



Исмагилов Д.Р.,
Русаков Д.В.
Российский государственный
профессионально-педагогический
университет

ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ ПРОВЕДЕНИЯ "ДНЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА" В РАМКАХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ

Кризис в духовной жизни России после распада Советского Союза, породил потерю доверия к прежним идеалам и ценностям, вылился в кризис смысла жизни, охвативший большую часть общества, в том числе и молодежь. Неуверенность в завтрашнем дне, равнодушие, цинизм, бездуховность характеризуют психологию молодых людей.

Педагогическая наука обязана привлечь все силы общества к решению насущных и перспективных проблем образования, охваченного кризисом, как и все сферы жизни общества. В такой ситуации особенно пристального внимания заслуживает проблема воспитания подрастающего поколения.

Данная работа решает одну из острых проблем, поставленных в отечественных исследованиях: определение места и роли в системе воспитания молодежных объединений и организаций, других форм ученического самоуправления, без которых немислимо воспитание такого важного качества, как самостоятельность, являющегося ведущей детерминантой личностного развития.

Важное значение в решении данной проблемы имеет *социально-профессиональное воспитание* обучающейся молодежи, которое выступает как специально организованный и контролируемый процесс становления личности, адекватной профессиональному труду. Результатом служит социально-профессиональная мобильность, ответственность и конкурентоспособность специалиста в условиях рыночных отношений.

Содержание программы "Дни профилактики стресса" включает в себя комплекс педагогических условий:

- направленность образовательного процесса на решение задач профессионального воспитания, на построение системы профессиональных отношений;
- построение процесса профессионального воспитания на основе ведущей роли в нем программы самореализации и саморазвития личности будущего специалиста;
- организацию сотрудничества на основе взаимного доверия, диалога, установления субъект-субъектных отношений преподавателя и учащихся;



- О построение содержания курсов гуманитарных, психолого-педагогических и специальных дисциплин с учетом ориентации на самопознание, саморазвитие, самоанализ, разрешение внутренних конфликтов, построение позитивных жизненных и профессиональных планов.

Разработанная нами программа реализует ряд принципов в воспитательном процессе:

Принцип деятельности. Чтобы знания становились инструментом, а не багажом интеллекта, учащийся должен уметь ими пользоваться: преобразовывать, дополнять, находить новые связи и соотношения, рассматривать их в разных моделях, т. е. осваивать знания и умения в деятельности. Следовательно, необходимо увеличение удельного веса практики в процессе обучения. Это особенно важно для формирования у учащихся профессиональной направленности.

Принцип обратной связи. Отслеживание (мониторинг) в процессе профессионального обучения таких параметров, как выраженность профессионально важных качеств учащихся, уровень их нравственного развития, воспитанности, – необходимое условие профессионального становления личности.

Программа "Дни профилактики стресса" как спортивно-оздоровительное направление внеучебной деятельности процесса социально-профессионального воспитания студентов включает: организацию деятельности учащихся по снятию напряжения (психологической разгрузке) и восстановлению работоспособности. Освоение учащимися принципов здорового образа жизни, воспитание волевых качеств, эмоциональной гибкости.

Актуальность проведения "Дней профилактики стресса" у студентов психологического факультета – в специфичности их профессиональной деятельности, когда важно умение быстро оценивать ситуацию, мгновенная ориентировка в неожиданных обстоятельствах, волевая собранность, самообладание в любых ситуациях (особенно на работе), умение быстро выйти из состояния стресса, мобилизовать свою деятельность и поведение. Стресс – это эмоциональное состояние, связанное с тотальной мобилизацией сил на поиск выхода из создавшегося положения, на достижение необходимого приспособительного эффекта. Исследования ученых показали, что частые и продолжительные стрессовые ситуации могут отрицательно сказываться на здоровье человека. Стресс – главная причина повышенного кровяного давления и связанных с ним нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Доказано также, что во время стресса повышается восприимчивость организма к инфекционным заболеваниям. Кро-



ме того, все больше фактов свидетельствует о том, что в тесной связи с высокими стрессовыми нагрузками находится и возникновение рака. Неудивительно, что длительное нервно-психическое напряжение, постоянная готовность к большим нагрузкам или страх не справиться со сложной ситуацией требуют столько же сил, сколько требует и сама задача, которую предстоит решить.

Цель проведения "Дней профилактики стресса" – профилактика стрессовых состояний будущей профессиональной деятельности, которая включает:

1. обучение студентов факультета психологии эффективным способам преодоления воздействия стрессогенных ситуаций в учебной и будущей профессиональной деятельности;
2. создание установок на возможность положительного выхода из критической ситуации;
3. формирование профессионально-личностных качеств: способность к рефлексии, способность к эффективной саморегуляции эмоционального состояния и поведения, способность к эффективной адаптации, уверенность в себе.

Программа включает ряд конкретных мероприятий:

1. Лекции, касающиеся некоторых теоретических вопросов связанных со стрессом:
 - определение стресса и копинга как факторов влияния;
 - стрессоры и их связь с психическими расстройствами;
 - макрострессоры (критические, изменяющие жизнь события) – критерии критических, изменяющих жизнь событий;
 - понятие "травматического стресса";
 - особенности личности как опосредующие факторы;
 - признаки совладания со стрессом (копинг) как опосредующий фактор;
 - социальное окружение как фактор способствующий совладанию.
2. Ряд практических занятий, направленных на обучение студентов эффективному совладению со стрессом:
 - анализ своего поведения;
 - релаксационный тренинг. Цель – ослабление физиологического компонента эмоций во время стрессовых ситуаций и формирование альтернативы принятых в обществе неадекватных способов «снятия» стресса;



- тренинг уверенности в себе. Суть групповой терапии – это тренировка уверенности в себе, т. е. знание того, что такое уверенность в себе и какие преимущества она дает, а также понимание того, почему работники порой поступают в ущерб своим интересам. Упражнения при этом предусматривают моделирование ситуаций, требующих навыков самоутверждения, совладания с перегрузками, умения общаться с окружающими и вступать в контакты. Особое внимание уделяется возникающим чувствам как индикаторам релевантных для поведения, нерациональных установок;
 - когнитивное реструктурирование. В рамках тренинга совладания со стрессом осваивается когнитивное реструктурирование, которое позволяет понять, что – можно управлять своими чувствами. При этом предполагается, что неприятные чувства вызываются негативной самовербализацией и нереалистическими ожиданиями;
 - рекомендации по рациональной организации досуга, восстановление физической и умственной работоспособности с помощью спорта, хобби;
 - самоорганизация. Самоорганизация формируется постепенно. Вначале это простейший распорядок дня, а в конце – выработка планов на будущее в различных сферах жизни;
 - представление информации об организациях города, которые могут помочь совладать со стрессом (повышение квалификации, помощь врача, помощь юриста, помощь психотерапевта, доверенные лица в производственном совете, поддержка отдела по вопросам труда, помощь церкви, политическая поддержка, поддержка профсоюза).
3. **Дополнительные мероприятия**
- Распространение брошюр и проспектов, стендов с информацией.
- При проведении "Дней профилактики стресса" необходимо привлекать преподавателей психологических факультетов университетов города, практикующих терапевтов Екатеринбурга, студентов факультета психологии.