

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Обучение говорению на иностранном языке: учеб. пособие / под ред. Е. И. Пассова, Е. И. Кузнецовой. – Воронеж : НОУ : «Интерлингва», 2002. – 84 с.
2. Обносов, Н. С. К вопросу о содержании понятия неподготовленной речи и классификации упражнений, направленных на ее развитие / Н. С. Обносов // Иностранный язык в школе. – 2012. – № 4. – С. 102–107.

УДК 159.944.4:37

Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ
НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Введение

В современном социуме все более высокие требования предъявляются к способностям и умениям каждого человека. В последнее время ведущие позиции по значимости занимают так называемые «мягкие навыки» (soft skills) – комплекс надпрофессиональных навыков, которые обеспечивают наиболее полное погружение в рабочий процесс, что важно для достижения высокой производительности [1].

Одним из главных мягких навыков в развивающемся обществе становится стрессоустойчивость личности. Можно предположить, что это связано с ускорением научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности. Особенно важное значение стрессоустойчивость имеет в профессиях, связанных с экстремальными и эмоционально-напряженными условиями, одной из таких профессий является медицина [2]. Актуальным становится вопрос о развитии данного навыка уже на этапе профессиональной подготовки будущего специалиста.

Цель

Разработать комплекс психолого-педагогических рекомендаций по преодолению стрессовых ситуаций на этапе профессиональной подготовки будущего специалиста.

Материалы и методы исследования

Общенаучные методы – гипотетико-дедуктивный метод и описательный метод, представленный приемами классификации, обобщения и интерпретации текстов различных научных парадигм, направленной на осмысление сущности изучаемого явления.

Результаты исследования и их обсуждение

Стрессоустойчивость личности – это умение управлять своими эмоциями, преодолевать затруднения, проявляя такт и выдержку. Стрессоустойчивость позволяет переносить интеллектуальные нагрузки, эмоциональные и волевые переживания благодаря определенной совокупности личностных качеств и характеристик, без видимых последствий для индивида, его окружения и профессиональной деятельности [3].

По мнению авторов интегративной модели стресса (К. В. Matheny, D. W. Ayscock, J. L. Pugh) способности человека в решении возникающих перед ним проблем зависят от ряда факторов, значение и учет которых будет определять выбор стратегии поведения для предотвращения стресса: ресурсов человека – его общих возможностей по

разрешению различных проблем; личного энергетического потенциала, необходимого для решения конкретной проблемы; происхождения проблемы, степени неожиданности ее возникновения; наличия и адекватности психологической и физиологической установки на конкретную проблему; типа выбранного реагирования – защитного или агрессивного.

Семиздралова О. А. считает, что первый этап работы по развитию стрессоустойчивости включает комплекс диагностических мероприятий и характеризуется изучением психофизиологического и социально-психологического компонентов личности. Психофизиологический компонент включает в себя индивидуально-типологические свойства центральной нервной системы (сила, подвижность, баланс нервных процессов), в то время как социально-психологический – определение индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих адекватное восприятие стресса, таких как толерантность к организационному стрессу, самооценка, стратегии преодоления стрессовых состояний, реактивная и личностная тревожность. Вторым этапом является коррекционный и включает мероприятия, являющиеся важнейшим условием сохранения психологического здоровья и профилактики дезадаптивных нарушений [4].

В студенческой среде основным фактором возникновения стресса является период сдачи итоговых занятий, зачетов и экзаменов. Исследователи считают, что в данный период студент становится наиболее уязвимым и не ресурсным, поэтому стрессовое состояние может возникать задолго до начала нежелательного периода и продолжаться некоторое время после сдачи экзаменов. Помимо экзаменационного стресса студенты часто испытывают проблемы с соблюдением режима дня, питания, с наличием большой учебной нагрузки и другими проблемами личностного характера [3].

К. Д. Серикова полагает, что немаловажным является сознательное управление стрессом. Действенным является использование техник, которые помогают регулировать уровень напряжения. Такие техники предотвращают развитие дистресса и его последствий. Методик по предотвращению стресса много, но овладение и применение большинства из них затруднительно, поэтому были проанализированы и подобраны самые простые [3]:

1. Релаксационные техники. Применяют при резком эмоциональном возбуждении, источником которого являются стрессогены. Данная техника направлена на гармонизацию внутреннего состояния личности, снижение напряжения в мышцах, нормализацию артериального давления, а также изменяет другие физиологические параметры в соответствии с нормальными показателями.

2. Медитация. Данная техника является упражнением для мозговой деятельности, которая в конечном итоге оказывает влияние на телесные процессы. При медитации человек овладевает и контролирует свое внимание, частоту сердцебиения и другие показатели.

3. Визуализация и аутогенные техники. Аутогенная тренировка направлена на самовнушение личности. Суть аутогенной тренировки – расслабление организма, тела путем включения сознания, необходимо передать данное ощущение в наш мозг путем визуализации. Аутогенная тренировка способствует расслаблению мышц, снижает агрессивность, подавленность и другие параметры проявления стресса, также увеличивает сопротивляемость организма к другим источникам стресса.

4. Прогрессивная релаксация. Техника направлена на снижение нервно-мышечного напряжения. Главным механизмом данной техники является создание напряжения в определенных группах мышц, а затем быстрое и резкое расслабление тела. Необходимо постепенно производить смену групп задействованных мышц.

Студентам также необходимо соблюдать некоторые рекомендации с целью профилактики стрессовых состояний: вести контроль за результатами своих действий; эффективно использовать свое время, заняться тайм-менеджментом; не забывать про отдых и уделять ему достаточное время; не заикливаться на неудачном опыте и поражениях, извлекать из них максимальный опыт и выводы; искать в любой проблеме плюсы и минусы, пользу и вред; решать проблемы по мере их поступления; попытаться воспринимать проблемы как позитивный опыт [3].

Выгорко Л. В. установил, что определенный вид спорта помогает справиться с конкретной негативной эмоцией, являющейся реакцией на стресс. Человеку, испытывающему грустные эмоции, поможет любой командный вид спорта, поскольку в данном случае подразумевается активное включение каждого участника в игру, реализация общих стратегий и достижение единого результата. У человека, испытывающего гнев, нарушается нормальный дыхательный ритм, поэтому ему необходимо выполнять специальные дыхательные техники, а также выбирать те виды спорта, которые помогут ему ослабить приступы гнева и раздражения: японская стрельба из лука («кюдо»), капоэйра, восточные боевые искусства, йога, тайцзицюань (или тай-чи), цигун. В борьбе со страхами хорошо помогает физическая активность, в которой задействуется скорость и способность к равновесию, например, конный или парусный спорт, рафтинг. Кроме того, такое боевое искусство, как джиу-джитсу, может стать еще одним эффективным способом в ходе работы со страхами [5].

К методике дыхательных упражнений обращается А. Ю. Бордачев, утверждая, что в результате воздействия стресса дыхание учащается и становится поверхностным. Для того чтобы подавить воздействие стресса, необходимо дышать медленно и выполнять глубокие вдохи. Один из способов заключается в освоении дыхания «животом»: при этом методе необходимо сконцентрироваться на выполнении максимально глубоких вдохов для того, чтобы из организма выводился углекислый газ, а кровь наполнялась кислородом с определенным, постоянным ритмом. Эффект достигается за счет подавления тревожных сигналов и за счет уравновешенного физиологического процесса – дыхания, что восстанавливает психологическое равновесие и самоконтроль [6].

Выводы

Таким образом, выбор метода коррекции стресса должен определяться той системой организма, показатели которой наиболее сильно отклоняются от нормальных значений. Кроме того, для коррекции стресса необходимо помимо специфических мер психологического воздействия использовать и общеукрепляющие методы. Например, профилактика нарушений сердечно-сосудистой системы, вызванных экзаменационным стрессом, должна быть комплексной, включающей в себя уменьшение гиподинамии, мероприятия по оптимизации режима дня, чередование напряжения нервной системы с отдыхом, систематическое пребывание на свежем воздухе и правильное питание.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Трафимчик, Ж. И. Исследование soft skills (универсальных компетенций) у обучающихся медицинского вуза / Ж. И. Трафимчик, П. С. Садченко, А. А. Карасёва // Педагогическая наука и образование. – 2024. – № 1. – С. 64–70.
2. Трафимчик, Ж. И. Стрессоустойчивость врача как фактор успешной профессиональной деятельности / Ж. И. Трафимчик // Актуальные проблемы медицины : сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 10 нояб. 2023 г. : в 3 т. / Гомел. гос. мед. ун-т ; редкол. : И. О. Стома [и др.]. – Гомель : ГомГМУ, 2023. – Т. 3. – С. 97–100.
3. Серикова, К. Д. Психолого-педагогические рекомендации повышения стрессоустойчивости студентов / К. Д. Серикова // Инновационный потенциал молодежи: социальная, экологическая и экономическая устойчивость : материалы Международной молодежной научно-исследовательской конференции,

г. Екатеринбург, 1–2 октября 2018 г. – Екатеринбург : УрФУ, 2018. – С. 227–230. – URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/84020> (дата обращения: 25.08.2025).

4. Семиздралова, О. А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие / О. А. Семиздралова. – СПб. : Научные технологии, 2023. – 82 с. – URL: <https://publishing.intelgr.com/archive/Razvitiestressoustojchivosti.pdf> (дата обращения: 25.08.2025).

5. Выгорко, И. В. Физическая активность как способ борьбы со стрессом / И. В. Выгорко, Н. В. Колесникова // Вестник науки. – 2023. – № 11 (68). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-kak-sposob-borby-so-stressom> (дата обращения: 03.09.2024).

6. Бордачев, А. Ю. Дыхание как средство борьбы со стрессом / А. Ю. Бордачев // E-Scio. – 2022. – № 7 (70). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dyhanie-kak-sredstvo-borby-so-stressom> (дата обращения: 25.08.2025).

УДК 159.944.4

Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

НАВЫКИ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ СТРЕССАМ КАК ВАЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Введение

Стресс – это неизбежный элемент жизни каждого человека. На протяжении всей нашей сознательной жизни мы сталкиваемся со стрессовыми воздействиями окружающей нас действительности разной степени интенсивности. Анализ литературных источников по проблеме исследования дает нам основание полагать, что стресс мы можем рассматривать с точки зрения как положительной, так и отрицательной. Положительная функция стресса состоит в том, что он помогает нам мобилизоваться в сложной ситуации, включить необходимые ресурсы, запустить защитно-приспособительную реакцию организма. Отрицательное воздействие стресса возникает в случае, когда такие воздействия приобретают статус хронического или длительного характера. В этом случае организм истощает свои ресурсы и адаптационные возможности.

Цель

Определить уровень сформированности навыка преодоления стресса у студентов Гомельского государственного медицинского университета.

Материалы и методы исследования

Общенаучные методы – гипотетико-дедуктивный метод и описательный метод, представленный приемами классификации, обобщения и интерпретации текстов различных научных парадигм, направленной на осмысление сущности изучаемого явления.

В качестве психодиагностического инструментария был использован Бостонский тест для диагностики стрессоустойчивости личности. Была проведена статистическая обработка данных: расчёт среднеарифметических значений, стандартных отклонений; корреляционных связей (коэффициент ранговой корреляции R Спирмена); оценка данных по критериям Манна – Уитни, Краскела – Уоллиса.

Результаты исследования и их обсуждение

Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма.