

ПІДСЕКЦІЯ ФІЛОСОФІЇ

ДО ПИТАННЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

TO THE ISSUE OF OVERCOMING STRESS IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Карпик З. І.

Науковий керівник: к. філос. н., доц. Ющенко Ю. П.

Karpik Z. I.

Science advisor: doc. Yushchenko Yu. P., PhD

Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

Кафедра філософії і суспільних наук

Актуальність: У процесі життя кожна людина зазнає екстремального впливу внутрішніх і зовнішніх факторів, які спричиняють неспецифічну реакцію організму, стан психічної напруги, що позначають поняттям «стрес». Як відомо, вміння протистояти стресогенним подіям, передбачати стрес, запобігти йому чи ліквідувати цей небажаний стан дозволяє уникнути хронічних патологічних процесів. Сьогодні, коли колективні й індивідуальні стреси набувають все більшого поширення серед студентства, досить актуальним є питання їх подолання у молодіжному середовищі. Воно потребує наукового обґрунтування та вивчення і застосування найбільш релевантних інструментів та методик. Проблема стресових станів у студентів активно досліджувалася зарубіжними і вітчизняними науковцями, серед яких - Дж. Грінберг, Г. Акопов, В. Яқунін, І. Меньшикова, М. Хуторна та ін. Динаміка та детермінанти функціональних психічних станів студентів знайшли своє відображення у працях С. Гапонової. Вплив стрес-факторів на формування психосоціальної стійкості особистості студента досліджував Г. Аракелов. Порівняльний аналіз навчального стресу у студентів вищих та середніх навчальних закладів було проведено Г. Дубчак.

Актуальність названої проблеми, об'єктивна потреба у визначенні оптимальних методів та засобів її розв'язання зумовили вибір теми нашої наукової роботи.

Мета: Дослідити проблему подолання стресів у студентському середовищі та вивчити найбільш дієві методики.

Матеріали та методи: Для досягнення мети використовувались такі: теоретичні (аналіз наукової літератури з теми дослідження, синтез, аналогія, узагальнення), які дозволили систематизувати різноманітні підходи та вивчити практичний досвід з вказаної проблеми; емпіричні (психологічне інтерв'ю, опитування). Інформаційною базою нашої роботи є наукові праці зарубіжних і вітчизняних науковців, матеріали науково-популярних видань, статистична інформація.

Результати: У ході дослідження з'ясували, що найголовнішими стресорами у студентському житті постають: відсутність чіткого розпорядку дня, недосипання, академічне навантаження, тривожність і невпевненість напередодні чи під час складання ПМК та іспитів, відпрацювання академічної заборгованості тощо. Та яким буде вплив цих факторів залежить від того, наскільки людина готова їх сприйняти, яким способом буде реагувати. Нездатність об'єктивно оцінити проблемну ситуацію, свідомо контролювати свої дії, розширити варіативність поведінкових реакцій викликають когнітивні і фізіологічні порушення. Як відомо, існує ряд методик, що дозволяють побудувати ефективну стратегію управління стресовими станами (що стає все більш відомою під поняттям «стрес-менеджмент»).

Висновки: Ознайомившись з рядом підходів, методів подолання стресів, ми зрозуміли, що деякі з них пропонують способи, яким має навчитися особистість, аби самостійно керувати стресом, інші – ті, які потребують допомоги фахівця (психолога, психотерапевта). Та велике значення при цьому матиме раціонально спланований розпорядок дня, повноцінне здорове харчування, відмова від шкідливих звичок, дозовані фізичні вправи.

СИНТЕЗ ФІЛОСОФІЇ ТА МЕДИЦИНИ ЗГІДНО З КОНЦЕПЦІЄЮ ГУМАНІСТИЧНИХ ПРИНЦИПІВАЛЬБЕРТА ШВЕЙЦЕРА

SYNTHESIS OF PHILOSOPHY AND MEDICINE ACCORDING TO CONCEPT OF HUMANISTIC PRINCIPLES OF ALBERT SCHWEIZER

Курило В. О.

Науковий керівник: к. філос. н., доц. Зінченко Н. О.

Kurylo V. O.

Science advisor: doc. Zinchenko N. O., PhD

Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

Кафедра філософії і суспільних наук

Актуальність. Синтез медицини і філософії пов'язаний нині із теоретизацією медицини і наявністю значного спектра біоетичних проблем. Він передбачає багатогранний підхід із використанням усього різноманіття гуманітарних та природничо-наукових знань і звідси виникає необхідність спеціального філософського аналізу взаємодії філософії та медицини з погляду їх співпраці і взаємозбагачення. Посеред значної кількості мислителів і лікарів