

**Особенности стрессоустойчивости и экзаменационной тревожности студентов
- медиков с разным типом нервной системы**

Научный руководитель – Фролова Светлана Валериевна

Левина Наталья Львовна

Студент (специалист)

Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.
Пирогова, Москва, Россия
E-mail: natalialevina00@gmail.com

Особенности стрессоустойчивости и экзаменационной тревожности студентов - медиков с разным типом нервной системы

Левина Наталья Львовна

Студент

Российский национальный исследовательский медицинский университет им.
Н.И. Пирогова
Психолого - социальный факультет, Москва, Россия
E-mail: natalialevina00@gmail.com

Введение

Стрессоустойчивость - важная составляющая психологической и профессиональной подготовленности студента - медика к будущему взаимодействию с пациентами. Для будущих врачей стрессоустойчивость особенно значима, т.к. профессия врача наиболее подвержена влиянию различных стресс-факторов (таких как повышенная ответственность за принятые решения, постоянная оценка действий со стороны, высокий темп принятия решений и тд.). Постоянное присутствие большого количества стрессоров в профессиональной деятельности часто приводит к пагубному функциональному состоянию - стрессу.

Цель исследования:

Изучение особенностей стрессоустойчивости и экзаменационной тревожности у студентов с разными типами нервной системы.

Материалы и методы:

В исследовании приняли участие 97 студентов 2 курса 5 факультетов (лечебный, педиатрический, стоматологический, медико - биологический и психолога - социальный), в возрасте от 18 до 20 лет. Методы: теппинг тест, тест «Перцептивная оценка стрессоустойчивости», опросник ДОРС, тест экзаменационной тревожности, методы математической и статистической обработки, включенных в статистический пакет SPSS 21.0.

Результаты исследования:

Анализ результатов исследования позволил заметить, что существуют значимые различия между группами студентов с разным типом нервных систем. У студентов, обладающих сильным типом нервной системы чаще встречается высокая степень стрессоустойчивости, как и пониженная экзаменационная тревожность ($p=0,05$). Так же для таких студентов наиболее характерно состояние напряжения в процессе длительной подготовки к экзаменам ($p=0,05$), что делает саму подготовку более эффективной.

Для студентов, обладающих средне - слабым типом нервной системы чаще характерна высокая степень стрессоустойчивости, как и стабильная экзаменационная тревожность ($p=0,01$). Для таких студентов преимущественно характерно состояние монотонии

при подготовке к экзаменам ($p=0,05$). Так же для них характерны тормозящие опасения ($p=0,01$).

Студенты, обладающие слабым типом нервной системы, в большинстве склонны к испытанию тормозящих опасений в момент стресса, во время продолжительной подготовки к экзаменам ($p=0,05$). Уровень стрессоустойчивости таких студентов зачастую средне - слабый, тогда как уровень экзаменационной тревожности достаточно высокий ($p=0,05$). При длительной подготовке к экзаменам для них характерно состояние пресыщения ($p=0,01$), что не всегда эффективно для данного процесса.

Выводы исследования:

- 1) Студенты, обладающие сильным типом нервной системы, чаще тратят наименьшее количество ресурсов на преодоление стрессовой ситуации. Они чаще остальных обладают высокой степенью стрессоустойчивости, так же как и пониженной экзаменационной тревожностью (преобладают способствующие опасения). Состояние напряжения, которое испытывают большинство студентов с сильным типом нервной системы, помогает наиболее продуктивно готовиться к экзаменам.
- 2) Студенты, обладающие средне - слабым типом нервной системы, чаще других обладают стабильным уровнем экзаменационной тревожности (преобладают тормозящие опасения), относительно высоким уровнем стрессоустойчивости, при подготовке к экзаменам не редко испытывают состояние монотонии, что так же влияет на продуктивность процесса.
- 3) Студенты, обладающие слабым типом нервной системы, чаще других обладают низким уровнем стрессоустойчивости, высоким уровнем экзаменационной тревожности (преобладают тормозящие опасения) при подготовках к экзаменам. Чаще всего таким студентам присуще состояние пресыщения в процессе подготовки к экзаменам, что так же отражается на эффективности процесса.
- 4) Не было обнаружено связи типа нервной системы ни с полом ни с выбранным студентом факультетом.