

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Комолкина Оксана Ильинична

педагог-психолог, преподаватель

ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»

г. Саянск

ПРОЕКТ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА «ЖИВИ ИНАЧЕ»

***Аннотация.** Представлен проект по профилактике стресса «Живи иначе», разработанный в ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж». Показаны актуальность, цель, задачи, основные этапы проекта. Определена схема управления проектом по трем направлениям. Составлена методическая копилка, которая содержит материалы для реализации проекта. Главной формой реализации проекта является выступление агит-бригады студентов в различных организациях города с целью информированности населения о мерах профилактики стресса в повседневной жизни. Предложены различные формы информационного раздаточного материала, которые позволят охватить большое количество людей с целью санпросвет работы. Отмечены критерии эффективности реализации проекта и предполагаемые конечные результаты.*

***Ключевые слова:** проект, стресс, здоровье, профилактика.*

Актуальность проблемы стресса для жителей России неуклонно растет, что сопряжено с социально-экономическими переменами, финансовым кризисом. Существенная часть населения оказалась подвластной социально-стрессовым расстройствам. Люди утрачивают социальную приспособляемость, начинают сомневаться в завтрашнем дне, переживают колебания в жизненном смысле из-за обесценивания базовых ценностей, что неминуемо приводит к уменьшению трудоспособности населения страны.

Проблема стресса приобрела не только исключительное научное значение, но стала популярным житейским понятием, объединяющим широкий круг проявлений измененного психического состояния, возникающего под

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

влиянием чрезвычайных внешних обстоятельств [13]. Стресс стал одним из наиболее популярных медико - психологических диагнозов. Данное заключение устанавливается человеку, если у него в жизни появляются какие-либо трудности, которые приводят к усилению негативных тенденций в его психическом и физическом самочувствии.

Различные аспекты стресса являются предметом исследований в психологии, физиологии, медицине, социологии и других науках. В научной литературе вопросы психологических механизмов коррекции стрессовых состояний, проблемы снятия стресса рассматривались В.В. Собольниковым (1997), Л.М. Аболиным(1989), Д.А. Авдеевым (1991), Х.М. Алиевым (1996), И.К. Артюховой (1998), Е.В. Веселовой (1995), К.М. Гуревич (1970), В.К. Гайда (1982), Р. Кьел (1993), Ф.З. Меерсоном (1981), В.Д. Небылицыным (1976), Л. Бассет (1997), И. Лазановым (1989) и другими [1-10, 12, 14, 15].

Стресс – совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на любые предъявленные ему требования из-за влияния факторов-стрессоров, повлекших нарушение его гомеостаза.

Интенсивное изучение различных форм стресса и его негативного влияния на жизнедеятельность и здоровье человека является одним из доминирующих направлений прикладных психологических исследований на протяжении последних трех десятилетий. Об этом свидетельствует неуклонный рост числа публикаций по данной тематике, разработки научно-прикладных программ, создание крупных международных центров по исследованию стресса, появление на «рынке» психологических услуг большого количества технологий стресс-менеджмента – от самых примитивных и малосвязанных между собой процедур до достаточно проработанных систем комплексного воздействия на образ жизни и состояние человека [11].

По темпам роста среди основных причин смертности (помимо несчастных случаев, травм и отравлений) первое место занимают болезни сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, традиционно связываемые с интен-

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

сивностью переживания экологического и психологического стрессов. Многие факты говорят также о выраженных признаках психосоциального неблагополучия, отражающегося в росте числа суицидов, психогений, алкоголизма и наркомании [11].

Потребность изучения проблемы преодоления стресса обуславливается реалиями современного мира, в котором существует стремление интенсивно аккумулировать психическое напряжение и неумение избавляться от него. Способность же справляться со стрессом представляется залогом хорошего самочувствия людей и является незаменимым условием социальной устойчивости, прогнозируемости процессов, совершающихся в обществе. В наше время ведущее место занимает забота о сохранении психического здоровья и создании результативных методов преодоления стресса.

Актуальность проблемы стресса и его отрицательного воздействия на здоровье человека обусловила создание проекта «Живи иначе». Данный проект разработан и реализуется в ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж» преподавателями совместно со студентами в рамках проектной деятельности.

Проект «Живи иначе» рассматривает жизненноважную проблему – разрушительное влияние стресса на психологическое здоровье населения. Цикл мероприятий позволит населению узнать о стрессорах, причинах возникновения стресса и его последствиях, а также способах профилактики и борьбы с ним.

Цель проекта: формирование представления о стрессе и методах борьбы с его отрицательным влиянием на здоровье человека.

Задачи:

1. Проведение медико-социальных, психологических опросов населения по вопросам профилактики стресса, удовлетворенности и потребности в профилактической помощи.

2. Психологическое просвещение населения о видах стресса и их влиянии на здоровье человека.

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

3. Организация и проведение обучения медицинских работников методам оказания профилактических услуг населению в рамках темы «Стресс».

Основные этапы проекта:

1. Материально-техническое обеспечение.
2. Подбор кадров.
3. Планирование.
4. Реализация проекта.

Проект адресован:

1. Обучающимся и преподавателям общеобразовательных и дошкольных учреждений.
2. Студентам и преподавателям учреждений СПО и ВПО.
3. Работникам предприятий.
4. Лицам пожилого возраста.
5. Медицинским работникам

Руководство проектом осуществляет координационный центр, который состоит из преподавателей и лидеров-студентов. Непосредственная реализация проекта ведется тремя группами студентов по направлениям:

- Организационно-методическое сопровождение проекта (подготовка, оформление, публикация раздаточного информационного материала)
- Агит-бригада (выступление группы студентов в организациях города)
- Информационно-техническое сопровождение страницы проекта на сайте колледжа (наполнение страницы сайта, ведение сетевого проекта)

Методическая копилка к проекту содержит весь материал, который может быть использован в разных формах санитарно-просветительной деятельности. Она включает:

1. Информационный блок.
2. Экспресс-методики диагностики стресса.
3. Рекомендации по профилактике стресса.
4. Методы борьбы со стрессом.

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Экспресс-методики диагностики стресса включают:

1. Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» Т. Иванченко;
2. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор);
3. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона;
4. Тест «Степень напряженности» (Н.А. Литвинцев);
5. Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин);
6. Шкала профессионального стресса (Т.Д. Азарных и И.М. Тыртышников).

Рекомендации по профилактике стресса даны в рамках следующих направлений: питание и сон, физическая активность, режим труда и отдыха, вредные привычки, саморазвитие.

Методы борьбы со стрессом включают:

- Релаксационные упражнения.
- Упражнения для управления стрессом.
- Дыхательные и физические упражнения.
- Аутогенная тренировка

Прежде всего, главной формой реализации проекта является выступление агит-бригады студентов в различных организациях города с целью информированности населения о мерах профилактики стресса в повседневной жизни.

Информационный раздаточный материал может иметь следующие формы, которые позволят охватить большое количество людей с целью санпросвет работы: буклет, брошюра, стенд, диск (рисунок 1).

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ



Рисунок 1. Информационный раздаточный материал

Буклет «Профилактика стресса» содержит определение, виды стресса, качества, помогающие избежать стрессового напряжения, рекомендации по саморегуляции психического состояния, по профилактике стресса и формированию позитивного мышления.

Предложенная брошюра содержит дыхательные и физические процедуры, релаксационные упражнения. Рекомендованные способы борьбы со стрессом могут помочь совладать с депрессией, отрицательным настроением, раздражительностью. Релаксационные упражнения с целью снятия стресса — это не только действенный способ для нормализации всеобщего состояния человека. Их можно назвать антистрессовым проектом, тренировочным пособием с целью усвоения сложного умения управления, обладания собою в наиболее критических ситуациях.

Стенды могут носить динамичный характер с постоянным обновлением информации. Предлагается их размещение в различных организациях города.

Разработан комплект аудио - и видео - материалов для психологической разгрузки, который включает аутогенную тренировку, музыку для релаксации, цветотерапию. Систематизировано большое количество материалов и предложены совершенно новые формы.

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Для просветительной деятельности эффективным способом является использование электронных ресурсов через создание электронной страницы проекта на сайте колледжа. Интересным представляется ведение видеоуроков.

Экономическое обоснование включает материалы по сопровождению и поддержке проектной деятельности, расчет затрат на изготовление информационного раздаточного материала, расчет затрат на информационно-техническое сопровождение страницы проекта на сайте колледжа.

Критерии эффективности реализации проекта:

1. Увеличение информированности населения о мерах профилактики стресса в повседневной жизни;
2. Повышение мотивации населения к формированию здорового образа жизни.

Реализация проекта по профилактике стресса «Живи иначе» позволит организовать плодотворное сотрудничество с Центром здоровья Саянской городской больницы в рамках проведения профилактической деятельности с населением.

Предполагаемые конечные результаты проекта заключаются в том, что участники проекта используют приобретенные знания о стрессорах, причинах возникновения и способах борьбы со стрессом в повседневной жизни, в процессе профессиональной и учебной деятельности для профилактики стресса, заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – №4. – С. 141-148.
2. Авдеев Д.А. Мы и стресс: Психотерапевт советует / Д.А. Авдеев. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 1991. – 82 с.
3. Алиев Х.М. Защита от стресса: как сохранить и реализовать себя в современных условиях / Х.М. Алиев. – М.: Мартин, 1996. – 239 с.

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

4. Артюхова И. К тренингу / И. Артюхова // Журнал практического психолога. – 1998. – №46. – С. 21.
5. Бассет Л. Только без паники! Как избавиться от чрезмерной тревожности / Л. Бассет. – СПб: Питер, 1997. – 281 с.
6. Веселова Е.В. Как снять стресс?: гипотезы – эксперименты – методики / Е.В. Веселова. – Тверь: Психологическое общество, 1995. – 56 с.
7. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование / В.К. Гайда. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1982. – 101 с.
8. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К.М. Гуревич. – М.: Политиздат, 1970. – 271 с.
9. Кьел Р. Групповая психотерапия / Р. Кьел. – М.: Прогресс, 1993. – 367 с.
10. Лазанов И. Управление стрессом / И. Лазанов. – М.: Профиздат, 1989. – 143 с.
11. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова. – М.: МГУ, 1993. – 121 с.
12. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 284 с.
13. Мельников В.И. Психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности / В.И. Мельников: дис. ... канд. психол. наук. – Новосибирск, 2000.
14. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 335 с.
15. Собольников В.В. Развитие личности в особых условиях деятельности / В.В. Собольников. – Новосибирск: НГПУ, 1997. – 212 с.