

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
ҚОСТАНАЙ ЖОҒАРЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ
КОСТАНАЙСКИЙ ВЫСШИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ



Доклад

«Анализ психологического состояния студентов Костанайского высшего
медицинского колледжа»

Педагог-психолог: Федюк А.В.

Костанай, 2020г

В психологии наиболее распространенным является представление о состояниях как относительно устойчивых психических явлениях, имеющих начало, течение и конец, т. е. динамических образованиях. Общепринятым является и мнение о состояниях как психических явлениях, отражающих особенности функционирования нервной системы и психики человека в определенный период времени или адаптационного процесса. Психическая сторона состояний находит отражение в виде переживаний и чувств, а физиологическая - в изменении ряда функций, и в первую очередь вегетативных и двигательных. Переживания и физиологические изменения неотделимы друг от друга, т. е. всегда сопутствуют друг другу. Например, усталость, апатия сопровождаются изменением ряда физиологических функций, так же как и физиологические признаки определенного состояния сопровождаются чувством усталости, апатии.

Прежде всего, по нашему убеждению, следует отметить, что основной личностной характеристикой студента, является его способность выдерживать интенсивные интеллектуальные нагрузки в процессе учебной деятельности. При этом в различные моменты времени могут наблюдаться колебания степени работоспособности студента, и определяться они будут, безусловно, взаимодействием факторов самой различной этиологии. Но прежде всего, здесь следует отметить психологические, физиологические и физические факторы. Такое психологическое состояние как тревожность, занимает важное место в научных исследованиях, посвященных тем или иным аспектам учебной деятельности современных студентов. Тревожность является сложной комбинацией аффектов и аффективно-когнитивных структур, очень часто описываемая в одном ряду со страхом. Степень этого страха различна: у одних он доминирует настолько, что принимает форму паники, у других это лишь относительно спокойное опасение.

С сентября месяца, ежегодно для студентов первого курса проводится тренинг «Адаптация первокурсников». Программа данного тренинга направлена на адаптацию студентов в новом коллективе сверстников, на развитие недостающих навыков общения, на обсуждение со студентами проблем отношений с людьми, как с взрослыми, так и ровесниками, проблем конфликтов. Работа ведется по разработанному «Сборнику тренинговых занятий по адаптации первокурсников» Методической разработкой тренинговых занятий по адаптации первокурсников медицинского колледжа, в 2017 году. Работа проводится в течение всего учебного года, тренинговые занятия проводятся на различные темы это: «Знакомство», «Наши особенности», «Мотивация успеха», «Отношение к себе», «Доверие и сплочение», «Самооценка и коммуникативные навыки», «Тренинги на снятие напряжения, стрессовых состояний, решение конфликтных ситуаций» и м.д. Таким образом тренинговые занятия помогают понять свой внутренний мир, увидеть себя

глазами окружающих, овладеть основными приёмами эффективного общения, научиться ставить перед собой цели и добиваться их, улучшают процесс адаптации, выработку навыков отказа от сомнительных предложений, установок на соблюдение здорового образа жизни.

Для выявления психологического состояния тревожности проводится тест «Исследование тревожности» Спилбергера, (школа ситуационной и личностной тревожности) Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Исследование тревожности показало:

- 78,4% (218 студентов) показывают средний уровень личностной и ситуативной тревожности, данный уровень тревожности считается наиболее адаптивным, способствующим достижению высоких результатов.
- 2,2% (6 студентов) обучающихся нового набора показали низкий уровень личностной и ситуативной тревожности. Данные обучающиеся могут быть охарактеризованы как слабо мотивированные на учебную деятельность и участие в проводимом исследовании.
- 19,4% (54 студента) указывают на высокий уровень личностной и ситуативной тревожности. По-видимому, данные студенты на момент проведения исследования находились в состоянии стресса и переживали такие эмоции, как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность.

Исследование уровня социально-психологической адаптации показывает следующие результаты:

- 80,5% (224 студента)- указывают на высокий уровень адаптации;
- 19,1% (53 студента)- указывают на средний уровень адаптации;
- 0,4% (1 студент) указывает на низкий уровень адаптации (низкая мотивация к учебе, заниженная самооценка, проблемы межличностного общения). Далее ведется индивидуальная и групповая работа со студентами, указывающими на высокий уровень тревожности.

Ежегодно в октябре, апреле месяце проводится «День психического здоровья», под девизом «Стоп депрессия» на котором студенты и сотрудники колледжа могли принять участие в различных заданиях на снятие напряжения. В этом году для студентов 2 курса на снятия

психоэмоционального напряжения проведены 15 минутки – арт-терапии «Профилактика стресса». Студенты приняли активное участие в прорисовке коллажа выхода из стрессовых ситуаций. Данная акция позволила студентам снять напряжение и в позитивном настроении продолжить занятия.

Уже второй год в колледже проводятся занятия «Школа молодой семьи». Основные направления деятельности «Школы молодая семья»:

- Подготовка студенческой молодежи к семейной жизни;
- Оказание психолого-педагогической помощи студентам, имеющим детей в процессах воспитания и развития детей раннего возраста;
- Пропаганда положительного опыта семейного воспитания и здорового образа жизни;

На данных занятиях мы совместно с преподавателем общепрофессиональных дисциплин Ащеуловой Т.В. мы проводим тренинги с проигрыванием ролевых ситуаций, рассматриваем вопросы, интересующие студентов касающихся семьи, планирование семьи и мерах предотвращения передачи ВИЧ и других инфекций, ориентирование студентов на безопасное поведение в обществе, принятие правильных решений в сложных жизненных ситуациях, использование эффективных и законных способов реагирования на жестокое обращение, повышение уверенности в себе.

Очень нравится проводить со студентами проективные методики. Применение рисуночных тестов для выявления личностных особенностей человека основано на принципе проекции, т.е. на вынесении вовне своих переживаний, представлений, стремлений и т.п. Рисуя тот или иной объект, человек невольно, а иногда и сознательно передает свое отношение к нему. Вряд ли он забудет нарисовать то, что кажется ему наиболее важным и значимым; а вот тому, что он считает второстепенным, будет уделено гораздо меньше внимания. Если какая-то тема его особенно волнует, то при ее изображении проявятся признаки тревоги. Рисунок – это всегда какое-то сообщение, зашифрованное в образах. Задача психолога состоит в том, чтобы расшифровать его, понять, что говорит ему обследуемый. Для диагностического использования рисунков очень важно, что они отражают, в первую очередь, не сознательные установки человека, а его бессознательные импульсы и переживания. Именно поэтому рисуночные тесты так трудно «подделать», представив в них себя не таким, какой ты есть в действительности. Как и прочие проективные тесты, рисуночные методики очень информативны, т. е. позволяют выявить множество психологических особенностей человека. При этом они просты в проведении, занимают немного времени и не требуют никаких специальных материалов, кроме карандаша и бумаги.

Проводя проективную методику «Несуществующее животное», я обращаю внимание на рисунки вызывающие особое внимание. А затем

приглашаю студента для полной интерпретации рисунка, и начинаю работать по его проблемам.

Психическое здоровье, как и биологическое, не является постоянным и может изменяться под влиянием разных воздействий. И вследствие этого, является важным созданием педагогами, администрацией в целом психолого-педагогических условий для сохранения психологического здоровья студентов. Неправильное поведение педагога, куратора групп, а также родителей может создавать психотравмирующие ситуации, неблагоприятно сказывающиеся на психическом состоянии студента. Студент чаще всего остро ощущает недоброжелательность педагога и это провоцирует возникновение таких черт, как пренебрежение учебным предметом, грубость в ответах. В противовес этому доброжелательность педагогов, вовремя сказанное слово одобрения, справедливая оценка успехов и уважительное отношение к студентам формируют благоприятный психологический климат в группе, создают положительный эмоциональный фон, который способствует лучшему усвоению знаний студентами.

Для профилактики психологических нарушений, огромное значение имеет вовремя замеченные изменения психоэмоционального состояния студентов. Сотрудничая с «Костанайским областным центром психического здоровья», вовремя выявленные студенты, прошли медицинскую коррекцию, благодаря чему продолжают успешное обучение.

Предлагаем вам пройти интересный тест на психологическое и эмоциональное здоровье. Выберите эфирное масло, запах которого хотите ощутить сейчас больше всего:

- лаванда,
- корица,
- мята,
- герань:

1. Лаванда – означает, что вам нужно отдохнуть. Она поможет избавиться от бессонницы, истерии, снизит агрессию.
2. Корица – показывает, что возможно у вас сейчас нет сил, корица снимет депрессивное состояние, избавит от чувства одиночества и страха.
3. Мята – означает, что у вас бывают спады жизненных сил. Мята снимет нервное напряжение, восстановит силы, повысит активность.
4. Герань – показывает, что вас беспокоит беспричинная раздражительность. Герань улучшит настроение, устранил зависимость от чужого мнения, чувство страха.