

Венского конгресса были вполне ожидаемы: Россия получила значительную территорию, образовав на ней Царство Польское. Этот успех российской дипломатии объясняется не столько ее личными заслугами, сколько статусом России на тот момент: русские войска являлись основной силой, разгромившей Наполеона, и мировая общественность должна была с этим считаться.

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зюзин, А. М. Адам Чарторыйский как идеолог польского вопроса в России (конец XVIII – начало XIX века) / А. М. Зюзин // Молодые ученые. – 2011. – № 2. – С. 152–159.
2. Ерофеев, И. Д. Александр I и польский вопрос в первые годы его правления / И. Д. Ерофеев // Платоновские чтения : материалы и доклады XXVII Всероссийской конференции молодых историков, Самара, 10–11 декабря 2021 года / Отв. редактор П. С. Кабытов. – Самара: Самарская гуманитарная академия, 2022. – С. 82–83.
3. Зюзин, А. М. Адам Чарторыйский и формирование государственной политики по Польскому вопросу (конец XVII – начало XIX веков) / А. М. Зюзин // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2011. – № 2. – С. 37–40.
4. Соловьёв, С. М. Император Александр I. Политика, дипломатия. – М. : Мысль, 1995. – С. 637.
5. Троицкий, Н. А. Александр I и Наполеон / А. Н. Троицкий. – М. : Высш. шк., 1994. – 304 с.

УДК 159.944.4:378.6-057.875

А. А. Карасёва, А. А. Садовская

Научный руководитель: к.пс.н., доцент Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать». В 1936 году знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать»). Только в 1946 году Г. Селье начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса» [1].

Стресс (от англ. *stress* – давление, нажим, напор, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический (психологический) и физический стрессы (тепловой, световой, звуковой и др.).

Полностью исключить стрессовые ситуации из жизни современного человека невозможно, да и не нужно, если речь идет об эустрессе. В любом случае, человеку необходимо эффективно противостоять и уметь преодолевать стресс. Под преодолением стресса понимается стрессоустойчивость как совокупность личных качеств, помогаю-

щих переносить интеллектуальные, эмоциональные и волевые нагрузки без вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [2].

Многие исследователи выделяют, что важным личностным ресурсом в развитии и укреплении стрессоустойчивости является Я-концепция личности. Преодолевать стрессовые ситуации, оставаясь в ресурсе, сохранять высокий профессионализм, доброжелательность и компетентность помогает положительная «Я-концепция» [3], заключающаяся, прежде всего, в таких проявлениях как: уверенности в себе, своих знаниях, умениях, ощущение высокой значимости своего профессионального труда. Психолого-педагогическая работа по формированию позитивной Я-концепции и составляющих ее образов Я [4] у студентов медицинского вуза является одним из приемов укрепления и повышения навыков стрессоустойчивости личности [5].

Цель

Оценить уровень стрессоустойчивости студентов первого курса медицинского вуза, проанализировать половые различия в показателе стрессоустойчивости.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось в декабре 2023 года среди студентов первого курса учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет». Для определения уровня стрессоустойчивости использовался Бостонский тест на стрессоустойчивость. В исследовании приняли участие 96 студентов в возрасте от 17 до 18 лет. Для подсчета статистических данных использовалась программа Statistica 10.0, где проводился расчет среднеарифметических значений, стандартных отклонений; корреляционных связей (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, $p < 0,05$), оценка по критерию Манна – Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение

Для оценки уровня стрессоустойчивости использовалась следующая шкала:

- 0–10 – высокая устойчивость к стрессовым ситуациям;
- 11–30 – средний уровень устойчивости к стрессовым ситуациям, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека;
- 31–49 – пониженный уровень стрессоустойчивости, когда стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на жизнь, а человек им не способен сопротивляться;
- более 50 – очень низкий уровень сопротивляемости стрессам, легкая уязвимость даже от незначительных воздействий.

В результате диагностики уровня стрессоустойчивости у исследуемой группы было выявлено, что уровень стрессоустойчивости у обоих полов определяется как средний: у женщин – 30,025, у мужчин – 30,125. Важность развития стрессоустойчивости крайне необходима для индивида. В современном мире высоких коммуникаций в различных сферах жизни психика человека постоянно подвергается различному стрессу и влиянию стрессовых ситуаций. Неумение преодолевать и эффективно применять приобретенные навыки адаптации к стрессу влечет за собой массу негативных влияний на психику и организм человека, а также отражает качество его жизнедеятельности [2].

В результате статистической обработки данных (критерий Манна – Уитни и корреляционный анализ) значимых различий между полами выявлено не было: в первом случае значение $r=0,089$, во втором – $r=0,055$. Результаты обработки можно отразить наглядно (рисунок 1).

Результаты, представленные на диаграмме, показывают, что статистически значимой разницы между группами (полами) не существует («ящики» пересекаются), также можно заметить, что распределение данных не является нормальным.

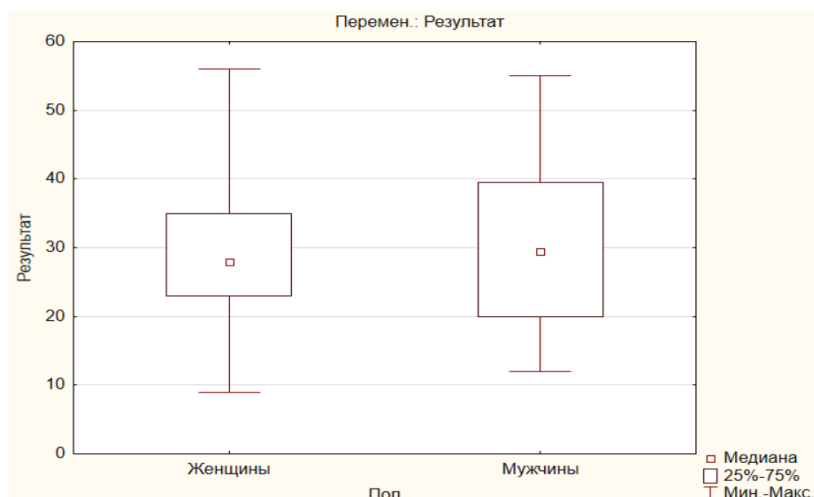


Рисунок 1 – Диаграмма размаха по группам

Выводы

Таким образом, в ходе исследования было установлено, что студенты первого курса медицинского вуза обладают средним уровнем стрессоустойчивости, причем такой уровень навыка отмечается у обоих полов. Ежедневно сталкиваясь с необходимостью нести ответственность за жизнь и здоровье пациентов, принимать сложные решения в условиях ограниченного количества времени, выполнять колоссальные объемы умственной и физической работы, медики перманентно испытывают стресс, а потому способность противостоять ему – одно из самых главных качеств будущего врача. Следовательно, невозможно преуменьшить важность степени развитости навыка стрессоустойчивости для будущего медицинского работника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
2. Величковский, Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Б. Б. Величковский. – М., 2007.
3. Трафимчик, Ж. И. Феномен Я-концепции в ракурсе аддиктивного поведения личности / Ж. И. Трафимчик // Проблемы здоровья и экологии. – 2012. – № 3. – С. 50–55.
4. Трафимчик, Ж. И. Образы «Я» как подструктуры Я-концепции у молодых людей с игровой зависимостью / Ж. И. Трафимчик // Психология телесности: теоретические и практические исследования : сб. ст. II междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 25 дек. 2009 г. / ПГПУ им. В.Г. Белинского ; под общ. ред. Е.В. Буренковой. – Пенза, 2009. – С. 52–58.
5. Трафимчик, Ж. И. Интегративный подход к проблеме Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью / Ж. И. Трафимчик // Психологія. – 2010. – № 4. – Ч. 1. – С. 55–57; Психологія. – 2011. – № 1. – Ч. 2. – С. 24–26.

УДК 159.944.4:612.017.2]:378.6-057.875

У. В. Козленко

Научный руководитель: к.пс.н., доцент Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К СТРЕССОВЫМ УСЛОВИЯМ СРЕДЫ

Введение

В современном мире студенты медицинских вузов сталкиваются с рядом стрессовых условий. К примеру, студентам необходимо работать с большим объемом информации,