

виды работ (тренинговые занятия, игры и упражнения с последующей рефлексией).

Проводить тренинговые занятия со студентами разных специальностей целесообразно на первом курсе – 2 раза в месяц, на втором и третьем – 1 раз в месяц; также необходимо контролировать выполнение самостоятельной работы в специально заведённой тетради, периодически проводить мониторинг уровня самооценки студентов.

Программа «Посмотри на себя другими глазами» разделена нами на модули: знакомство с собой; целеполагание; работа с ограничениями; шаги к уверенности; поиск ресурсных состояний.

Мы убеждены, что только комплексный подход к проблеме, а именно сочетание разных видов работ и разных техник и методик, будет являться эффективным в повышении уровня самооценки студентов.

**Литература:**

1. Вачков И.В., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. - СПб.; Питер; 2009.
2. Джеймс У. Психология. – М., 1991.
3. Козлов А.А. Как повысить самооценку. – СПб.: Речь, 2009.
4. Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сирс П. Уровень притязаний. – В кн.: Психология личности. Тексты. – М., МГУ, 1982.
5. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 3-е изд. – М, 2000.
6. Психология самосознания. Хрестоматия – Самара, 2003
7. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. - Тбилиси: «Мецниереба», 1989.
8. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983.

**УРОВЕНЬ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ  
ВО ВРЕМЯ СЕССИИ**

Губарева А.Г.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный  
медицинский институт высшего  
сестринского образования».  
Краснодар, Россия*

Актуальность: Стресс как особое психическое состояние отражается в мотивационных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Снижение уровня мотивации, воли, усидчивости во время сессии,

влияет на успеваемость студентов. Именно поэтому исследование по выявлению уровня стресса очень важно.

Объект исследования: Стресс как психоэмоциональное состояние.

Предмет исследования: Уровень стресса у студентов в период сдачи экзаменов.

Цель исследования: Изучить уровень стрессовых состояний у студентов.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ теоретических источников о стрессе, как состоянии человека.
2. Систематизировать полученные теоретические знания по проблеме стресса.
3. Осуществить подбор диагностических методик на выявление уровня стресса у студентов в период сессии.
4. Осуществить анализ и интерпретацию результатов проведенных исследований по выявлению уровня стресса у студентов в период подготовки и сдачи экзаменов.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что у студентов в период сессии уровень выше нормы.

База исследования: В рамках поставленных целей и задач на базе КММИВСО было произведено исследование, в котором приняли участие 15 студентов 2 курса специальности «Клиническая психология».

**Стресс** (англ. stress — напряжение) — состояние напряжения — совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) — холода, голодания, психических и физических травм.

Лазарус и Фолкман считают, что психологический стресс – это значимые для благополучия личности взаимоотношения со средой, которые подвергают испытанию имеющиеся в распоряжении ресурсы организма и в ряде случаев могут их превышать. Характер и интенсивность стрессовой ситуации определяется, в основном, “степенью расхождения между требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность к личности, и теми потенциями, которыми обладает субъект” [1,2,3].

Виды психологического стресса:

Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе — при высокой ответственности за последствия решений.

Стресс эмоциональный появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т. п. При этом различные его формы — импульсивная, тормозная, генерализованная — приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности.

#### Признаки стресса

Стресс обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Стресс, по мнению Селье, создает «вкус к жизни». Нам надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце.

#### Методы исследования:

В данном исследовании мы использовали опросник RSM-25, предназначенный для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Авторами настоящего опросника являются Лемур, Тесье и Филлион.

Респондентам предлагался ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Студенты должны были оценить свое состояние за неделю с помощью 8-балльной шкалы.

#### Анализ.

В результате исследования всех студентов, которые ответили на опросник, мы получили следующие результаты:

11 человек оценили свое состояние меньше чем на 100 баллов; 4 человека, ответив на вопросы о своем состоянии, получили больше 100 баллов.

#### Интерпретация

У 27% респондентов (4 человека) обнаружен средний уровень стресса, у 73% респондентов (11 человек) выявлен низкий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

#### Результаты



- Средний уровень стресса
- Низкий уровень стресса

Вывод: Эмпирическое исследование нашу гипотезу не подтвердило. У большинства респондентов уровень стресса в период сессии ниже среднего уровня

#### Литература:

1. Белялова М.А. Ценностные ресурсы качества образования // Сборник материалов международной научно-практической конференции «Теоретические и прикладные вопросы образования и науки», 2014.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Лениздат, 1970.
3. Изард К.Е. Эмоции человека-М.,2001г.

### ЗДОРОВЬЕ – ПУТЬ К УСПЕХУ

Гуляева Е.А.

*МАОУ ВО "Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования"  
Краснодар, Россия*

Здоровье человека – одна из актуальных тем человечества. Но, к сожалению, год за годом число абсолютно здоровых людей снижается. Проблема сохранения здоровья стала особенно распространённой, на современном этапе развития человечества. Почему же это происходит? Все потому, что здоровье людей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в обществе, санитарной и гигиенической культуры, экологической ситуации в окружающем мире. Поэтому, в настоящее время необходимо совершенствовать свой образ жизни, корректировать факторы риска, неблагоприятно влияющие на здоровье[1]. На сегодняшний день профилактическими мероприятиями, способствующими сохранению здоровья, могут быть не только медицинские вмешательства, но и образовательные технологии. Сегодня мы поговорим об одной из технологий - «Школа Здоровья», это современная профилактическая технология, а так же «Школа Здоровья» - это новая информационно-мотивационная технология, призванная сформировать заинтересованность слушателей, в частности студентов в сохранении здоровья и повысить личную, профессиональную ответственность за здоровье своё и своих пациентов, у будущих медицинских сестер и клинических психологов. Данное мероприятие «Школа здоровья» проводится в нашем институте, на кафедре «Педагогика и психологии» уже третий год [2,3,4].