

Каждый уходящий год все более и более отдаляет нас от событий великой Отечественной войны. Многие из воинов-победителей уже ушли из жизни, скорбный список погибших солдат ежегодно пополняется новыми именами. Уходят живые свидетели той страшной эпохи, унося с собой память, неповторимые и важные подробности истории... Человеческая мудрость гласит: «Только та страна, в которой люди помнят о своем прошлом, достойна будущего».

Литература:

1. Киргуева Р.А. Педагогические идеи и концептуальные основы нравственного воспитания школьников в творческом наследии ученого-педагога В.Е. Гурина: дис. ... канд. филол. наук. Майкоп, 2008. - 184 с.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ

Климанова В.Е., Чалов В.Н.

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

В настоящее время достаточно остро стоит проблема повышения эффективности обучения молодых специалистов. Существенно увеличиваются объемы и сложность материала, который необходимо усвоить студентам для полноценного овладения своей профессией. При этом важным фактором в процессе обучения являются разного рода экзаменационные испытания, призванные оценить качество усвоения студентами учебного материала. Усложнение учебных программ, повышение ответственности за результаты своей учебной деятельности приводит к

усилению нервно-психического напряжения обучающихся.

Объектом исследования является стресс, как состояние эмоциональной напряженности, у студентов в период сдачи экзаменов.

Предметом исследования стали копинг стратегии в стрессовых ситуациях у студентов в период сессии.

Целью исследования стало исследование стрессовых состояний студентов и причины их возникновения в экзаменационный период, и изучение способов их преодоления.

Исходя из поставленных целей были поставлены следующие задачи:

1. Осуществить теоретический анализ источников по проблеме актуализации стрессовых состояний в экстраординарных ситуациях, и в частности, возникновение таких состояний у студентов в период сессии.

2. Подобрать диагностические процедуры, способствующие изучению стрессовых состояний и копинг стратегий, как способов преодолений этих состояний.

3. Провести эмпирические исследования по методикам способствующим изучению стрессовых состояний у студентов способом совладающего поведения в экзаменационный период.

4. Осуществить анализ и интерпретацию результатов теоретического и эмпирического исследований, для определения возможных методов и средств коррекции стрессовых состояний.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что в большинстве случаев в стрессовых ситуациях обусловленных экзаменационным периодом студенты будут использовать дизадаптивные копинг стратегии, что может быть связано прежде всего с различными причинами, включающими в себя также и элементы личностной незрелости, которые определяются рядом психоэмоциональных проблем, имеющих свою основу в более

раннем биографическом периоде жизни.

Базой исследования стал краснодарский муниципальный институт высшего сестринского образования. В исследовании принимали участие студенты 2 курса специальности «Сестринское дело (бакалавриат)» в количестве 40 человек. Исследование проводилось в период зимней сессии.

Методологическая основа: исследование базируется на трудах в области:

- психологии стресса: Ганс Селье, Ричард Лазарус
- глубинной психологии: З. Фрейд, А. Фрейд, Жан Лапланш

На первом этапе проводился анализ теоретических источников по проблеме возникновения стрессовых состояний и выбора копинг стратегии, способствующих избавлению от них.

На втором этапе проводили эмпирические исследования: тестирование по методикам:

«Тест на учебный стресс» (Ю.В.Щербатых); «Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды» (В.В. Бойко); « Диагностика типологий психологической защиты» (Р. Плутчик в адаптации Л.И.Вас-сермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др.); « Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях» (Л. И. Вассерман и Н. В. Гуменюк).

Результаты эмпирических исследований показали, что основными причинами возникновения стресса у студентов являются излишне серьезное отношение к учебе и большая учебная нагрузка. Меньше всего студентов волнует проблема неумения правильно организовывать свой режим дня.

Важно отметить что проявляется стресс у студентов в спешке, ощущении постоянной нехватки времени, повышенной отвлекаемости, плохой кон-

центрации внимания, и невозможности избавиться от посторонних мыслей. Главным или даже основным способом снятия стресса является сон. Положительно то, что алкоголь, сигареты, наркотики в качестве приема снятия стресса в группе практически не используются. Из биологических признаков проявления стресса можно выделить головные или иные боли, а также учащенное сердцебиение. Остальные признаки присутствуют у меньшей части студентов. Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условия показала, что среди студентов преобладает промежуточный (переходный) тип поведенческой активности (АБ). Для людей этого типа характерна активная целенаправленная деловитость, разносторонность интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом.

При помощи методики диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды (В.В.Бойко) можно с уверенностью сказать, что среди студентов у 50% встречается эйфорическая активность вовне. Для человека свойственны: созидательная, конструктивная активность, стремление к коллективным формам деятельности, созидательные идеи, предложения, решения, нескрываемый оптимизм, умение радоваться, свободное проявление положительных чувств, безусловная любовь к ближнему, т. е. принятие его таким, каков он есть, свободное отношение к нравственности.

У 37,5% - Рефрактерная активность вовнутрь.

Для человека свойственны: ритуальный, размеренный образ жизни, избирательность контактов, знакомств, партнеров, предпочтение подчиненных ролей, склонности проводить время в

одиночестве, фантазирование, изобретательство.

И всего у 12,5% - Дисфорическая активность вовне.

Для человека свойственны: стремление разрушать, буйствовать, оппозиционность, враждебная активность, деструктивный интеллект, пессимизм, недовольство, разочарование, доминирование злобы и неприятия, безнравственность. Данные обследований показывают, что «чистые» формулы преобразования энергии воздействий встречаются редко, и обычно их демонстрируют личности с акцентуациями в характере, с признаками невротичности.

На завершающем этапе было проведено исследование, нацеленное на выявление типологий психологической защиты. Нами была использована диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой).

Было выявлено, что наиболее встречающимися стали такие механизмы защиты как:

Отрицание, реактивное образование, компенсация, регрессия, проекция, интеллектуализация, замещение, вытеснение.

В большей степени это: отрицание, реактивное образование и компенсация.

Несмотря на то, что основными причинами возникновения стресса у студентов являются излишне серьезное отношение к учебе и большая учебная нагрузка, основным способом снятия стресса является сон. Исследования показали, что большая часть студентов обладает разносторонностью интересов, умением сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом. И при этом имеют такие качества как: созидательная, кон-

структивная активность, стремление к коллективным формам деятельности, созидательные идеи, предложения, решения, нескрываемый оптимизм, умение радоваться, свободное проявление положительных чувств. И все это не мешает студенту при выборе наиболее приемлемым механизмам защиты.

Литература:

1.Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

Климанова В.Е.

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

Актуальность. Студенческая жизнь для одних студентов ассоциируется со студенческими обществами, общением с интересными людьми, различными мероприятиями и весельем. Для других это серьезное испытание, изменение в жизни, трудная жизненная ситуация к которой необходимо приспособливаться. Студенты молоды и сталкиваются с разными проблемами, новые условия обучения требуют от них больше самостоятельности, ответственности, самоорганизации и не все студенты готовы к решению многочисленных проблем и задач, которые предоставляет жизнь. В любом случае обучение в высшем учебном заведении это стресс для многих студентов. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать