

УДК 159.942:17.024:614.23

DOI: 10.34670/AR.2023.37.75.022

## Исследование эмоциональной устойчивости будущих медицинских работников

**Абдуллаева Алия Салаватовна**

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры экономики и здравоохранения  
с курсом последипломного образования,  
Астраханский государственный  
медицинский университет,  
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: alya\_kubekova@mail.ru

**Абатова Карина Муслимовна**

Студент,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: abatova\_k@mail.ru

### Аннотация

Проблема эмоциональной устойчивости как профессионально важное качество медицинского работника является актуальной, поскольку нынешняя трудовая деятельность, темп работы, эмоциональная нагрузка оказывают гнетущее действие на нервную систему работников, повышают его психоэмоциональное напряжение. Проведено эмпирическое исследование в мае 2023 года, в ходе которого были изучены особенности эмоциональной устойчивости представителей факультетов: «Педиатрия» (30 человек) и «Лечебное дело» (30 человек), обучающихся на базе ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет» Минздрава России. В рамках психодиагностического обследования были использованы следующие методики: 1) методика «Личностный опросник Айзенка МРІ; 2) методика «Психологического стресса PSM-25». Начинать следует программу по «Стрессоустойчивости» уже со студенческих лет, когда молодой организм подвержен влиянию стрессовых факторов наиболее сильно. Эмпирическим путем было выявлено, что у студентов на первых этапах обучения в институте выявлено неблагоприятное эмоциональное состояние. Повышенный уровень нейротизма и склонность к интроверсии у студентов указывают на необходимость организации и проведения программы по борьбе со стрессом на начальных стадиях обучения в университете, последующем обсуждении учебной нагрузки и воздействии неблагоприятных факторов в стенах ВУЗа на молодых людей.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Абдуллаева А.С., Абатова К.М. Исследование эмоциональной устойчивости будущих медицинских работников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 8А. С. -175-182. DOI: 10.34670/AR.2023.37.75.022

**Ключевые слова**

Эмоциональная устойчивость, студенты медицинского университета, экстраверсия, нейротизм, учебная нагрузка, эмоциональное состояние, стрессовые факторы.

**Введение**

Проблема эмоциональной устойчивости как профессионально важное качество медицинского работника является актуальной, поскольку нынешняя трудовая деятельность, темп работы, эмоциональная нагрузка оказывают гнетущее действие на нервную систему работников, повышают его психоэмоциональное напряжение [Исупов, 2021; Карнеги, 2016]. Конечно же, это оказывает сильное влияние на работоспособность человека, а это в свою очередь приводит к социальной и экономической неустойчивости. На основе таких негативных характеристик повышаются требования к сотрудникам, их профессионализму, психологическому здоровью и рассмотрению таких тем, как стресс, выгорание [Сапольски, 2015]. На данный момент внимание фокусируется на психоэмоциональном здоровье человека куда сильнее, чем раньше [Смирнова, Худяков, 2011].

В наше время люди вкладывают в понятие «стресс» различные переживаемые моменты, с которыми им сложно справиться, они оказывают психоэмоциональную нагрузку на человека [Югова, Макарова, 2015]. В психологии под стрессом понимают состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сложных, трудных, неблагоприятных обстоятельств его деятельности и повседневной жизни или в особых, экстремальных ситуациях. В качестве стрессоров могут выступать неблагоприятные физические воздействия окружающей среды, экстремальные ситуации, физические и психические травмы и т.д. [Соловьев, 2019; Фромм, 2004].

Советский и российский психолог В.А. Бодров считал, что стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром [Бодров, 2006].

Также В.А. Бодров заметил, что особенной реакцией организма человека на стресс является то, что мы пытаемся преодолеть его воздействие на нас любым способом. Проблема и преодоление стресса сильно взаимосвязаны с трудовой деятельностью: «Исследования выявили не только межиндивидуальные различия в проявлениях стресса, но и его колебания у одного и того же человека в различной обстановке (ситуациях) и в разные периоды жизни. Эмоциональное состояние человека и его усилия по преодолению стресса изменяются также в течение процесса взаимодействия человека с окружающей средой. При этом и модели преодоления стресса изменяются и сменяют друг друга у одного и того же человека в зависимости от характера стрессового переживания».

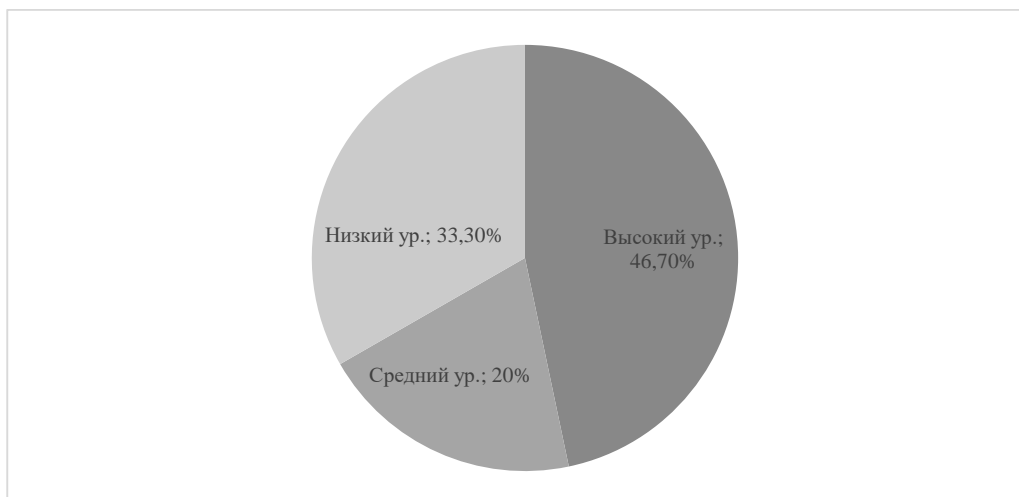
*Цель исследования:* изучить стрессоустойчивость и психоэмоциональное состояние студентов медицинского вуза, специальностей «Педиатрия» и «Лечебное дело».

## Материалы и методы исследования

Проведено эмпирическое исследование в мае 2023 года, в ходе которого были изучены особенности эмоциональной устойчивости представителей факультетов: «Педиатрия» (30 человек) и «Лечебное дело» (30 человек), обучающихся на базе ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет» Минздрава России. В рамках психодиагностического обследования были использованы следующие методики: 1) методика «Личностный опросник Айзенка МРІ. Опросник представляет собой методику, разработанную Г. Айзенком для диагностики индивидуально-психологических свойств личности. Опросник состоит из 70 вопросов, 24 из которых направлены на диагностику экстраверсии, 24 на диагностику нейротизма, 2 вопроса – маскировочные, они не дают никакой информации об испытуемом. И, наконец, оставшиеся 20 вопросов образуют так называемую «шкалу лжи», основная задача которой – дать информацию о достоверности ответов испытуемого по шкалам экстраверсии и нейротизма; 2) методика «Психологического стресса PSM-25». Цель шкалы – измерение стрессовых ощущений по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам. Методика была первоначально разработана во Франции (Lemyr, Tessier & Fillion, 1991), затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии. Методика была разработана для того, чтобы устранить имеющиеся недостатки традиционных методов измерения стрессовых состояний. В основном эти методологические проблемы включают косвенные измерения стресса через патологические проявления тревожности, депрессии или использование стрессоров. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как психологическое состояние. Для устранения этих методологических несоответствий Лемир и соавторы (Lemyr, Tessier & Fillion, 1990) разработали опросник, который детально исследует состояние человека, подвергшегося стрессу. Результаты исследования представлены в рисунках и таблице.

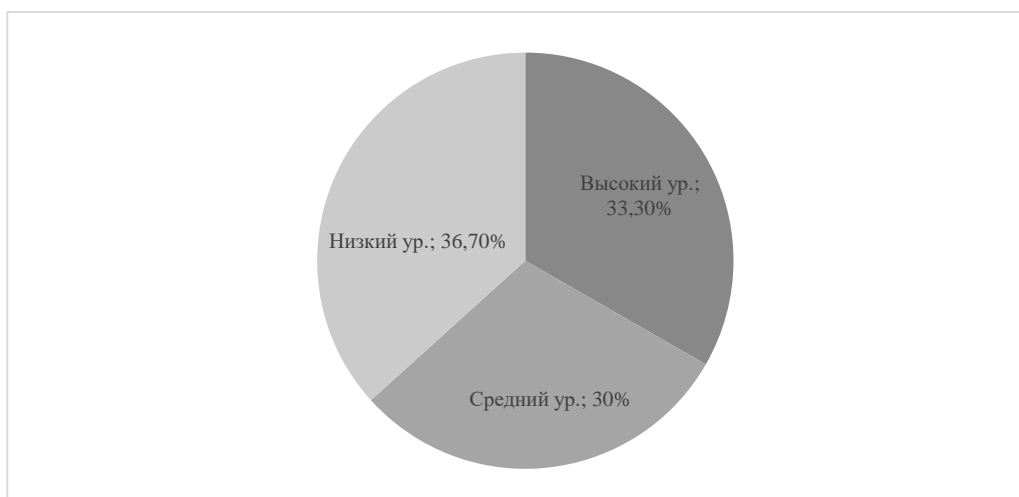
## Результаты исследования и их обсуждение

По методикам «Личностный опросник Айзенка МРІ» и «Психологический стресс PSM-25» были получены эмпирические показатели нейротизма и экстраверсия/интроверсия. У представителей лечебного и педиатрического факультета нейротизм рассматривают в трех уровнях: высокий, средний и низкий. Студенты педиатрического факультета сильнее подвержены эмоциональной неустойчивости, нежели студенты лечебного факультета. Так, по нашим подсчетам, показатели уровня нейротизма педиатрического факультета следующие: высокий уровень – 46,7%; средний – 20%; низкий – 33,3%. А у лечебного факультета высокий уровень нейротизма составляет 33,3%; средний – 30%; низкий – 36,7%. Среди специфических особенностей нейротизма отмечается, что значения находятся выше нормы, имеют высокое значение. Выявленный нейротизм у студентов Астраханского ГМУ относится к неадаптивному поведению, не способностью управлять своей энергией в трудовой сфере. Разумеется, это негативно сказывается на организме человека, на его трудовой деятельности, что приводит к психоэмоциональному напряжению, стрессу и повышенной утомляемости.



(составлено авторами по материалам исследования)

**Рисунок 1 - Средние значения «Опросник MPI» (Методика Г. Айзенка) у студентов педиатрического факультета**



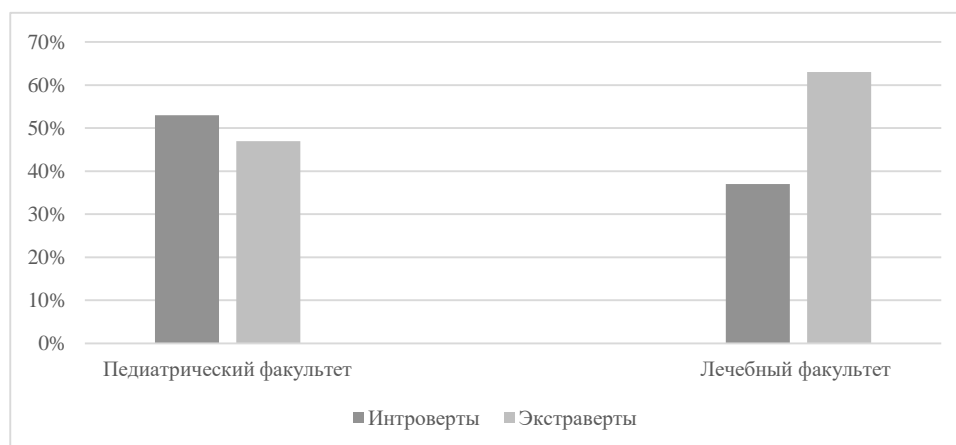
(составлено авторами по материалам исследования)

**Рисунок 2 - Средние значения «Опросник MPI» (Методика Г. Айзенка) у студентов лечебного факультета**

Для 63% студентов лечебного дела свойственна экстраверсия, характеризующаяся наличием низкого уровня возбуждения, которая заставляет индивидуума ориентироваться на увеличение объема возбуждения в окружающей среде. Их мысли, чувства, интересы и действия направлены на окружающих, на предметы внешнего мира. Они легко вступают в контакт с малознакомыми людьми, получают удовольствие и энергию от работы в команде.

У 53% студентов педиатрического факультета отмечается склонность к интроверсии, характеризующейся наличием естественно высокого уровня возбуждения, которое заставляет индивидуума искать низкие, по сравнению с нормальным, уровни возбуждения, чтобы не чувствовать себя разбитым. Их мысли, чувства, интересы и действия направлены на собственное «Я». Они с трудом контактируют с окружающими людьми, им сложнее

адаптироваться к внешним условиям. Интроверты обычно серьезны, замкнуты, склонны к внутренним переживаниям, депрессии.



(составлено авторами по материалам исследования)

**Рисунок 3 - Средние значения «Опросник МРІ» (Методика Г. Айзенка) у студентов педиатрического и лечебного факультета**

Статистический анализ по U-критерию Манна-Уитни позволил выявить статистически значимые различия в группах студентов (таблица 1):

**Таблица 1 - Значимые различия между психологическими показателями у студентов лечебного и педиатрического факультета**

Психологические показатели	Уровень значимости различий по U-критерию Манна-Уитни	Различия статистической достоверности (p)
Нейротизм	0,002	$p \leq 0,05$

(составлено авторами по материалам исследования)

У студентов педиатрического факультета обладают достоверно высоким показателем нейротизма (беспокойство, тревожность и эмоциональная неустойчивость) в сравнении со студентами лечебного факультета ( $p=0,002$ ).

### **Программа борьбы с эмоциональной нестабильностью**

Взгляд на стресс может быть субъективным и объективным. К субъективным причинам стресса студентов можно отнести: серьезное отношение к учебе, застенчивость, проблемы в личной жизни. К объективным причинам-большую учебную нагрузку, самостоятельную жизнь и отношение преподавателя. Все эти факторы вводят в тупик, не позволяют мыслить рационально. И тогда студенты видят только один выход-неправильный образ жизни. Для того чтобы расслабиться, или как еще можно выразиться: «снять стресс», люди прибегают к перееданию, курению, алкоголю.

Лечение может быть в виде психотерапии, которая направлена на возвращение индивида в действительную среду обитания, построению иммунитета к стрессорам, стабилизации взаимоотношений с людьми. Нельзя забывать также про физические нагрузки, такие как: плавание, танцы, йога, пешие прогулки. Естественно, нужно избегать катализаторы ситуаций

повышенного стресса. То есть, следует избегать ситуаций взаимодействия с неприятными людьми, конфликтных ситуаций. Можно сменить обстановку, провести время в другом месте, где Вы будете чувствовать себя комфортно, сможете отдохнуть. Также нельзя забывать про полноценный ночной сон, можно разнообразить питание. Добавить в свой рацион больше полезных продуктов, содержащих большое количество омега-3 жирных кислот, витамина В1.

### Заключение

Таким образом, проведенное исследование является актуальным, поскольку проблема стрессоустойчивости медицинских работников является первостепенной задачей системы здравоохранения. Начинать следует программу по «Стрессоустойчивости» уже со студенческих лет, когда молодой организм подвержен влиянию стрессовых факторов наиболее сильно. Эмпирическим путем было выявлено, что у студентов на первых этапах обучения в институте выявлено неблагоприятное эмоциональное состояние. Повышенный уровень нейротизма и склонность к интроверсии у студентов указывают на необходимость организации и проведения программы по борьбе со стрессом на начальных стадиях обучения в университете, последующем обсуждении учебной нагрузки и воздействии неблагоприятных факторов в стенах ВУЗа на молодых людей.

### Библиография

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Per Se, 2006. 523 с.
2. Исупов П.В. Личностно-ориентированный подход к развитию эмоциональной регуляции у будущих медицинских работников // Вестник НВГУ. 2021. № 1 (53). С. 95-101.
3. Карнеги Д. Как преодолеть тревогу и стресс. М.: СОЮЗ; Покидышев и сыновья, 2016. 208 с.
4. Личностный опросник Айзенка, MPI. URL: <https://psytests.org/eysenck/mpi-run.html>
5. Сапольски Р. Психология стресса. М.: Питер, 2015. 480 с.
6. Смирнова О.Ю., Худяков А.В. Терапия и профилактика синдрома эмоционального выгорания // Медицинская сестра. 2011. № 7. С. 36-40.
7. Соловьев М.Н. Психологическая устойчивость личности как фактор эффективного преодоления профессиональных стрессов // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2019. № 3. С. 41-45.
8. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: АСТ, 2004. 635 с.
9. Шкала психологического стресса, PSM-25. URL: <https://psytests.org/eysenck/mpi-run.html>
10. Югова М.С., Макарова О.А. Исследование нервно-психической устойчивости и эмпатии у медицинских работников // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-2. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13382>

### Study of the emotional stability of future medical workers

**Aliya S. Abdullaeva**

PhD in Psychology,  
Senior Lecturer of Department of Economics and Health  
with a Postgraduate Course,  
Astrakhan State Medical University,  
414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: [alya\\_kubekova@mail.ru](mailto:alya_kubekova@mail.ru)

**Karina M. Abatova**

Student,  
Astrakhan State Medical University,  
414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: abatova\_k@mail.ru

**Abstract**

The problem of emotional stability as a professionally important quality of a medical worker is relevant, since the current work activity, pace of work, emotional stress have a depressing effect on the nervous system of workers, increase its psycho-emotional stress. An empirical study was conducted in May 2023, during which the features of the emotional stability of representatives of the faculties: "Pediatrics" (30 people) and "General Medicine" (30 people), studying at the Astrakhan State Medical University of the Ministry of Health of Russia, were studied. As part of the psychodiagnostic examination, the following methods were used: 1) the Eysenck Personality Questionnaire MPI; 2) the method of "Psychological stress PSM-25". You should start the program on "Stress resistance" already from your student years, when the young body is most affected by stress factors. Empirically, it was revealed that students at the first stages of training at the institute had an unfavorable emotional state. An increased level of neuroticism and a tendency to introversion among students indicate the need to organize and conduct a program to combat stress at the initial stages of studying at the university, followed by a discussion of the workload and the impact of adverse factors within the walls of the university on young people.

**For citation**

Abdullaeva A.S., Abatova K.M. (2023) Issledovanie emotsional'noi ustoichivosti budushchikh meditsinskikh rabotnikov [Study of the emotional stability of future medical workers]. *Psikhologiya. Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (8A), pp. 175-182. DOI: 10.34670/AR.2023.37.75.022

**Keywords**

Emotional stability, medical university students, extraversion, neuroticism, study load, emotional condition, stress factors.

**References**

1. Bodrov V.A. (2006) *Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: Per Se Publ.
2. Carnegie D. (2016) *Kak preodolet' trevogu i stress* [Overcoming Worry and Stress]. Moscow: SOYuZ; Pokidyshev" i synov'ya Publ.
3. Fromm E. (2004) *Anatomiya chelovecheskoi destruktivnosti* [The Anatomy of Human Destructiveness]. Moscow: AST Publ.
4. Isupov P.V. (2021) Lichnostno-orientirovannyi podkhod k razvitiyu emotsional'noi regulyatsii u budushchikh meditsinskikh rabotnikov [Personality-oriented approach to the development of emotional regulation among future medical workers]. *Vestnik NVGU* [Bulletin of Nizhnevartovsk State University], 1 (53), pp. 95-101.
5. *Lichnostnyi oprosnik Aizenka, MPI* [Eysenck Personality Inventory, MPI]. Available at: <https://psytests.org/eysenck/mpi-run.html> [Accessed 09/09/2023]
6. Sapolsky R. (2015) *Psikhologiya stressa* [The Psychology of Stress]. Moscow: Piter Publ.
7. *Shkala psikhologicheskogo stressa, PSM-25* [Psychological Stress Scale, PSM-25]. Available at: <https://psytests.org/eysenck/mpi-run.html> [Accessed 09/09/2023]

8. Smirnova O.Yu., Khudyakov A.V. (2011) Terapiya i profilaktika sindroma emotsional'nogo vygoraniya [Therapy and prevention of emotional burnout syndrome]. *Meditsinskaya sestra* [Nurse], 7, pp. 36-40.
9. Solov'ev M.N. (2019) Psikhologicheskaya ustoichivost' lichnosti kak faktor effektivnogo preodoleniya professional'nykh stressov [Psychological stability of the individual as a factor in effectively overcoming professional stress]. *Vestnik MGOU. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological Science], 3, pp. 41-45.
10. Yugova M.S., Makarova O.A. (2015) Issledovanie nervno-psikhicheskoi ustoichivosti i empatii u meditsinskikh rabotnikov [Study of neuropsychic stability and empathy among medical workers]. *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik* [International Student Scientific Bulletin], 5-2. Available at: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13382> [Accessed 09/09/2023]