можно списать на эмоциональность и особенности характера, а вот небольшая доля (3%) ответили «Буду кричать, чтобы меня услышали. При надобности могу применить силу». Такая реакция не является адекватной, и этот факт может помешать им в будущей профессиональной деятельности, а также разногласия могут возникнуть с преподавателями и однокурсниками.

На вопрос «Есть ли у вас друзья (друг)?» в большинстве случаев –94% студентов дали ответ «да» и 6% обучающихся указали на ответ «нет». Если человек скован, закрыт, ощущает одиночество и не имеет друзей, то в этом случае можно сделать предположение о нарушении его приспособления к условиям социальной среды, окружения. Этот показатель очень важен для социальной поддержки студента, ощущения его нужности для коллектива.

Выводы

На основании вышеизложенного материала, можно сделать следующие выводы:

1. Физиологические и психоэмоциональные состояния студентов являются важными показателями его зрелости, адекватности, психической устойчивости. При обнаружении отклонений от нормы необходимо своевременно оказывать как медицинскую, так и психологическую помощь. Сам же студент должен заботиться о своем здоровье. И чтобы не было нервных

срывов, бессонницы необходимо правильно себя самоорганизовывать, т.е. рационально управлять своим временем и соблюдать гигиену труда и сна.

2. Результаты анкетирования показали, что большинство студентов психически и физиологически устойчивы, умеют сохранять и укреплять свое здоровье, вести правильный образ жизни. У некоторых обучающихся прослеживается вероятность умеренных нарушений психической деятельности, что может объясняться неправильным режимом дня (недосыпание, недоедание), влиянием социальной среды (конфликты в группах, с преподавателями) и большим объемом учебной информации, который должен студент обрабатывать каждый день.

3. Практическая значимость исследования состоит в том, что анкета может служить диагностическим и коррекционным инструментарием личностного развития студентов-медиков, а также поводом для разработки психологических мастер-классов, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов медицинского вуза.

Список литературы:

1. Набойченко Е.С. Психологическая адаптация студентов-первокурсников и их стратегии совладающего поведения в условиях высшего медицинского образования / Е.С. Набойченко, М.В. Носкова, Е.А. Серкова-Холмская // Системная интеграция здравоохранения. – 2017. – № 6 (36). – С. 64-69.

УДК 159:923.2

Ханнанова Е.Р., Чалый С.С.
ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кафедра клинической психологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Hannanova E.R., Chaliy S.S.
DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF CREATIVE ABILITIES OF
SCHOOLBOYS OF YOUNGER AND AVERAGE SCHOOL AGE

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

E-mail: liza.khannanova@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлены результаты научного исследования, основной задачей которого являлось выявление различий творческих способностей у учащихся младшего и среднего школьного возраста. Основное содержание исследования составляет анализ вербальных и