

# МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЭПОХУ СОЦИАЛЬНЫХ КАТАКЛИЗМОВ»

Доклад на тему:

## **«Развитие стрессоустойчивости у студентов «Самарского медицинского колледжа им.Н.Ляпиной» в процессе обучения»**

*Неженцева Юлия Александровна,  
педагог- психолог ГБПОУ «СМК им. Н. Ляпиной»*

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

На современном этапе развития системы среднего профессионального образования в Российской Федерации главной задачей является обеспечение его качества, формирование активной, здоровой и конкурентноспособной личности, профессионала и гражданина. Однако полноценное решение этой задачи представляется затруднительным без организации целенаправленных усилий по развитию ряда индивидуальных психологических особенностей человека, среди которых особое место занимает стрессоустойчивость.

Причина пристального внимания к проблеме стрессоустойчивости студентов связана с особенностями перехода к информационному обществу, ростом научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности.

Особую актуальность проблема развития стрессоустойчивости имеет при подготовке медицинских работников среднего звена, в силу специфических условий их профессиональной деятельности. Ведь психологическая устойчивость студентов-медиков к стрессу формирует и определенное отношение как к учебной, так и к будущей профессиональной деятельности, определяет круг специфических, профессиональных проблем, которые могут возникать в профессиональной жизни. Тем более что в медицине именно на этапе обучения и профессионального самоопределения необходимо учитывать качества будущих медицинских работников при распределении их по различным направлениям и специальностям.

Учебная деятельность- одна из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Вступая в студенческую жизнь, молодые люди находятся в бесконечных стрессогенных ситуациях и поэтому наиболее часто испытывают стресс и нервно- психическое напряжение. В большинстве случаев студенческий стресс развивается на

фоне большого потока информации, адаптации к новым социальным условиям, а также приближающейся сессии или самих экзаменов.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у студентов.

Повышению стрессоустойчивости студентов способствует соблюдение определенных условий ее формирования. Прежде всего, работу необходимо начинать с формирования знаний о стрессе, его причинах, способах его преодоления, повышения стрессоустойчивости.

Наиболее эффективным методом формирования стрессоустойчивости является психологический тренинг, который открывает возможности для овладения приемами психической саморегуляции, управления своим психоэмоциональным состоянием.

Для анализа уровня стрессоустойчивости студентов «Самарского медицинского колледжа им.Н.Ляпиной» используются следующие методики и получены результаты студентов 1 курса: тест-опросник Айзенка для изучения темперамента и характера, тест оценки уровня общительности (В.Ф. Ряховского) и определение индекса групповой сплоченности Сишора .

В результате по тест-опроснику Айзенка при обследовании студентов установлено, что 30% эмоционально неустойчивы, 30% эмоционально стабильны, 40% имеют средний показатель нейротизма.

Согласно индексу групповой сплоченности Сишора студенты набрали минимальные значения (8 баллов) т.к. для студентов первого курса адаптация друг к другу находится еще в стадии формирования.

Оценка уровня общительности показала, что 40% имеют нормальную коммуникабельность, 10% замкнутые предпочитающие одиночество, 10% некоммуникабельные, 20% весьма общительные, 20% сверхобщительные. Результаты проведенной работы показали, что есть необходимость в коррекционных мероприятиях.

В рамках коррекции проводятся тренинги «Знакомства и представление», «Релаксация», «Саморегуляция», «Самопоощрение», «Эффективные коммуникации», «Жизненные ценности», а также проводятся индивидуальные и групповые консультации.

Особое внимание стоит обратить на то, что в ходе профессионального становления во время обучения происходит процесс самоопределения, формируются новые жизненные ориентиры и ценности, осваиваются индивидуализированные способы и приемы деятельности, поведения и общения.

Психолого-педагогическая технология повышения уровня стрессоустойчивости студентов, представляющая собой совокупность психолого-педагогических методов, техник, приемов, средств, влияет на развитие позитивного отношения студентов к учебной деятельности.

Для более детального изучения стрессоустойчивости студентов используются следующие методики: методика многофакторного исследования личности опросник Р.Б. Кэттелла, опросник нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин), методика диагностики самооценки

психических состояний (Г. Айзенк), методика САН, методика диагностики самооценки (Ч.Д. Спилбергер и Ю.Л. Ханин), методика «Стрессоры», анализ результатов успеваемости студентов в учебной деятельности.

Полученные результаты позволяют рассматривать развитие стрессоустойчивости студентов медицинского колледжа в процессе обучения и профессионального самоопределения как управляемый и эффективный процесс.

Формирование стрессоустойчивости у студентов может стать гарантом их здоровья, успешности в обучении и профессиональной деятельности в дальнейшем.

### Список используемой литературы

1. Белова Е.А. Социально-перцептивная обусловленность структурно-динамических проявлений стресса в юношеских группах. Дисс. на соиск. канд. психол. наук, Кострома, 2014 – 192с. Электронный ресурс Режим доступа: [http://ksu.edu.ru/attachments/article/722/dissertacia\\_belova\\_EA.pdf](http://ksu.edu.ru/attachments/article/722/dissertacia_belova_EA.pdf)
2. Васильева О.С. Психология здоровья человека. М., 2001. 3. Рогинская Т.И. Профилактика стресса в студенческой среде // «Ананьевские чтения-2001» СПб., 2001.
3. Прохоров, А.О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие для вузов (под ред. Прохорова А.О.) / А.О., Г.Ш. Габдреева. — СПб: Речь, 2004.-480 с.
4. Психологическая диагностика: Учебное пособие / Под ред. К.М. Гуревича и Е.М. Борисовой. М.: УРАО, 1997. - 304 с.