

Стрессоустойчивость современного студента

Выполнила: студентка 2 курса лечебного
факультета Д. А. Яковенко

Руководитель: ст. преподаватель М. В. Хомякова

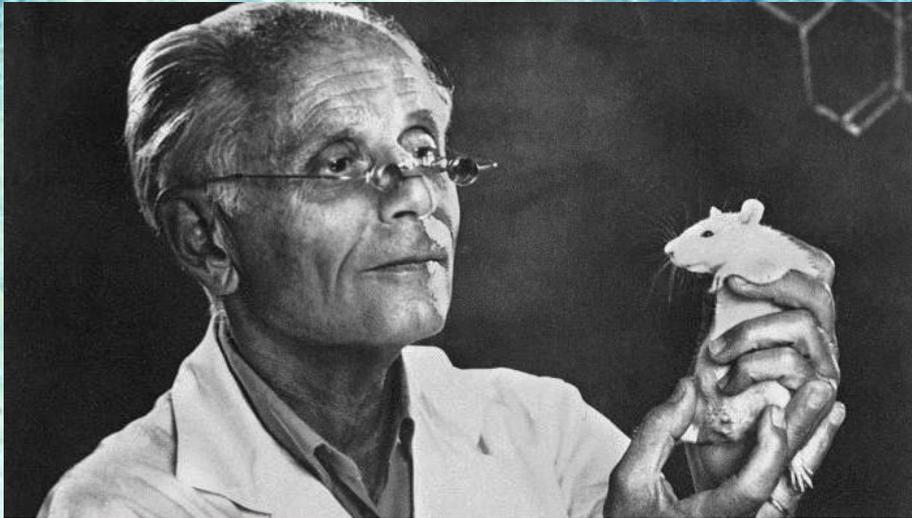
Определения понятия стрессоустойчивость

Совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Психологическая энциклопедия С. С. Степанов

Свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности. *Б.Х. Варданян.*

Нецелесообразное явление, характеризующиеся отсутствием адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. *П.Б. Зильберман*



Стресс

— понятие, введенное Г. Селье в 1936 г. для обозначения обширного круга состояний психического напряжения, обусловленных выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия — стрессоры.

Факторы развития стресса

Генетическая предрасположенность

Характер протекания беременности у матери

Ранний детский опыт

Родительский сценарий

Личностные особенности (характер человека и черты личности)

Направленность человека, его установки и ценности

Факторы, вызывающие стресс в учебной деятельности

интенсивная умственная деятельность

повышенная статическая нагрузка

крайнее ограничение двигательной активности

нарушение режима сна

эмоциональные переживания

Действия стресса на организм

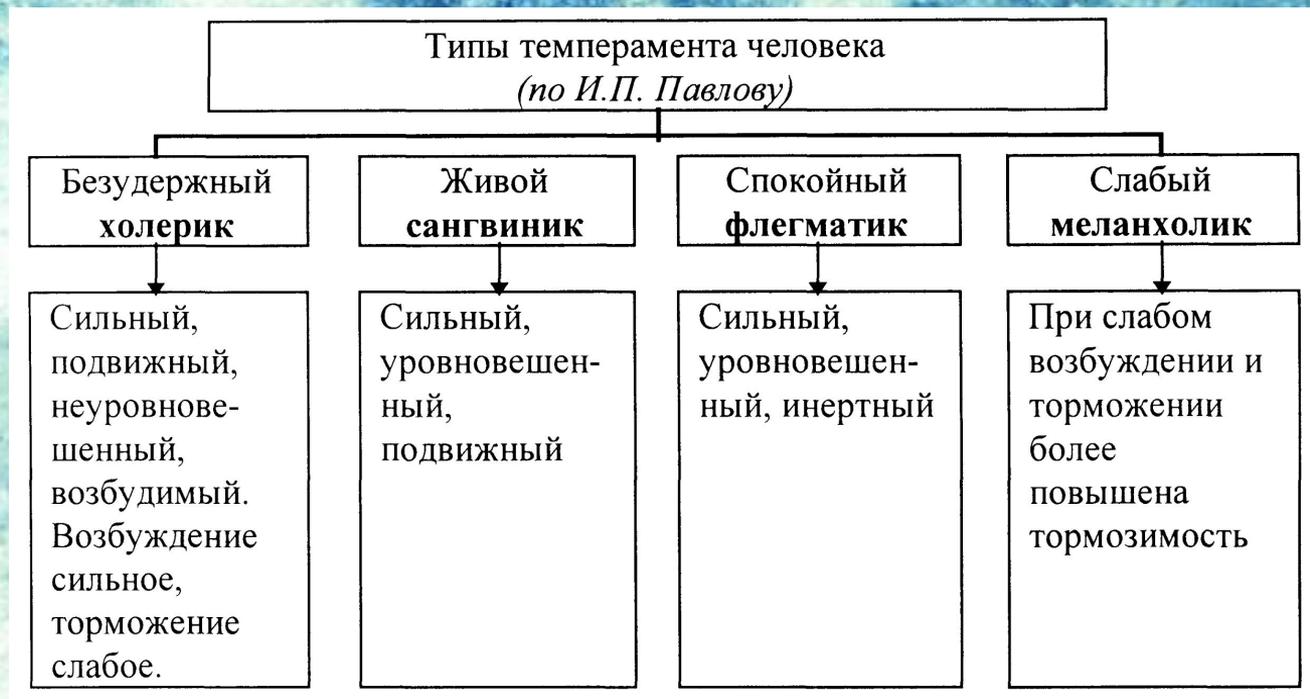
I. Изменение физиологических процессов

II. Изменение поведенческих реакций

III. Нарушение интеллектуальных процессов

IV. Нарушение эмоционального фона

Тип высшей нервной деятельности как фактор стрессоустойчивости

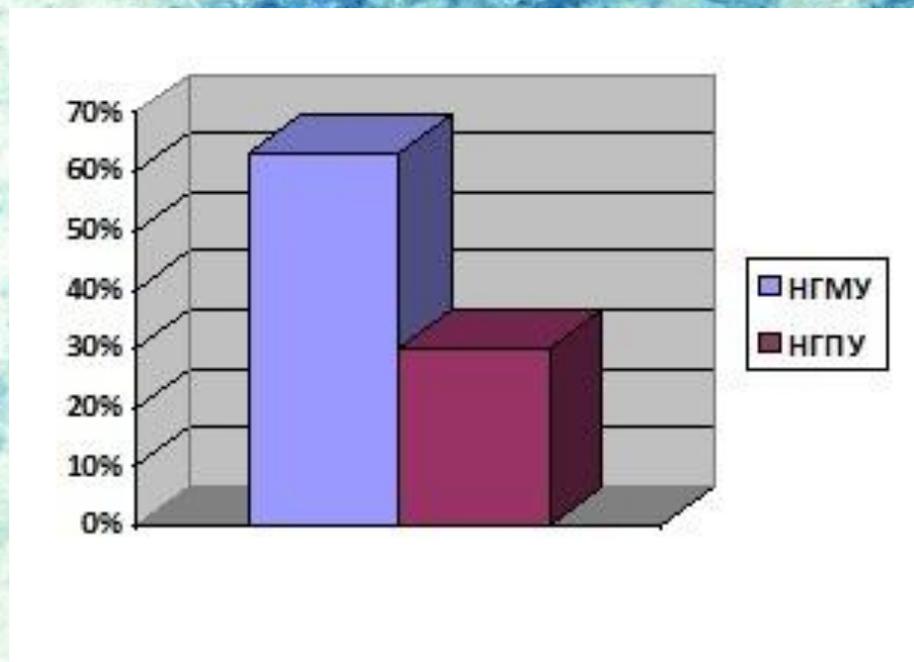


Анализ стрессоустойчивости современных студентов

В нашем исследовании мы проанализировали уровень стрессоустойчивости
ста студентов вторых курсов в возрасте от 19 до 21 года НГМУ и НГПУ и
произвели оценку их личностных качеств



Уровень стрессоустойчивости



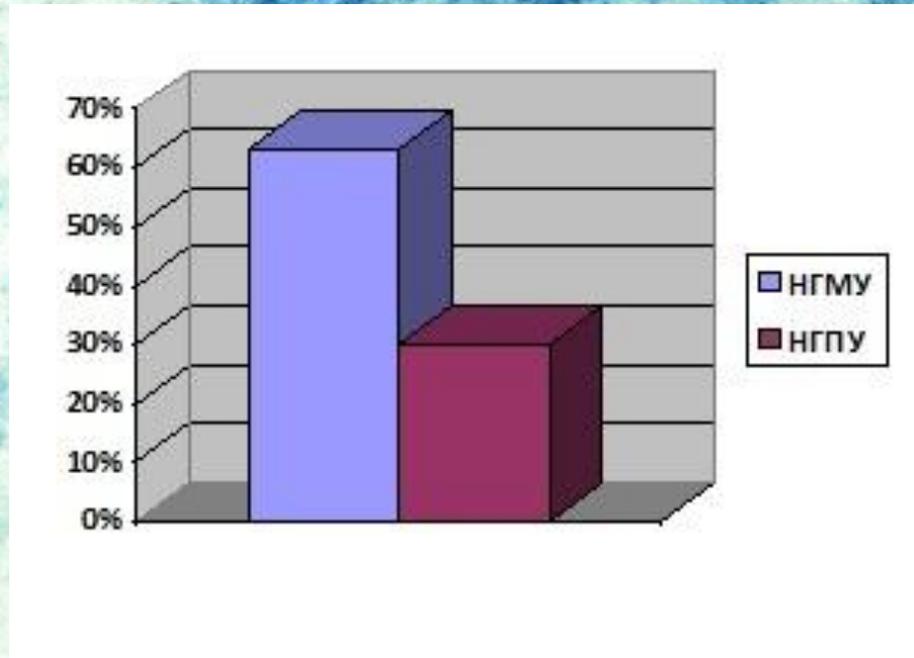
Показатели уровня стресса студентов НГМУ

	Холерики	Флегматики	Меланхолики	Сангвиники
Нормальный уровень стресса	33,5%	10%	6,5%	13,5%
Уровень стресса высок	20%	-	16,5%	-

Показатели уровня стресса студентов НГПУ

	Холерики	Флегматики	Меланхолики	Сангвиники
Нормальный уровень стресса	23,5%	3%	3%	-
Уровень стресса высок	23,5%	16,5%	17,5%	13%

Уровень стрессоустойчивости



Методы нейтрализации стресса

[Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят.

Эпиктет]

К. В. Судаков в своей монографии «Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу» выделял следующие методы нейтрализации стресса:

аутогенную тренировку;

различные методы релаксации;

дыхательную гимнастику;

включение в жизнь человека положительных эмоций;

музыку;

физические упражнения;

психотерапию;

физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон, иглоукалывание)

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

