

Формирование высокого уровня стрессоустойчивости у студентов

А.В. Лузько,

Республиканский институт высшей школы, г. Минск, Беларусь,
lusiko.alena@mail.ru

Взросший динамизм повседневной жизни определил понятие «стресс» как устойчивую доминанту. Жизнь, лишенная стрессов, вряд ли была бы продуктивной и интересной. Стресс активизирует и возбуждает нас. Однако происходит это за счет снижения внутренних ресурсов организма или ухудшения здоровья. Когда стресс кратковременный, то вред от него бывает незначительным, но если неподконтрольное нам состояние агрессивности является продолжительным, то оно может существенным образом отразиться на нашем здоровье, а также на физической и психической активности организма [1, с. 713].

Стресс — это неизбежный компонент современной жизни. Этот факт вместе с осознанием того, что частые стрессы являются причиной сердечных заболеваний, снижения иммунитета к болезням, предупреждает об опасности. Когда стресса нельзя избежать путем изменения ситуации или ее игнорирования, нужно научиться справляться с ним [1, с. 715].

При этом существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс — неотъемлемый спутник студенческой жизни. Данная категория населения особенно подвержена стрессу из-за необходимости справляться с возрастными проблемами переходного периода. Достижение эмоциональной зависимости от семьи, выбор и подготовка к профессиональной деятельности, выполнение обязательств и подготовка к семейной жизни, развитие этической системы — преодоление всех этих трудностей студентом приводит к тому, что он вынужден осваивать новые роли и модифицировать старые, в результате чего он может испытывать стресс [2]. Неумение найти конструктивный выход из стрессовой ситуации приводит к тому, что студент прибегает к наиболее доступным и наиболее простым (по его мнению) способам снятия напряжения: алкоголь, никотин, наркотики, чрезмерное увлечение компьютерными играми и т.п. Данный метод снятия стресса становится пагубной привычкой, ведущей к формированию различных видов аддикций. Следовательно, профессиональная подготовка будущего специалиста должна включать в себя ряд мероприятий, направленных на формирование высокого уровня саморегуляции, умения управлять своим состоянием, постоянной готовности к экстренным действиям, способности мобилизовать свои внутренние ресурсы в необходимый момент, на формирование высокого уровня стрессоустойчивости.

Прежде чем приступить к рассмотрению вопросов профилактики стрессов у студентов, необходимо рассмотреть динамику стресса во времени Г. Селье, который выделил три стадии общего адаптационного синдрома [3]:

1. *Стадия тревоги.* Для данной стадии характерны физиологические изменения организма (перехватило дыхание, защемило сердце, пересохло в горле и т.п.), подготавливающие организм к встрече со стрессовой ситуацией и приводящие в состояние напряженности и беспокойства. На этой стадии резко возрастает мобилизация защитных сил, повышающих сопротивляемость организма. Также отмечается некоторое повышение работоспособности.
2. *Стадия сопротивления, или резистентности.* Данная стадия характеризуется тем, что организм прибегает к расходованию собственных адаптационных резервов. На этой стадии с целью разрешения проблемной ситуации человек мобилизует все силы своего организма, при этом происходит активизация функций внимания, мыслительных процессов, памяти. Однако этот уровень предполагает расходование большего количества энергии, чем обычно. И если действие стрессоров не прекращается, то организм прекращает сопротивляться им и неизбежно наступает третья стадия.
3. *Стадия истощения.* На данной стадии сопротивляемость организма временно или необратимо снижается, возникают серьезные нарушения биологической и психологической адаптации. На данном этапе возможно возникновение ряда болезней сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной систем, нарушение работы иммунной системы и т.п., формирование различного рода аддикций.

Таким образом, чтобы обеспечить качественную подготовку студента, необходимо включать в образовательный процесс такие мероприятия, которые научат его распознавать и справляться со стрессами еще на первой стадии — стадии тревоги.

В связи с этим в нашем диссертационном исследовании предлагается программа, направленная на формирование высокого уровня стрессоустойчивости с целью профилактики игровой компьютерной аддикции у студентов.

К основным принципам данной программы относятся: добровольность, доступность, анонимность, опосредованность, системность.

Для обеспечения комплексного подхода в реализации предлагаемой программы были использованы такие методы работы, как элементы индивидуальной и групповой психотерапии, тренинги личностного роста, методы психогимнастики и психодрамы, дискуссии, мозговые штурмы, беседы, лекции, круглые столы, ролевые игры.

В итоге в рамках данной программы было разработано 30 занятий. Длительность каждого занятия — 90 минут. Первое занятие посвящено знакомству студентов с основными целями и задачами программы, правилами работы в группе. Последующие занятия (2–6) направлены на знакомство участников с понятиями «зависимое поведение», «игровая компьютерная зависимость», «стресс», «стрессоустойчивость»; рассматриваются стадии стресса, влияние стресса на формирование игровой компьютерной зависимости. Также в рамках данных занятий исследуются причины игровой компьютерной зависимости; изучается портрет игрового компьютерного аддикта. Занятия 7–12 посвящены выработке у участников умений, способствующих преодолению стресса и противостоянию негативному влиянию, повышению уровня стрессоустойчивости. Занятия 13–21 направлены на развитие у студентов навыков самоодобрения, понимания и принятия себя, повышения уровня самооценки и уверенности в себе. В рамках данных занятий участники приобретают навыки выхода из депрессии и состояния повышенной тревожности. Последующие занятия (22–28) направлены на развитие умений правильной постановки целей, развитию коммуникативных способностей у студентов. Последние занятия посвящены диагностике уровня стрессоустойчивости и подведению итогов представленной программы, закреплению результатов.

Таким образом, ожидаемыми результатами данной программы являются: повышение уровня стрессоустойчивости и самооценки у студентов; формирование у студенческой молодежи осознанного отношения к использованию интернет-ресурсов и уменьшение количества времени, проводимого за компьютерной игрой; повышение уровня коммуникабельности. При этом очень важно научить студентов справляться со стрессами еще на первой стадии — стадии тревоги, когда вред от стресса незначителен, а его последствия не так значимы для организма.

Литература

1. Майерс, Д. Психология / Д. Майерс // Стресс и здоровье. — Минск, 2009. — С. 696–737.
2. Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / М.Л. Хуторная. — Тамбов, 2007. — 182 с.
3. Нестерова, О.В. Управление стрессами: учеб. пособие / О.В. Нестерова. — М. : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 212. — 320 с.

Оценка сформированности коммуникативной компетентности у студентов медицинского вуза

Ю.В. Михайлюк,

Минский университет управления, г. Минск, Беларусь,

mih-julia.80@mail.ru

На современном этапе развития медицинской психологии и биомедицинской этики значимой представляется проблема недостаточной эффективности медицинской помощи вследствие неблагоприятия в сфере общения врача и больного. Важно не только развивать новые технологии, иметь возможность использовать необходимые диагностические и лекарственные средства, но и добиваться того, чтобы больные следовали рекомендациям врача, так как более 50 % амбулаторного и больничного контингента больных не принимают назначенных медикаментов и не выполняют предписанных рекомендаций.

Специфику медицинской деятельности можно выразить словами К. Ясперса, который полагал, что врачевание опирается на два основания: одним из них являются естественно-научные познания и их практическое применение, другим — этика человечности [1].

В настоящее время система высшего образования развивается в направлении улучшения качества подготовки специалистов. Важной целью является профессиональное становление личности будущего врача. Этот процесс, с одной стороны, требует формирования профессиональных знаний, умений и навыков, а с другой — профессионально значимых качеств. Основным требованием к подготовке специалиста выступает компетентностный подход.