

ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАРАТА ОСПАНОВА

Семинар

«Формирование социальной ответственности на основе повышения стрессоустойчивости и резильентности персонала образовательных и медицинских организаций»

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Сыздыкбаева А.Д.

Актобе, 2022

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

¹ Слово - давление, напряжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние.

² Стресс – состояние спада, подавленности, возникающее у человека под влиянием экстремальных воздействий.

³ Стресс - состояние повышенной эмоциональной напряженности, возникающее в ответ на различные стрессоры.

¹ Карпов А. Психология менеджмента, 2005

² Г.Селье, Стресс без дистресса, 1982

³ Конюхов Н.И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, концепции, методы, 1992

СТРУКТУРА И ФАЗЫ СТРЕССА



Структура стресса по Г. Селье

СТАДИИ СТРЕССА СТУДЕНТА

Первая стадия

- Мобилизации или тревоги. Ситуация неопределенности, в которой находится студент перед началом экзамена.

Вторая стадия

- Наступает после получения билета и начала подготовки к ответу, организм начинает работать на пределе.

Третья стадия

- Истощение. Организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, и ресурсы его истощились.

ПОНЯТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

¹ Стрессоустойчивость отражает способность человека успешно действовать в стрессовых условиях.

² Стрессоустойчивость человека - это способность максимально быстро и без негативных последствий для организма адаптироваться к тем или иным ситуациям.

³ Стрессоустойчивость студентов в учебной деятельности является комплексным свойством личности, которое характеризуется необходимой адаптацией студента к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе учебной деятельности.

¹ В.А.Пономаренко, 1998;В.А.Бодров, 2000.

² Б. Мещеряков, В. Зинченко, 2003.

³ А.А. Андреев диссертация на тему «Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов».

СТЕПЕНЬ ИЗУЧЕННОСТИ ФЕНОМЕНА

Теоретические исследования стрессоустойчивости (А.А. Баранов, В.А. Бодров, О.В. Лозгачева, Н.В. Суворова и др.)

Исследования стрессоустойчивости в рамках проблем педагогической психологии (А.А. Баранов, Л.В. Карапетян, А.А. Напримеров, А.А. Реан, С.В. Субботин и др.)

Специфика развития стрессоустойчивости студентов (А. О. Прохорова, А. А. Реан, Т. В. Середы, Ю. Е. Сосновикова, М. Тышковой, А. Ю. Маленовой, А. Н. Глушко, О. В. Лозгачевой.)

Проблеме влияния личностного фактора в преодолении стресса (В. И. Медведева, Ф. З. Меерсона, В. С. Мерлина, В. Э. Мильмана, В. Д. Небылицына, Г. С. Никифорова и др.)

КАКИЕ ФАКТОРЫ СТРЕССА ОКАЗЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ НА СТУДЕНТА?

**1) Разочарование в
выбранной профессии**

**2) Нерациональное
распределение рабочего
времени и времени на
отдых**

**3) Конфликты в
студенческой группе,
семье или
преподавателями**

**4) Недостаток сна и низкая
успеваемость по
определенным предметам**

**5) Большая учебная
нагрузка и
информационная
перегруженность**

**6) Промежуточный
рубежный контроль и
экзаменационная сессия**

ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

Физические симптомы



Поведенческие симптомы



Эмоциональные симптомы



Когнитивные симптомы



ЛИЧНОСТНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО СТУДЕНТА В СОЦИАЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

Низкая личностная и ситуативная тревожность

Низкий уровень нервно-психического напряжения

Адекватная самооценка

Высокая работоспособность

Коммуникативные навыки

Мобильность

Эмоциональная устойчивость

МЕТОДЫ ПО ВЫРАБОТКЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Регулярный сон, достаточное питание	Тайм-менеджмент
Занятие спортом, отказ от энергетических веществ	Понимание реальности ситуаций
Освобождение от нахлынувших чувств и эмоций	Нахождение источника стресса
Эмоциональный отдых отвлечением от стрессовой ситуации	Поиск совета и разговора со старшим
Оставление прошлых ошибок	Расстановка границы своих возможностей